DOSmeses

Información básica para la crianza

ventana abierta a la familia

Recomendaciones sobre **lactancia**

A los 2 meses, si has optado por la lactancia materna, se recomienda que el bebé continúe tomando el pecho a demanda. En caso de lactancia artificial, el biberón debe prepararse con fórmula infantil de inicio, con 1 cacito raso por cada 30 centímetros cúbicos de agua).

Es normal que continúe tomando el pecho varias veces durante la noche. Las tomas nocturnas favorecen el mantenimiento de la producción de leche y suelen retrasar el regreso de la menstruación (lo que ayuda a recuperase de la anemia del embarazo).

El bebé no debe tomar otros alimentos distintos de la leche. Tampoco necesitará infusiones de forma rutinaria. Puede beber agua si tiene sed, pero es raro que la acepte. La sed normalmente se alivia dando el pecho a demanda.

Es normal que continúe tomando el pecho varias veces durante la noche.

Las tomas nocturnas favorecen el mantenimiento de la producción de leche.

La sed normalmente se alivia dando el pecho a demanda.

A los dos meses, si has optado por la lactancia materna, se recomienda que el bebé continúe tomando el pecho a demanda.

Cuidados del bebé

Algunas recomendaciones para el cuidado del bebé en esta etapa son:

Fotoprotección

Conviene sacar de paseo al bebé a diario, a las horas "buenas del día". Las personas fabricamos vitamina D por la acción del sol en la piel. Aunque bastan 10-15 minutos diarios, con la cabeza y/o los brazos descubiertos, no siempre se consigue la cantidad suficiente de esa vitamina. Tenga en cuenta que la piel a esta edad es extremadamente sensible y es necesario observar las siguientes precauciones:

• No conviene exponer directamente al sol a los bebés antes de los 6 meses de edad.

• La ropa es la forma más útil de protección. Utilicen prendas de manga y pantalones largos y de colores claros.

• Evitar la exposición solar entre las 10 y las 16 horas (18 horas durante los meses de verano).

Higiene del bebé

• Baño diario, usar un jabón neutro o ligeramente ácido, sin perfumes.

• No introducir ningún objeto ni usar productos para limpieza del conducto auditivo, secar los pliegues de la oreja con un paño.

• Cambiar el pañal cuando lo precise, lavando con agua y secando con un paño. Evitar el exceso de jabones en esta zona y el uso de toallitas higiénicas puesto que causan mayor irritación. El lavado se realiza delante hacia atrás para evitar el arrastre de gérmenes y las infecciones de orina. Si se irrita la piel del glúteo se pueden usar aceites o cremas de barrera, sin corticoides ni antifúngicos (salvo indicación médica).

• La mayoría los niños tiene todavía fimosis, no hay que realizar maniobras de retracción del prepucio a esta edad. Solo lavar sin forzar la retracción.

Tabaquismo pasivo

La exposición humo del tabaco favorece el desarrollo de enfermedades (asma, infecciones respiratorias,…) Tener un bebé es un buen motivo para dejar de fumar. Solicite información y ayuda en su centro de salud. Si no puede dejar este hábito es importante que:

• No se fume dentro de casa ni en el coche, sólo al aire libre. No permitan que otras personas lo hagan.

• No lleven a su bebé a sitios con humo.

• Evite fumar delante de su hijo o hija.

información sobre vacunas en:

www.juntadeandalucia.es/salud/vacunas

Prevención de **accidentes**

Algunas recomendaciones para viajar con tu bebé en automóvil:

• Nunca llevar al bebé en brazos.

• Los capazos no se recomiendan salvo por indicaciones médicas. Lo aconsejable es un sistema de retención infantil homologado y adecuado colocado en los asientos traseros del vehículo en el sentido inverso a la marcha o en asiento delantero desconectando el airbag del copiloto. Son los llamados portabebés (Grupo 0+). El portabebés es un estupendo sistema de retención infantil pero no debe usarse para el paseo.

• Se recomienda llevar al niño o niña en la parte central de los asientos traseros, lo que reduce el riesgo en caso de impacto lateral.

• Bloquee mecanismos de puertas y ventanillas.

• No dejar al bebé solo dentro del vehículo. Aunque sea por poco tiempo, puede sufrir un golpe de calor en pocos minutos.

Algunas recomendaciones para prevenir accidentes en el hogar:

• Nunca dejar solo al bebé en la bañera, incluso con poca agua.

• Controlar la temperatura del agua del baño, abriendo primero el grifo del agua fría y modulando después con el de agua caliente. Hay que comprobar la temperatura antes de meter al bebé en el agua.

• No se debe dejar solo al bebé en superficies altas sin protección: cambiador, cama, mesa...

• Las cunas deben cumplir la normativa de la comunidad europea en seguridad.

• Para evitar la asfixia debe evitar: los botones o adornos con objetos pequeños que pueda ingerir, las almohadas, dejar objetos pequeños en su cuna, las cadenas o cordones que puedan rodear su cuello.

ventana abierta a la familia

Información elaborada a partir de: Proyecto de Humanización de la Atención Perinatal en Andalucía; Plan para la Promoción de la Actividad Física y la Alimentación Equilibrada, Plan Integral de Obesidad Infantil de Andalucía; Programas de Promoción de Salud Bucodental 'Sonrisitas' y 'Aprende a sonreír'; Plan Integral de Atención a la Accidentabilidad de Andalucía; Plan Integral de Tabaquismo de Andalucía; Plan Integral de Oncología de Andalucía. Consejería de Salud y Bienestar Social de la Junta de Andalucía

+información:

902 505 060

www.juntadeandalucia.es/salud/ventanafamilias

APOYO

PROGRAMA COOPERACIÓN TRANSFRONTERIZA ESPAÑA - PORTUGAL COOPERAÇÃO TRANSFRONTEIRIÇA 2007 - 2013

Unión Europea FEDER
Invertimos en su futuro

SOCIOS

ARS algarve
Administração Regional de Saúde do Algarve, I.P.
Ministério da Saúde

JUNTA DE ANDALUCIA
CONSEJERÍA DE SALUD Y BIENESTAR SOCIAL

Globalgarve