

CONTROL SALUD 2 MESES

Consejos de Salud y guías anticipadoras para padres

Ana Cubero Santos, Ana González García

ALIMENTACIÓN

La lactancia materna es la mejor forma de alimentar a su hijo durante los seis primeros meses de vida: aporta defensas naturales, es la más fácil de digerir y favorece el apego.

Podrás saber que come lo suficiente si:

Moja el pañal varias veces al día (al menos 7-8) y su orina es clara

Gana peso como le corresponde (140-150 g/semana en esta edad).

Si no puede o no quiere darle el pecho, debe tomar una leche de fórmula adaptada de inicio (tipo 1). La cantidad y frecuencia de las tomas es variable. Lo habitual es que realice tomas con una frecuencia de 3-4 horas durante el día y que el niño vaya espaciando la frecuencia de las nocturnas, pero esto no es así en todos los niños. Se respetará su demanda espontánea.

La leche es el único alimento necesario durante los primeros 6 meses de vida.

No es necesario darle agua. No es aconsejable introducir alimentos diferentes a la leche (materna o de fórmula) antes de los 4 meses.

HIGIENE Y CUIDADOS GENERALES. SALUD BUCODENTAL

Baño: Agua a temperatura tibia (36-37º) y con poca cantidad de jabón neutro.

Zona genital:

Se recomienda lavar con agua y, si es necesario, jabón neutro

Lavar el pene sin intentar a esta edad bajar el prepucio

Usar cremas de barrera si la piel está irritada, no es necesario usarlas siempre.

Las toallitas húmedas pueden irritar y alterar la barrera natural de la piel.

Orejas: Limpiar y secar solo la zona externa con toalla. La cera que segrega el oído sirve como defensa, no debemos extraerla. No usar bastoncillos

Uñas: Se cortan rectas, con una tijera de bordes redondeados.

Higiene oral: Una buena higiene oral desde esta edad previene la presencia de bacterias que están asociadas a la caries dental y otras infecciones. Las encías se pueden limpiar con una gasa humedecida en agua o un dedal de silicona, al menos, una vez al día.

PREVENCION DEL APLANAMIENTO CRANEAL

La plagiocefalia postural es una deformidad de la cabeza que consiste en un aplanamiento del lado del que la cabeza se apoya durante más tiempo

Para prevenirla, intenta que tu bebé no apoye siempre la cabeza en la misma zona durante el sueño. Cuando esté despierto, lo debes poner boca abajo (siempre bajo vigilancia) y jugar con él, para así fortalecer la musculatura del cuello y espalda.

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

No le pongan a su hijo cadenas, pulseras o anillos

No dejen de mirarle en la bañera, cambiador o sitios donde pueda caerse.

En el automóvil: Usar sistemas de retención infantil homologados para la edad.

PREVENCIÓN DEL SÍNDROME DE MUERTA SÚBITA DEL LACTANTE

El niño debe dormir boca arriba, en un colchón firme y sin almohada.

No lo abrigues demasiado, ni cubras su cabeza para dormir: el exceso de ropa o el exceso de calor de la habitación aumentan el riesgo de muerte súbita.

El tabaco es un factor de riesgo del síndrome de muerte súbita, mientras que la lactancia materna protege.

DESARROLLO Y AFECTIVIDAD

A partir de esta edad su hijo comienza a crear lazos afectivos con quienes le rodean. Por ello, es importante que:

Le hable y le acaricie.

Lo ponga boca abajo cuando esté despierto y juegue con él.

Le ofrezca juguetes apropiados para su edad, con color, movimiento y/o sonidos.

Evite la exposición a pantallas.

FOTOPROTECCIÓN

La disminución de la exposición solar es la medida más eficaz para prevenir el cáncer de piel. Los menores de 6 meses no deben exponerse al sol salvo momentos breves, fuera de las horas centrales del día. Si no fuera posible evitarla, debe aplicar sobre la piel no cubierta un fotoprotector, aunque no se ha demostrado su seguridad y eficacia a esta edad. Debe ser de amplio espectro (que proteja frente a rayos ultravioleta A y B), con factor de protección solar de 50) y que contenga solo filtros físicos o inorgánicos (óxido de zinc o dióxido de titanio).

VACUNAS

A los 2 meses se inicia la vacunación según el calendario vacunal actual de la junta de Extremadura, administrándose la primera dosis de: vacuna hexavalente (difteria, tétanos, tosferina, poliomielitis, haemophilus influenzae B, virus hepatitis B), meningococo B y neumococo 13-valente.

Las siguientes vacunas se administran a los 4 meses: vacuna hexavalente, neumococo 13-valente y meningococos B y C, A, W, Y.

La Asociación Española de Pediatría recomienda como protección adicional, la vacuna frente al Rotavirus. En la actualidad hay dos marcas comerciales disponibles cuya pauta difiere. Consulte a su pediatra.

MEDICACIÓN

Hasta que cumpla el año, debe recibir 400 UI diarias de Vitamina D3. Hay en el mercado distintos preparados de esta vitamina con diferentes posologías. Para evitar errores, es importante seguir las indicaciones de tu pediatra en cuanto a las dosis (esta vitamina, en exceso, puede ser tóxica).

Salvo situaciones específicas indicadas por tu pediatra, no son necesarias otras medicinas o vitaminas para el correcto desarrollo de tu bebé.

PRÓXIMO CONTROL A LOS 4 MESES