



## Alimentación

Debe continuar tomando el **pecho a demanda** (o fórmula infantil de inicio, preparada con 1 cacito raso por cada 30 c.c. 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 recuperarse 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.

## Las capacidades del bebé a esta edad

Mirar cuando alguien habla, especialmente su madre o su padre. Sonreír cuando se le habla de cerca. Hacer ruiditos. Sostener la cabeza unos segundos.

## Estimulación

**Oído y comunicación:** Cantar al bebé, hablarle y hacerle reír.

**Vista:** Juguetes móviles de colores. Mostrarle un juguete cerca de la cara para que gire el cuello.

**Tacto:** Abrazos, besos, caricias y masajes.

### Habilidades:

- Mover sus piernas y brazos.
- Ayudar a que se de la vuelta.
- Tirar de sus bracitos para que levante el cuello.
- Conviene, cuando esté despierto, ponerle a ratos boca abajo, para fortalecer los músculos del tronco y el cuello y evitar que el cráneo se deforme (“dormir boca arriba, jugar boca abajo”)

## Cuidados generales

Conviene sacarlo de paseo 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.

## Prevención de Raquitismo:

Todos los recién nacidos, tanto los lactados a pecho como aquellos con lactancia artificial que tomen menos de 1 litro de leche al día, deben recibir un suplemento de Vitamina D (6 gotas)

## Hábitos higiénicos

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

### Prevención del “síndrome muerte súbita del lactante” (SMSL)

Aun no se conoce la causa pero el riesgo de que esto ocurra disminuye si:

- El bebé toma el pecho, la lactancia materna contribuye a protegerle.
- El bebé se acuesta **boca arriba** para dormir y con la cabeza destapada
- No se fuma. Si no es posible abandonar el hábito del tabaco, al menos no hacerlo dentro de la casa.
- El bebé usa chupete.
- Las mantas o edredones no son pesados. El colchón es firme y no se usan almohadas.

Además, conviene evitar los colgantes al cuello u otros objetos que puedan provocar asfixia durante el sueño, como cintas o cordones, en las inmediaciones de la cuna.



### Tabaquismo pasivo

La exposición al 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 (recuerden que ellos “hacen lo que ven”)

### Fotoprotección

El paseo diario al aire libre es muy recomendable para el bebé y la madre. 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 ni usar en ellos cremas fotoprotectoras.
- La ropa es la forma más útil de protección. Utilicen prendas de manga y pantalones largos y de colores claros.
- Eviten la exposición solar entre las 10 y las 16 horas (18 horas durante los meses de verano).

## PREVENCIÓN DE ACCIDENTES



- Nunca dejen solo al bebé en la bañera, incluso con poca agua.
- Controlen la temperatura del agua del baño, abriendo primero el grifo del agua fría y modulando después con el de agua caliente. Comprueben siempre la temperatura antes de meter al bebé en el agua.
- No dejen solo al bebé en superficies altas ni por un instante (cambiador, cama, mesa...) ya que puede girar y caerse.
- Para prevenir la asfixia se deben evitar: los botones, adornos u objetos pequeños que pueda ingerir, las almohadas, las cadenas o cordones que puedan rodear su cuello.

### Seguridad vial:

- Utilicen sistemas de retención homologados, los bebés deben utilizar el grupo 0 ó 0+.
- **Nunca lleven al bebé en brazos cuando viajan en coche**, incluso en trayectos cortos. El asiento delantero es especialmente peligroso.



GRUPO	PESO/TALLA	Sistema	Descripción
O	0-10kg Hasta 76cm	Capazo	Instalar en el asiento posterior en posición transversal a la marcha, la cabeza del bebé hacia el interior.
O+	0-13kg Hasta 92cm	Portabebé	Colocar en el asiento delantero si tiene desinstalado el airbag, sino en el posterior. En sentido contrario a la marcha. Fijar el portabebé con el cinturón de seguridad. Al sentar al bebé hay que abrochar y ajustar el arnés.

### Vacunas

Constituyen sin lugar a dudas la medida más eficaz para prevenir las enfermedades infecciosas. A los 2 meses se administran las vacunas según el calendario vigente.

Los preparados actuales producen pocos efectos secundarios. Por favor, consulten si tras la vacuna tiene fiebre alta o se inflama mucho la zona de la inyección.

Recuerden que las siguientes dosis del calendario vacunal se administran a los 4 meses de vida.

En el documento de salud infantil se registrarán las vacunas que reciba según el calendario vigente.

### Además...

- Aunque el cuidado del bebé puede ser muy absorbente conviene dedicar algún rato a la vida **de pareja**, para hablar de los sentimientos y mimarse mutuamente.
- Utilicen un método seguro de **anticoncepción** en las relaciones sexuales.
- Si hay más **hijos o hijas**, necesitarán algún momento de “dedicación exclusiva”.
- Los **celos** son un sentimiento normal que hay que comprender. La mejor forma de afrontarlo es permitir que el hermano o hermana mayor participe en el cuidado del menor y se alaben sus logros “de mayor” y evitar las comparaciones.

### ESTIMULACIÓN Y DESARROLLO DEL SEGUNDO AL CUARTO MES DE VIDA

#### Aprendiendo a controlar el cuerpo

En esta etapa vuestro hijo o hija ya controla bien su cabeza y, cuando está de lado, comienza a ser capaz de girarse hasta ponerse boca arriba.

*Aunque todavía vuestro bebé no se mueve solo, podéis ponerle en distintas posiciones para que aprenda a girarse.*

También podéis ayudarle colocándole objetos atractivos y móviles en distintos lugares para que ella o él intente alcanzarlos. Jugando con él o con ella también promovéis su desarrollo psicomotor; podéis realizar juegos que impliquen movimiento o utilizar algún juguete que invite al bebé a moverse, por ejemplo los gimnasios y alfombras de actividades.

#### Conociendo el mundo a través de los sentidos

Aunque pueda parecer que en esta etapa los bebés son pasivos, en realidad ya exploran el mundo que les rodea. Para ello utilizan sobre todo el gusto y el tacto. Por eso, es normal que vuestro bebé se lleve objetos o partes de su propio cuerpo a la boca.

**Dad a vuestro bebé objetos de distintas texturas que pueda llevarse a la boca, aseguraos de que son suficientemente grandes y no puede tragárselos. Además, en el baño y al cambiarlo podéis acariciarle con objetos, telas, cremas o aceites que le permitan experimentar distintas sensaciones.**



Vuestro bebé se fija cada vez más en los objetos que se le ponen a la vista, es capaz de seguirlos con la mirada, intenta alcanzarlos y, en ocasiones, los agarra. Es así como empieza a explorar el mundo que le rodea.

*Podéis mejorar la coordinación manual de vuestro bebé poniéndole objetos a la vista que trate de alcanzar. Al principio, tendréis que acercárselos para que pueda tocarlos; poco a poco tratará de alcanzarlos y agarrarlos por sus propios medios.*

Ahora podréis ver más claramente cómo a vuestro bebé le encanta mirar las caras de las personas, siendo ya capaz de reconocer visualmente a su madre. Además, busca con la mirada de dónde proceden los sonidos que oye. Por ejemplo, mira hacia su madre cuando oye su voz o hacia el teléfono cuando suena.

*Los juguetes de colores vivos, con sonido y movimiento, favorecerán la atención que vuestro bebé presta a los mismos y son fundamentales para estimular el desarrollo de la vista y el oído. Es importante que juguéis con ella o él, hablándole y llamando su atención desde distintos lugares para que os busque con la mirada.*

No es recomendable que el bebé esté rodeado de demasiados objetos. Son preferibles unos pocos, atractivos y adecuados a su edad. Y, sobre todo, lo más importante es que juguéis juntos con ellos.

#### Aprendiendo a comunicarse

Cuando le habláis a vuestro bebé, es posible que todavía no comprenda lo que le decís, pero sí percibe las emociones que le transmitís con vuestro rostro y vuestro tono de voz. Es normal que cuando os dirigís a ella o él cambiéis vuestra forma de actuar y de hablar, imitándole, acompasando

## Estimulación y desarrollo del segundo al cuarto mes de vida

vuestros movimientos y gestos a lo que hace, como si estuvieseis conversando. De este modo fomentáis su interés por las personas y la comunicación.

### Los inicios de la comunicación.

Para impulsar el desarrollo comunicativo debéis hablar a vuestro bebé desde el principio, mucho antes de que pueda entenderos. Cread un diálogo con ella o él, como si os entendiera, preguntadle, dadle tiempo para responder aunque no lo haga, siendo sensible siempre a sus gestos, expresiones y vocalizaciones. Con ello, vuestro bebé comenzará a aprender que existen unas pautas para comunicarse, con turnos de palabra y donde los gestos y la voz dan información.

**Dos idiomas en casa.** Si vuestro hijo o hija tiene la suerte de crecer en un hogar bilingüe, es muy importante que desde el primer día le habléis cada uno en vuestro idioma natal; así el bebé aprenderá ambos idiomas de forma natural y espontánea.

### Apego, aprendiendo a querer y relacionarse

Vuestro bebé ya reconoce vuestra voz, vuestro olor, vuestro tacto... Y poco a poco os va reconociendo como las personas que le aliviáis cuando algo le duele, le proporcionáis sensaciones agradables al hablarle o acariciarle, y le hacéis reír con vuestros gestos y juegos. A través del contacto constante y cercano, el buen trato y el cariño se va estableciendo entre vosotros un vínculo de afecto y cariño muy importante y distinto del resto de relaciones personales, llamado vínculo de apego, que solo se crea entre un bebé y las personas que le cuidan.

*No dejéis de dar a vuestro bebé la oportunidad de disfrutar de vosotros.*

*Gracias al contacto que mantiene con las personas y objetos que le rodean, vuestro bebé comienza a conocer cómo se comportan las personas y comienza a crear expectativas sobre qué ocurre en su entorno.*

Podéis ayudar a vuestro bebé a entender el mundo que le rodea estableciendo unas rutinas repetitivas, respetando unos horarios y empleando habitualmente expresiones y diálogos hasta hacerlos familiares. Estas pautas le ayudarán a adaptarse mejor a los hábitos cotidianos de vuestro hogar.



En estos meses vuestro bebé empieza a sonreír cuando os ve y le habláis. Aunque antes sonreía de forma involuntaria expresando su bienestar físico, ahora sonríe de una forma nueva y aprendida, demostrando su interés y gusto por relacionarse con las personas.

*Cuanto más atendáis y reforcéis su sonrisa, más sonreirá y aprenderá que es una forma de comunicación muy valiosa.*

En esta etapa se puede observar cómo vuestro bebé llora cuando otros bebés lloran, o se ríe cuando otros se ríen. Es lo que se llama "contagio emocional". Alrededor de los 3 meses, vuestro bebé se va haciendo más experto en entender qué quieren decir vuestros gestos y el tono en el que le habláis. Estas pistas le ayudan a distinguir cómo os sentís en cada momento.

*Si durante los cuidados y rutinas diarias mostráis estrés o enfado vuestro bebé se contagiará de este malestar, lo que dificultará aún más la tarea.*

*Es importante relajarse y disfrutar de estos cuidados, así vuestro bebé disfrutará también.*

## Estimulación y desarrollo del segundo al cuarto mes de vida

### Ideas para jugar con vuestro bebé

#### La ranita:

Acostad al bebé boca abajo y sujetad frente a ella o él objetos que le resulten llamativos para que intente mirarlos. Id moviendo el objeto hacia arriba para que vuestro bebé intente seguirlo con la mirada y ejercite así la musculatura del cuello.

De este modo favoreceréis su desarrollo físico.

#### Intentando coger objetos:

Cuando vuestra niña o niño esté boca arriba podéis colocar objetos o juguetes atractivos a su alcance.

Veréis cómo vuestro bebé los mira, intenta tocarlos y agarrarlos.

#### Cantando nanas:

Las nanas ayudan al bebé a tranquilizarse. Podéis utilizarlas para que se relaje a la hora de dormir o como una actividad más durante el día.

No importa si desafináis, al bebé lo que le gusta es escuchar vuestra voz.

Cantadle bajito, mirándole a los ojos para que explore vuestra cara y os conozca cada vez mejor.

## Recordad



Ayudad a vuestro bebé a moverse poniéndole en diferentes posiciones para que ejercite distintas partes de su cuerpo.

Utilizad juguetes de colores vivos, con sonido y movimiento; favorecen la atención de vuestro bebé y son fundamentales para estimular el desarrollo de la vista y el oído.

Aprovechad cada momento con vuestro bebé para hablarle aunque todavía no os entienda. Le ayudaréis a aprender cómo se comunican las personas y se interesará por quienes le rodean.

Vuestro bebé empieza a reconocer vuestras emociones y a contagiarse de ellas. Intentad relajaros y disfrutad mientras le cuidáis, así vuestro bebé disfrutará también.