

TABLA DE CONTENIDOS

¿Cómo se siente?

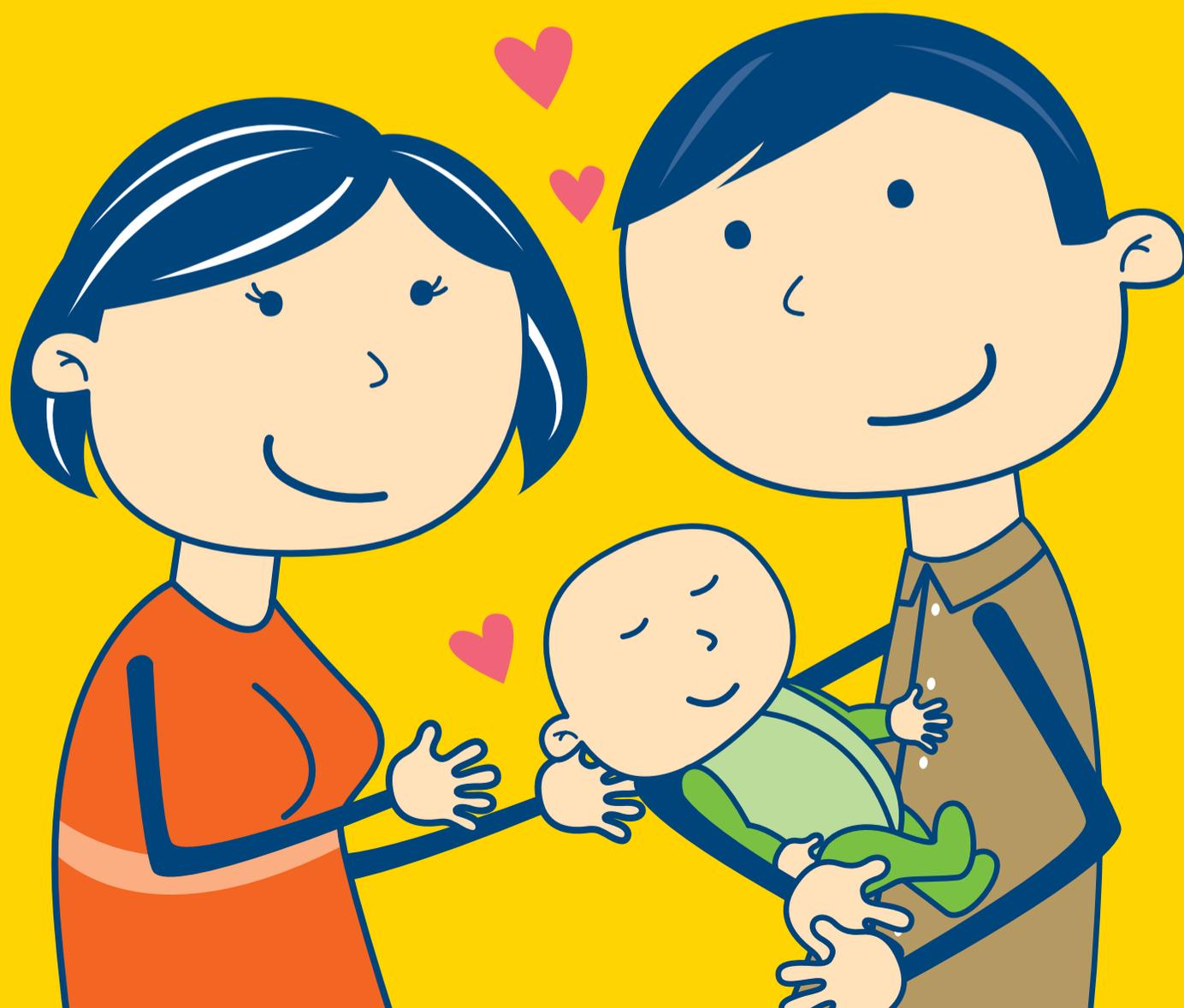
Conociendo a su hijo

Su hijo y su familia

Alimentación

Seguridad

Qué esperar del Control de Salud de 2 meses de edad



A

¿Cómo se siente?

- » Si usted se cuida tendrá más energía para cuidar a su hijo. Recuerde ir a control con su obstetra.
- » Pida ayuda si se siente triste, melancólica o muy cansada por más de unos pocos días.
- » Si es su caso, sepa que el regreso al trabajo es difícil para muchos padres.
- » Si va a volver al trabajo después del posnatal elegido, empiece a pensar cómo puede mantener a su hijo amamantado.



A

B

C

D

E

F

Conociendo a su hijo

- » Abrace y acaricie a su hijo con frecuencia.
- » El llanto es normal y puede aumentar entre las 6 y 8 semanas de edad.
- » Cuando su hijo lllore, dele tranquilidad hablándole, dándole palmaditas, caricias y meciéndolo.
- » Si se siente sobrepasada o enojada, deje a su hijo en un lugar seguro y pida ayuda.
- » **Nunca sacuda a su hijo.**
- » Póngalo boca abajo cuando esté despierto y usted esté con él para mirarlo.
- » Haga rutinas diarias y sencillas para el baño, alimentación, sueño y juego de su hijo.
- » Hágalo dormir de espalda.
- » Su hijo duerme en la habitación de los padres:
 - › Acuéstelo en su cuna.
 - › Revise que las barandas estén siempre puestas.



A

B

C

D

E

F

Su hijo y su familia

- » Planee dejarse tiempo para usted misma, con su pareja, amigos y familia.
- » Pase tiempo con su pareja.
- » Háganos saber si tiene algún problema o no puede organizar su vida.
- » Pida ayuda si alguna vez es golpeada o herida por alguien y si usted y su hijo no están seguros en su casa.
- » Prepárese para una emergencia o enfermedad.
- » Tenga una lista de números telefónicos de emergencia.



A

B

C

D

E

F

Alimentación

- » Alimente a su hijo solo con leche materna o leche maternizada fortificada con hierro los primeros 6 meses.
 - » Despiértelo para alimentarlo con toques suaves, moviéndolo o cambiando su pañal. Alimente a su hijo solo cuando tiene hambre:
 - › Se pone la mano en la boca.
 - › Chupetea.
 - › Se queja.
 - » Aliméntelo cada 3 a 4 horas.
 - » Deje de alimentarlo cuando esté satisfecho:
 - › Aleja la cara.
 - › Cierra la boca.
 - › Relaja las manos.
 - » Hágalo eructar cuando descanse durante la alimentación.
 - » Tener 5 a 8 pañales mojados y 3 a 4 deposiciones al día indican que se está alimentando bien.
- Si lo está amamantando:**
- » Siga tomando sus vitaminas prenatales.
- Si toma mamadera:**
- » Cuando la lactancia esté bien establecida, generalmente entre las 4 y 6 semanas, puede ofrecerle chupete.
 - » Siempre prepare, caliente y guarde la leche en un lugar seguro.
 - » Tome a su hijo en brazos para que puedan mirarse mientras lo alimenta.
 - » No deje de sostener con la mano la mamadera..



A

B

C

D

E

F

Seguridad

- » Use siempre la silla de auto mirando hacia atrás y no la ubique en el asiento del copiloto si tiene airbag.



- » Use siempre cinturón de seguridad y no conduzca si ha bebido alcohol.
- » Mantenga su auto y casa libre de humo de tabaco.

- » Mantenga cables y cuerdas lejos de su hijo y no le ponga collares ni pulseras.

- » Mantenga una mano sobre su hijo mientras le está cambiando pañales.

- » La cuna de su hijo debe tener barrotes separados entre sí por 6,5 cm o menos.

- » Si usa cama corral, la trama de la red debe ser menor a 0,6 cm.

- » Mantenga un botiquín de primeros auxilios en su casa.

- » Aprenda resucitación cardiopulmonar infantil.

- » Aprenda a tomar temperatura rectal a su hijo. Consulte si es mayor a 38°C.

- » Lávese las manos con frecuencia para ayudar a que su hijo se mantenga sano.



A

Qué esperar del Control de Salud a los 2 meses de edad

B

Hablaremos de:

C

» Cómo cuidarse y cuidar a su familia.

D

» Sueño y seguridad en la cuna.

E

» La vuelta al trabajo y quién cuidará a su hijo.

F

» La alimentación de su hijo.



Única clínica privada del país acreditada según la iniciativa "Hospital Amigo del Niño y de la Madre" de UNICEF y la Organización Mundial de la Salud.

Adaptado de la Academia Americana de Pediatría



Departamento de Pediatría
Clínica Las Condes / Fono: 2610 8000

Pañales Ultra Absorbentes
Babysec®

Clínica Las Condes

