

VISITA DEL SEGUNDO MES

Información para padres

CONSEJOS DE SALUD

No permitáis que nadie fume en casa (aunque en ese momento no esté el bebé).

Lavaos las manos a menudo, sobre todo tras cambiarle de pañal o al darle de comer. Mantener limpios también sus primeros juguetes.

Recordad que debe ponerse a dormir sobre la espalda durante los primeros seis meses de vida. Cuando esté despierto, aprovechad para colocarlo un tiempo boca abajo para fortalecer la musculatura del cuello y tronco y prevenir el aplanamiento del cráneo. Jugar libremente boca abajo y en otras posiciones favorece la aparición de patrones motores como el volteo, el arrastre o el gateo. Durante esta etapa observaremos que, cuando colocamos al bebé boca abajo, los codos están retrasados con respecto a los hombros. Para ayudar a que el bebé levante la cabeza, debemos situar sus codos a la altura de los hombros y, a continuación, sujetar levemente con nuestra mano la cadera del bebé hacia el suelo. De esta forma ayudamos a quitar peso de la parte superior del cuerpo.

Si aún así no levanta la cabeza, podemos colocar una toalla enrollada debajo de su pecho o situarlo atravesado sobre nuestras piernas estiradas, dejando las manitas en contacto con el suelo. Le enseñaremos objetos atrayentes como sonajeros, espejos, imágenes con contraste en blanco y negro y, por supuesto, el rostro y la voz de los propios padres. Al final de los 3 meses el niño debe poder levantar la cabeza, apoyándose en los antebrazos. Hay que tener en cuenta que el tiempo de permanencia en esta posición en los primeros días es tan sólo de unos segundos; luego va aumentando de forma progresiva. Es necesario practicarlo varias veces al día.

Alimentación

Nunca le forcéis a comer, sed pacientes y respetad su apetito.

Recordad que el bebé sólo necesita leche durante los seis primeros meses de vida: sólo es un lactante.

No utilizéis el biberón o zumo en lugar del chupete para calmarle.

No le déis de comer dormido; tampoco lo dejéis con el biberón en la cuna o en la hamaca.

Vacunación

Tras la vacunación pueden producirse algún efecto secundario, en general leve y transitorio. Lo más habitual es:

- Dolor y enrojecimiento en el lugar del pinchazo. Es una reacción relativamente frecuente y pasajera que puede tratarse mediante la aplicación local de paños fríos. Si el dolor es importante, puede utilizarse un analgésico como el paracetamol.
- Aparición de un pequeño bulto duro en el lugar de la punción que puede ser doloroso si lo tocamos. Desaparece espontáneamente al cabo de unas semanas. No necesita tratamiento.
- Si sube su temperatura y asocia malestar, puede administrarse paracetamol. En caso de que la fiebre se mantenga más de 48 horas o aparezcan otros síntomas, pide cita con el pediatra.

Dosis habitual de Paracetamol 100mg/ml según el peso del bebé

Peso	Dosis / intervalo	Peso	Dosis / intervalo
4 kg	0,6 ml cada 6 horas	7 kg	1 ml cada 6 horas
5 kg	0,75 ml cada 6 horas	8 kg	1,2 ml cada 6 horas
6 kg	0,9 ml cada 6 horas	10 kg	1,5 ml cada 6 horas

Otras medidas preventivas

No le colguéis nada al cuello. Las cadenas, lazos o cordones podrían asfixiarle.

Si le ponéis pendientes revisad la tuerca para que no se le afloje ni se encarne en el lóbulo de la oreja.

Nunca le agitéis bruscamente.

Nunca le dejéis solo en el cambiador, en la cama o en el sofá pues podría caerse, ni tampoco al cuidado de hermanos pequeños o con animales domésticos no vigilados.

Cuando le bañéis, comprobad la temperatura del agua antes de meterlo.

Si toma biberón, comprobad la temperatura de la leche en la piel de vuestra muñeca. No utilizéis el microondas para calentarlo.

No bebáis líquidos calientes mientras tenéis en brazos a vuestro hijo y evitad que éste se encuentre en su trayectoria cuando los transportéis.

En el automóvil, utilizad un dispositivo de retención homologado, adecuado para su edad y peso y nunca lo llevéis en brazos aunque sean distancias cortas. Nunca lo coloquéis en el asiento delantero si está activado el air-bag del pasajero.

Cuando vaya en el cochecito, el huevo o lo sentéis en hamacas, utilizad siempre los sistemas de sujeción de que disponen estos sistemas.

Precaución al cruzar las calles con el cochecito: éste debe esperar dentro de la acera y no descender hasta comprobar que el tráfico se ha detenido realmente.

No lo expongáis al sol directo. Hasta los 6 meses de edad evitad el empleo de cremas fotoprotectoras, mejor "buscad la sombra". Evitad las horas de máxima radiación solar en los meses de verano (12 a 16 horas).



¿Qué necesito?

Llévame a pasear un ratito todos los días.
Cuando esté despierto cámbiame de postura de vez en cuando.
Acerca tu cara a mi rostro, mientras me hablas o me acaricias.
Enséñame juguetes que tengan sonido y que sean de colores vivos. Muévelos frente a mi cara para que los oiga o los siga con la mirada.
Háblame despacio y cántame canciones.
Pon palabras a mis emociones y a mis primeras experiencias. Quédate cerca y dime cosas para que me fije en ti cuando estoy despierto.
No me dejes pasar frío ni calor. Siento la misma temperatura que tú.
Aún tengo que dormir muchas horas, pero poco a poco paso más momentos despierto, observándote y jugando contigo.
Recuerda que el baño diario me relaja. Al ponerme crema en el cuerpo puedes darme masajes, así nos comunicareis con el tacto, la mirada y la voz.
Dime cosas y espera a que haga algo: me ría, emita algún sonido.
Muéveme los objetos para que los siga con la mirada.

Fuentes:

Previnfad - Grupo Prevención Infancia y Adolescencia de la AEPap

Programa de Atención al Niño de la AMPAP y de la Consejería de Salud del Gobierno de La Rioja.

Familia y salud - Web para familias de la AEPap (<https://www.familiaysalud.es/>)

Guía del desarrollo infantil - Federación Estatal de Asociaciones de Profesionales de Atención Temprana. GAT