

# GUÍA PARA LOS PADRES

A

¿Cómo se siente?

B

Conociendo a su hijo

C

Su hijo y su familia

D

Alimentación

E

Seguridad

F

Qué esperar del control de salud de  
2 meses de edad

## ¿Cómo se siente?



A

- » Si se cuida, usted tendrá más energía para proteger 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.
- » Sepa que, en algunos casos, 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.



## Conociendo a su hijo



- » No deje de abrazar y acariciar a su hijo.
- » El llanto es normal y puede aumentar entre las 6 y 8 semanas de edad.
- » Cuando su hijo esté llorando, transmitale tranquilidad hablándole, dándole palmaditas, acariciándolo y no deje de mecerlo.
- » Si está sobrepasada o enojada, deje a su hijo en un lugar seguro y solicite ayuda.
- » Nunca sacuda a su hijo.
- » Póngalo boca abajo cuando esté despierto y usted esté con él para mirarlo.
- » Establezca rutinas diarias y sencillas para alimentarlo, bañarlo, a la hora de dormir y cuando juegue con su hijo.
- » Hágalo dormir de espalda.
- » Si el hijo duerme en la habitación de los padres:
  - Acuéstelo en su cuna.
  - No en la cama
  - Confirme que las barandas estén siempre puestas.



## Su hijo y su familia

- » Recuerde que debe darse un tiempo para usted, y para compartir con su pareja, amigos y familia.
  - » Pase tiempo con su pareja.
  - » Ante cualquier problema que tenga, comuníquese con nosotros para apoyarla.
  - » Pida ayuda si usted y su hijo no están seguros en su casa.
  - » Debe estar preparada para una emergencia o enfermedad.
- » Tenga a mano una lista de números telefónicos de emergencia.





## Alimentación



- » Alimente a su hijo solo con leche materna o leche maternizada fortificada con hierro los primeros 6 meses.
- » Para alimentarlo, despiértelo 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 o 4 horas.
- » Deje de alimentarlo cuando esté satisfecho:
  - Aleja la cara.
  - Cierra la boca.
  - Relaja las manos.
- » Es importante hacerlo eructar cuando descansa durante la alimentación.
- » Si su hijo tiene 5 a 8 pañales mojados y 3 a 4 deposiciones al día, esto indica que se está alimentando bien.
- » **Si lo está amamantando:**
  - Siga tomando sus vitaminas prenatales.
  - Cuando la lactancia esté bien establecida (entre las 4 y 6 semanas), puede ofrecerle chupete.
- » **Si toma mamadera:**
  - Siempre prepárela caliente y guárdela en un lugar seguro.
  - Tome a su hijo en brazos para que puedan mirarse mientras lo alimenta.
  - Tenga cuidado y no deje de sostener con la mano la mamadera.



## Seguridad



- » La silla de auto siempre debe estar 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.
- » No le ponga collares ni pulseras a su hijo, y mantenga cables y cuerdas lejos de él.

- » Durante el cambio de pañales, siempre ponga unamano sobre su hijo.

- » En la cuna, la distancia de las barras separadoras debe ser inferior a 6,5 cm.

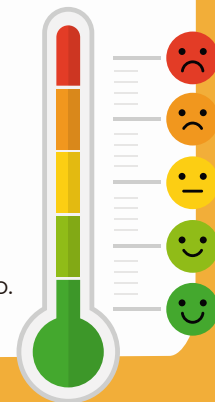
- » En la cama corral, la trama de la red debe ser inferior a 0,6 cm.

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

- » Aprenda resucitación cardiopulmonar infantil.

- » Aprenda a tomar temperatura rectal a su hijo. Si es mayor a 38°C, consulte a un médico.

- » Lavarse las manos con frecuencia es fundamental para mantener sano a su hijo.



## Qué esperar del Control de Salud de 2 meses de edad



- Conversaremos de:
  - » Cómo cuidarse y proteger a su familia.
  - » La cuna: Sueño y seguridad.
  - » Prepararse sobre la vuelta al trabajo y quién cuidará a su hijo.
  - » La alimentación de su hijo.

