



QUERIDOS MAMÁ Y PAPÁ, ÉSTO ES LO QUE NECESITO

MI DIETA

Cuándo alimentarme

- No se preocupen sobre el horario de mi alimentación; me alimento cuando lo necesito.
- Aliménteme cuando tengo hambre. Presten atención a mis señales tempranas de alimentación, como la succión o el reflejo de búsqueda (el bebé gira la cabeza hacia el pecho) y cuando estoy en un estado de calma o alerta.
- Es posible que los bebés amamantados necesiten alimentarse más seguido que los bebés alimentados con fórmula. La leche materna se digiere con más facilidad, así que puede que necesite alimentarme más veces.
- Si duermo más de 4 horas, despiértenme para alimentarme.
- Pueden ocurrir periodos de crecimiento entre los 7 y 10 días, las 2 y 3 semanas y los 4 y 6 meses de edad. Mi alimentación puede ser más o menos frecuente, o agruparse durante los periodos de crecimiento.

Con qué alimentarme

La leche materna o la fórmula para bebés con hierro serán mi primera comida y cubrirán mis necesidades hasta los seis meses de edad.

La leche materna es mejor

La Academia Americana de Pediatría recomienda el amamantamiento exclusivo durante los primeros seis meses de vida. La leche materna ayuda a reducir mi riesgo de contraer enfermedades y alergias, y cambia su nutrición día a día para cumplir mis necesidades.

Alimentación con leche materna y fórmula para bebés		
Edad del bebé	Onzas (ozs) por vez*	Cantidad de veces*
0-4 semanas	2 ozs	8-12
1 mes	2-4 ozs	8-10
2 mes	4 ozs	8

*Estimado

Información importante

- Si me alimentan con fórmula para bebés, utilicen agua sin flúor hasta que me salga el primer diente o alrededor de los 6 meses de edad.
- Esperen hasta que tenga 1 año de edad para darme miel. La miel contiene bacterias nocivas que pueden enfermarme.
- No necesito agua adicional. La leche materna y la fórmula para bebés me brindan toda el agua que necesito.



MI DESARROLLO

Desde el nacimiento hasta 1 mes

Lo que puedo oír

- Puedo oír al nacer (comienzo a oír cuando todavía estoy en el útero).
- Háblenme con frecuencia; me encanta oír sus voces.
- Si no aprobé mi control de audición al nacer, es importante que se completen pruebas de seguimiento (según lo indique mi médico).

Lo que veo

- Puedo ver objetos mejor cuando están a 8-10 pulgadas de mi rostro.
- Veo mejor los colores intensos y contrastantes (como negro, blanco, rojo).

Comunicación

- “Hablo” haciendo sonidos con la garganta o gorjeos, o llorando.
- Llorar me ayuda a decirles que necesito algo (estoy cansado o hambriento, quiero que me sostengan o que me cambien, etc.). Necesito que me consuelen y me muestren que estarán ahí cuando los necesite - **no me mirarán demasiado si me sostienen cuando lloro.**

Desarrollo físico y emocional

- Cuando estoy despierto o alerta, estiren una manta en el piso y colóquenme sobre mi estómago por un tiempo supervisado, por tanto tiempo como lo tolere (después de que se caiga mi cordón umbilical).
- Sosténganme piel con piel con frecuencia. Esto me ayuda a regular mi temperatura, promueve el vínculo, me calma, mejora el éxito del amamantamiento, y puede ayudarlos a observar mejor mis “señales de alimentación”.
- Tiendo a tener las manos en puños. Ofrézcanme sus dedos para que los sostenga, o coloquen objetos seguros en mis palmas para promover el agarre y el desarrollo de mi motricidad fina.

VISITAS DE BIENESTAR DEL BEBÉ Y VACUNAS QUE NECESITO

Desde el nacimiento hasta 1 mes

Mi médico controlará mi crecimiento y desarrollo en cada visita de bienestar del bebé. Mi primera visita será a los 2-4 días de salir del hospital, a menos que mi médico recomiende lo contrario. Recibiré mi primera vacuna contra la hepatitis B en ese momento, si no la recibí en el hospital. Asistiré a una visita de bienestar del bebé al mes de edad.

Recursos de vacunación gratuitos

Llame sin cargo al 1-800-CDC-INFO o visite www.cdc.gov/vaccines/parents

MI DESARROLLO

De 1 a 2 meses

Lo que puedo oír

- Disfruto de escucharlos hablarme o cantarme.
- Me sobresalto con los ruidos fuertes, y debería notar los juguetes que hacen sonidos (si notan que no lo hago, notifiquen a mi médico).

Lo que veo

- Ahora mi visión está más desarrollada y puedo ver a una distancia mayor; mientras los familiares caminan en una habitación, comenzaré a seguirlos con la vista.
- Es posible que el movimiento de mis ojos no sea completamente coordinado (puede que cruce los ojos).
- Comienzo a seguir objetos con la vista. Mientras estoy sobre la espalda, muevan un juguete de un lado a otro, o de arriba a abajo enfrente de mí - debería comenzar a mirar el objeto cuando lo muevan.

Comunicación

- Comenzaré a devolverles la sonrisa (a diferencia de cuando sonrío al azar durante mi primer mes de vida). Sonrían cuando me hablan para ver si pueden hacerme sonreírles.
- Es posible que comience a vocalizar sonidos de arrullo, como “uu” o “ah”.
- Cuando me sostenga, caminen a diferentes habitaciones y etiqueten verbalmente a las personas y objetos; esto me ayuda a conocer mis alrededores, y disfrutaré de la interacción.

Desarrollo físico y emocional

- Continúen dándome tiempo para estar sobre mi estómago 2-3 veces al día cuando estoy despierto o alerta. Comenzaré a levantar la cabeza del suelo, lo que indica el incremento de la fuerza de mi cuello y mi control mejorado de la cabeza.

VISITAS DE BIENESTAR DEL BEBÉ Y VACUNAS QUE NECESITO

De 1 a 2 meses

Asistiré a una visita de bienestar del bebé a los 2 meses y recibiré las siguientes vacunas:

- Segunda dosis contra Hepatitis B
- Rotavirus
- Difteria, tétanos y tos ferina
- Hib
- Antineumocócica
- Polio