

Desarrollo y comportamiento de un bebé saludable



A continuación se detallan los puntos de referencia que la mayoría de los bebés alcanza entre ahora y los 2 meses de edad. Hable con su médico en el próximo control pediátrico de su bebé si todavía no los alcanzó, o si hay habilidades que haya dejado de mostrar día a día.

Puntos de referencia sociales y emocionales

- Se calma cuando le hablan o lo recogen.
- Mira su cara.
- Parece feliz de verle cuando usted se acerca.
- Sonríe cuando le habla o le sonrío.

Puntos de referencia de lenguaje y comunicación

- Hace otros sonidos, además de llorar.
- Reacciona ante sonidos fuertes.

Puntos de referencia de pensar y aprender

- Mira cuando usted se mueve.
- Mira un juguete por varios segundos.

Puntos de referencia del desarrollo físico

- Mantiene la cabeza en alto cuando está boca abajo.
- Mueve ambos brazos y ambas piernas.
- Abre las manos brevemente.

Formas saludables de ayudar a su bebé a aprender y crecer

Desarrollo

- Sostenga y arrulle a su bebé con frecuencia.
- Coloque a su bebé boca abajo por unos minutos por vez mientras está despierto. Esto fomentará que levante la cabeza y fortalezca su cuello. No deje a su bebé solo mientras está boca abajo. Haga pausas cuando se canse.

Comportamiento

- Use rutinas simples cada día para la alimentación, el sueño, el baño y los juegos.
- Reconforte a su bebé cuando llore hablándole, dándole golpecitos suaves, caricias o meciéndolo. Considere ofrecerle un chupete.
- Limite su tiempo en pantalla mientras cuida de su bebé. De esta forma responderá a sus necesidades y fomentará que aprenda y crezca.
- Nunca golpee o sacuda a su bebé. Podría dañar su cerebro. Su bebé podría morir por ello. Si necesita un descanso para calmarse, deje a su bebé en un lugar seguro y aléjese. Controle que el bebé esté bien cada 5–10 minutos. Su bebé puede llorar mucho los primeros meses, ¡pero esto mejorará!

Alimentación

- Alimente a su bebé únicamente con leche materna o fórmula hasta que tenga 6 meses.
- Si lo amamanta, hágalo a demanda, generalmente cada 1 a 3 horas durante el día y cada 3 horas por la noche. Dé a su bebé gotas de vitamina D (400 IU al día). Siga tomando las vitaminas prenatales con hierro y consumiendo una dieta saludable.
- Si lo alimenta con fórmula, hágalo a demanda, generalmente cada 2–3 horas. La mayoría de los bebés de esta edad toma 1–3 onzas (en promedio) cada vez que se alimentan. Sostenga a su bebé para que puedan mirarse mientras se alimenta. Sostenga siempre el biberón de su bebé. Nunca lo apoye en algo.
- Busque los signos de que su bebé tiene hambre, como llevarse las manos a la boca, hacer chasquidos/lamerse los labios o girar la cabeza hacia el pecho o el biberón. Busque los signos de que su bebé está satisfecho, como cerrar la boca o volver la cabeza hacia el otro lado.
- Los bebés se están alimentando lo suficiente si tienen 6 o más pañales mojados al día y están aumentando de peso como deberían.
- Hágale provechos durante los descansos naturales en la alimentación.

Sueño

- ¡Recuerde: solo, boca arriba y en la cuna para dormir seguro!
 - **Solo** - El lugar más seguro para que su bebé duerma es solo dentro de la cuna/moisés. Es bueno que tenga la cuna/moisés en la habitación donde usted duerme, pero **no deje a su bebé dormir en su cama**.
 - **Boca arriba** - Coloque a su bebé siempre boca arriba

para dormir, para reducir el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante.

- **Cuna** - Ponga siempre a su bebé a dormir en una cuna vacía o moisés con un colchón firme y una sábana bien ajustada. No tenga mantas, acolchonadores de cuna, animales de peluche, juguetes o posicionadores para el sueño dentro de la cuna con el bebé.
- No lo envuelva una vez que aprenda a darse vuelta. Lea más sobre la seguridad en el sueño de los bebés. *Escanee el código QR.*

Seguridad en el vehículo

- Use un asiento de seguridad que mire hacia atrás en el asiento trasero de su vehículo. Lea más sobre la instalación y la seguridad en el automóvil. *Escanee el código QR.*
- Nunca deje a su bebé solo en el automóvil. Desarrolle hábitos seguros para no olvidar a su bebé en el auto, como poner su bolso o su teléfono celular en el asiento trasero. Lea más sobre los riesgos de los autos calientes y cómo mantener a su bebé seguro. *Escanee el código QR.*

Seguridad en el hogar

- Aprenda primeros auxilios para asfixia y resucitación cardiopulmonar (RCP).
- Nunca deje a su bebé solo en la tina, cerca del agua o en lugares altos como un cambiador, cama o sillón.
- Evite beber líquidos calientes mientras sostiene a su bebé. Prevenga las quemaduras con agua del grifo fijando la temperatura de su calentador de agua a 120 °F o menos.

Encuentre más consejos útiles y saludables para su familia:

Blog de Cincinnati Children's

Visite: blog.cincinnatichildrens.org (solo disponible en inglés)

Podcast Jóvenes y Saludables (Young & Healthy)

Puede escucharlo en:



(solo disponible en inglés)

Esta es información de apoyo para su visita médica. No sustituye el asesoramiento de su pediatra.

Fuentes: Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention) | *Bright Futures: Lineamientos para la supervisión de la salud de los bebés, niños y adolescentes, 4.a edición* | Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics)

KN1872, 06/23 BRV901907

