

# Asociación para el cuidado de la salud de niños: Folleto para padres - 2 meses de edad

## ASOCIACIONES

*Usted es el primer maestro de su hijo. Los padres serán considerados socios, y se les tratará con respeto.*

- Los cuidadores serán sensibles a las preocupaciones y sugerencias de usted.
- La cultura, creencias y prácticas de crianza de los hijos de usted serán respetadas. Si surgen prácticas incompatibles, se comentarán.
- El apoyo y estímulo siempre están disponibles.

## NUTRICIÓN

*Muchas madres siguen amamantando después de que regresan a trabajar. Se requiere un poco de planeación, pero la empresa donde labora y el proveedor de cuidado infantil pueden trabajar con usted para facilitar esta transición. Los bebés siempre serán cargados cuando se les alimente con biberón, y los biberones nunca se dejarán apoyados. Esto establece la relación entre cuidador y niño, y promueve la seguridad emocional. Todos los niños serán alimentados cuando muestren signos de que tienen hambre.*

### Amamantamiento

- Acuda a alimentar a su hijo cuando usted desee.
- Se proporcionará un refrigerador con congelador para leche extraída.
- Por favor etiquete los biberones de su bebé con el nombre de él y la fecha.

### Alimentación con leche maternizada

- La leche maternizada que se ofrezca será la misma que se proporciona en el hogar.
- Los biberones se etiquetarán con el nombre de su hijo/a y la fecha.
- La leche maternizada se preparará, calentará y almacenará con la seguridad en mente.

## SALUD FÍSICA

### Sueño seguro

- Su hijo será colocado boca arriba para dormir.
- No habrá juguetes, muñecos de peluche y ropa de cama extra en las cunas.
- Las cunas satisfarán las pautas de seguridad

### Inmunizaciones

- Las vacunaciones de su hijo deben apegarse al programa de vacunación actual emitido por los Centers for Disease Control and Prevention / American Academy of Pediatrics.
- Hable de esto con el médico de su bebé para ver si las vacunas de su hijo están al corriente.

### Tiempo boca abajo

- Cada día se proporcionará a su hijo/a "tiempo boca abajo" supervisado. Esto ayudará a fortalecer sus músculos y desarrollarlos.

### Cambio de pañal

- Los pañales se cambiarán con frecuencia como parte de la rutina diaria de su bebé y según sea necesario.
- Las interacciones con el cuidador durante el cambio de pañales incluirán hablar acerca de la rutina de cambio de pañales, cantar canciones y enseñar vocabulario como dedos de los pies, manos, dedos de las manos, etc.
- Los cuidadores usarán procedimientos de cambio de pañal que promuevan condiciones limpias, sanas e higiénicas para su bebé.

### Ambiente

- Se proporcionará un espacio limpio, cómodo, seguro y alegre, con materiales coloridos.
- Se emitirán reportes diarios en los que se proporcionará información acerca del consumo de alimentos, sueño, cambio de pañales y tiempo para jugar.
- Se establecerán rutinas diarias que satisfagan las necesidades de su bebé.
- Los juguetes de los niños se limpiarán y desinfectarán a diario.
- El cuarto y los juguetes se revisarán todos los días en cuanto a riesgos potenciales.
- Se satisfarán las proporciones (o relación) entre niño y cuidador reguladas por el estado.

### Relaciones

- Siempre que sea posible se asignará un cuidador principal a su bebé para apoyar apego seguro.
- Su bebé será mecido, se le hablará y se le leerá conforme el cuidador establece una relación positiva con él/ella.
- Los cuidadores serán amigables con su bebé y serán sensibles a él.
- Los cuidadores responderán a las señales de su bebé.
- Los cuidadores promoverán el desarrollo del cerebro al ofrecer juguetes, materiales y experiencias de aprendizaje apropiados para la edad.



## Vida activa y sana en el hogar

- La leche materna o la leche maternizada enriquecida con hierro es todo lo que su bebé necesita comer durante los primeros cuatro a seis meses.
- El amamantamiento protege contra diversas enfermedades y padecimientos en un bebé, como sobrepeso y obesidad infantiles, diarrea, e infecciones de las vías respiratorias, de los oídos, y de las vías urinarias. Los niños que son amamantados se enferman menos a menudo, y sus padres pierden menos días de trabajo.
- Espere a alimentar a su bebé con alimentos sólidos y agua hasta alrededor de los seis meses.
- Observe a su bebé para detectar signos de hambre:
  - Se coloca una mano en la boca
  - Succiona, busca con los labios, y está irritable
- Alimente a su bebé cuando éste tenga hambre.
- Los bebés deben haber acabado sus biberones para la hora de acostarse y para la hora de la siesta antes de ser colocados en la cuna.
- Observe si hay signos de que su bebé está satisfecho:
  - Voltea la cabeza
  - Cierra la boca
  - Brazos y manos relajados
- Termine cada sesión de alimentación cuando su bebé muestre signos de saciedad.
- Asegúrese de que su bebé pase tiempo despierto boca abajo. El juego y la interacción con su bebé boca abajo varias veces al día ayudará a prepararlo para girar y gatear. A medida que los bebés crecen y se hacen más fuertes, necesitarán más tiempo boca abajo para aumentar su propia fuerza, pero usted puede empezar con períodos de tiempo breves (3 a 5 minutos), y aumentar poco a poco el tiempo que su bebé pasa boca abajo conforme él muestra que disfruta la actividad.
  - Consejo: coloque juguetes en un círculo alrededor del bebé. Alcanzar objetos que están en diferentes puntos en el círculo permitirá al bebé desarrollar los músculos apropiados para girar, deslizarse sobre su vientre, y gatear.

## Preguntas para el pediatra de su hijo

- "¿Con qué frecuencia debo alimentar a mi bebé?"
- "¿Cómo puedo asegurarme de que mi bebé tiene un ambiente seguro para dormir?"



La campaña de HCCA sigue recibiendo fondos por medio de la Child Care and Health Partnership Grant (Grant #U46MC04336) de la Office of Child Care y la Maternal and Child Health Bureau.