

CRECIMIENTO Y DESARROLLO SALUDABLE

BEBÉ: 2-4 MESES



► HIGIENE

Lávate las manos con jabón antes de alimentar a tu bebé, después de ir al baño, antes de dar el seno, antes y después de cambiar el pañal.



Tu hija o hijo debe mantenerse limpio. Puedes bañarle a diario y vístelo con ropa limpia.

Cambia el pañal cada vez que esté sucio o mojado, para evitar irritaciones en la piel.



Si es niña, siempre limpia la vulva y el ano de adelante hacia atrás y sin volver adelante.

Si es niño, no fuerces hacia atrás la piel que cubre el pene porque le puedes hacer daño.

► DESCANSO

Evita que almohadas, cobijas o juguetes tapen la cara de tu bebé mientras duerme.



Ponle a dormir boca arriba.

Acostumbra a tu bebé a dormir con los sonidos habituales de la casa.

Señales de buen desarrollo

- Sigue y observa los objetos que están a su alcance.
- Eleva la cabeza.
- Reconoce la voz de la madre a distancia.
- Hace sonidos.
- Se interesa por juguetes favoritos.
- Estira los brazos hacia un objeto e intenta agarrarlo.
- Juega con sus manos.
- Reacciona ante sonidos.
- Se ríe con las personas.



¡Recuerda inscribir al niño o niña en el Registro Civil!



► RECOMENDACIONES

Cúidale de la picadura de insectos usando toldos o mosquiteros. No le coloques repelentes.

Corte las uñas del bebé cuando esté tranquilo, relajado o mientras duerme, con mucho cuidado.

Aleja al bebé del humo y fuego.

No cargues al niño o niña mientras estés tomando líquidos calientes.

Si tienes problemas con tus pezones o dificultad para amamantar, consulta con el personal de salud.

Participa en el Grupo de Apoyo a la Lactancia Materna.



► TÉCNICAS DE ESTIMULACIÓN

Ofrécele objetos que pueda tomar con la mano.

Háblale con ternura y suavidad, acarícialo y mírale a los ojos, en especial al darle el pecho, bañarle o cambiarle.

Llama al bebé por su nombre.

Vístele con ropa floja para que tenga libertad de movimiento y fortalezca sus músculos.

Cántale canciones de cuna para ayudarlo a dormir.

Coloca música o sonidos a su alrededor.

Repite los sonidos que hace el bebé.

Acuéstale boca abajo para que pueda levantar la cabeza apoyando los brazos.



Asegúrate de que tu bebé tenga las vacunas de recién nacido.
Recuerda llevarlo a vacunar a los 4 meses.

Es importante llevar al bebé a los controles de salud mensuales para asegurarnos de que está creciendo fuerte y sano.

¡Lleva la Libreta Integral de Salud a cada control!



► ALIMENTACIÓN

El bebé debe recibir lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de vida para que crezca sano y fuerte.

Alimenta al bebé con leche materna siempre que lo pida.

Hasta los 6 meses los bebés no requieren ningún otro líquido: ni agua, ni coladas, ni aguas aromáticas.

Saca los gases a tu bebé después de lactar.

Si la mamá o bebé están enfermos, pueden continuar con la lactancia.



BUENA SUCCIÓN



Mamá no siente dolor.

Las mejillas del bebé están llenas, no hundidas.

El bebé suelta el pecho por sí mismo.

MALA SUCCIÓN



Mamá siente dolor.

Las mejillas del bebé están hundidas.

El bebé agarra al pecho por periodos cortos. Está inquieto.