

► **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.



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



CRECIMIENTO Y DESARROLLO SALUDABLE

BEBÉ: 1-2 MESES



Señales de buen desarrollo

- Duerme la mayor parte del tiempo.
- Mueve de forma alternada las piernas.
- Sigue con la vista a la persona que le cuida.
- Voltea la cabeza hacia los sonidos.
- Sonríe al ver un rostro conocido.
- Se lleva las manos a la boca.



▶ RECOMENDACIONES

No le pongas ombligero, aceite u otro producto en el cordón umbilical. Es importante mantenerlo seco.

Aleja al bebé del humo y fuego.

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

Cuídale de la picadura de insectos. No le coloques repelentes.

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

Si estás triste o lloras mucho, no te aisles, busca apoyo profesional y de tu familia.



▶ TÉCNICAS DE ESTIMULACIÓN

Háblale con ternura y suavidad, acarícialo y míralo a los ojos, en especial al darle el pecho, bañarlo o cambiarlo.

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 objetos coloridos cerca del bebé.

Asegúrate de que tu bebé tenga las vacunas de recién nacido. Recuerda llevarlo a vacunar a los 2 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.