

## Well-child checkup: 2 months (English)

## Examen físico: 2 meses (Spanish)

Child's name (*Nombre del niño*) \_\_\_\_\_ Date (*Fecha*) \_\_\_\_\_

Height (*Estatura*) \_\_\_\_\_ Weight (*Peso*) \_\_\_\_\_

Immunizations received (*Vacunas administradas*) \_\_\_\_\_

Next visit (*Próxima consulta*) \_\_\_\_\_

Immunizations needed (*Vacunas que se le administrarán*) \_\_\_\_\_

Remember to bring your baby's vaccine record with you (*No olvide traer la tarjeta de vacunación.*)

This sheet is meant to answer some common questions you may have about this age.

El propósito de esta hoja informativa es responder algunas de las preguntas que surgen comúnmente sobre esta edad.

### Nutrition

Breast milk or formula with iron is all the food babies need for the first several months. It's not time to start cereal or other solid foods. Most babies still need nighttime feedings at this age.

### La alimentación

La leche materna o la leche artificial (fórmula) enriquecida con hierro son el único alimento que necesitará su bebé durante los primeros meses. Todavía no es el momento para introducir cereales ni otros alimentos a la dieta del bebé. La mayoría de los bebés de esta edad seguirán despertándose durante la noche para comer.

### Breastfeeding

Feeding patterns vary, but most babies nurse 5 to 7 times in 24 hours. The more your baby sucks, the more milk is produced.

### La alimentación con leche materna

Los horarios de alimentación varían de un bebé a otro, pero la mayoría toma pecho de cinco a siete veces en el transcurso de 24 horas. Cuanto más succione su bebé, más leche producirá usted.

### Bottle feeding

While babies take different amounts, an average at this age is 4 to 6 ounces per feeding, 5 to 7 times per day.

### La alimentación con fórmula

Aunque la cantidad que toman los bebés varía, el promedio para esta edad es entre cuatro y seis onzas, cinco a siete veces al día.

**Do not** prop the bottle in your baby's mouth. This can cause ear infections, choking, and future tooth problems. Feeding is an important bonding time. Holding your baby for feedings tells her that you are there to meet her needs.

## Diaper changes

Your baby should have at least 4 to 6 wet diapers per day. Some babies have lots of bowel movements and some have only one every few days. These can be very loose or watery. Hard, infrequent bowel movements mean your baby is constipated; call the clinic if this happens.

## Sleeping

Babies should sleep on their backs on a firm mattress covered by a fitted sheet. Use one light blanket. Keep loose bedding, including bumper pads and soft toys, out of the crib. These measures are proven to help prevent sudden infant death syndrome (SIDS).

## Development

Babies develop at their own rate. During the next two months you may notice that your baby can:

- smile and coo back to your sounds.
- grasp a rattle or object and bring it to her mouth.
- raise head when lying on her tummy.
- look at you often and watch your face.

**No le dé la mamila apoyándola en alguna cosa** (por ejemplo, recargándola en una almohada.). Esto puede causarle infecciones de oído, ocasionar que se ahogue y que tenga problemas dentales en el futuro. El tiempo que pasa alimentando a su bebé es una oportunidad para estrechar los lazos entre ustedes. Al cargarlo para darle de comer, le comunica que usted estará pendiente de sus necesidades.

## Deposiciones

El bebé debe orinar un mínimo de cuatro a seis veces al día. Algunos bebés hacen del baño muchas veces al día y otros una sola vez cada dos o tres días. Pueden hacer muy suelto o aguado. Si hacen del baño duro y con poca frecuencia se debe a que están estreñidos. Llame a la clínica si su bebé está estreñido.

## A la hora de dormir

Para dormir, debe acostar al bebé boca arriba sobre un colchón firme con una sábana con elástico y una sola cobija ligera. No ponga ropa de cama suelta ni parachoques acolchados ni juguetes de peluche en la cuna. Está comprobado que estas medidas ayudan a prevenir la muerte súbita del lactante (SIDS, por sus siglas en inglés).

## Desarrollo

Cada bebé se desarrolla a su propio paso. En los próximos dos meses, podría notar que el bebé:

- sonríe y responde a los sonidos que usted hace haciendo gorgoritos
- agarra una sonaja u otros objetos y se los lleva a la boca
- levanta la cabeza cuando está boca abajo.
- la mira frecuentemente y le observa la cara.

- hold her head upright when being held in sitting position.
- be distracted by other people when eating.
- be interested in watching her own hands.
- sostiene derechita la cabeza cuando está sentado.
- se distrae con otras personas cuando está comiendo.
- observa con interés sus propias manos.

Crying is the way babies tell you their needs. If your baby is fussy and you would like suggestions for comforting him, see the tip sheet, “Crying babies”.

Los bebés lloran para comunicar sus necesidades. Si su bebé está muy molesto y llorón y desea obtener información y sugerencias para calmarlo, pida el folleto de consejos para calmar a los bebés.

## Learning through play

At this age, babies often like to play on their backs. Your baby should also spend plenty of time on the tummy, to strengthen muscles needed for holding the head upright, rolling, sitting, and crawling. (See the education sheet, “Back to sleep, tummy to play.”)

## Jugar para aprender

A los bebés de esta edad a menudo les gusta jugar acostados boca arriba, pero también deben pasar bastante tiempo boca abajo. Esta posición les ayuda a fortalecer los músculos que se utilizan para mantener la cabeza erguida, darse la vuelta, sentarse y gatear. (Consulte la hoja informativa titulada: “Boca arriba para dormir, boca abajo para jugar”.)

This is a good age to begin reading books with simple, colorful pictures to your baby. Talk or sing to baby, too.

Ésta es una buena edad para empezar a leerle libros con dibujos sencillos y de colores muy vivos.

## Safety

Use an infant car seat correctly, in the back seat, every time your baby rides in the car. It’s the law and car seats save lives.

## Medidas de seguridad

Lleve al niño en un asiento de seguridad apropiado cada vez que viajen en auto. Es obligatorio por ley y le podría salvar la vida.

**Never leave your baby alone in the car,** even for a few minutes.

**Nunca deje al bebé solo en el auto,** ni siquiera por unos minutos.

Check all toys for sharp edges and small parts that come off easily.

Revise que los juguetes no tengan filos ni piezas pequeñas que se puedan soltar fácilmente.

Infants start to roll at 2 to 4 months, so

Los bebés aprenden a voltearse entre los dos y

don't leave your baby alone when on a bed, table, or couch. Infant seats should be placed on the floor, not on tables or counter tops— baby's movement may cause falling.

**Never shake your baby.** If you find yourself becoming too upset, put your baby in a safe place and go to another room until you feel calmer.

**Never** hold your baby while smoking, drinking hot liquids, or cooking.

**Never** leave your baby alone in the bath. Take baby with you to answer the phone.

**Don't** tie a pacifier around your baby's neck; it could cause choking.

Check for chipping paint. Make sure painted surfaces are lead-free.

Have smoke detectors in working order.

Are you and your children safe in your home? Please talk to your doctor, nurse practitioner, or social worker if you have any concerns about safety for you or your child.

## Positive parenting

Your baby enjoys being held and having people around. Help your baby develop a sense of trust and security:

- cuddle and play with baby often.
- don't worry about spoiling your baby with too much attention.
- invite older brothers and sisters to play with the baby, and set clear rules

los cuatro meses de edad, así que no lo deje solo en la cama, la mesa ni el sofá. No ponga el portabebé ni el asiento del niño sobre la mesa ni en ningún mostrador; póngalo en el piso. El movimiento del bebé podría ocasionar que se caiga.

**Nunca sacuda al bebé.** Si llega a sentirse demasiado enojada y desesperada, ponga al bebé en un lugar seguro y vaya a otro cuarto hasta que se sienta más tranquila.

**Nunca** cargue al bebé mientras fuma, toma bebidas calientes o cocina.

**Nunca** deje al bebé solo en la tina; llévelo con usted hasta para contestar el teléfono.

**Nunca** le cuelgue un chupón del cuello porque podría estrangularse.

Verifique que la pintura de la casa no se esté descascarando y que ninguna superficie pintada contenga plomo.

Revise que funcionen bien los detectores de humo de la casa.

¿Están usted y sus hijos seguros en su hogar? Si teme por su seguridad o la de sus hijos, hable con el doctor, la enfermera especialista o la trabajadora social.

## Consejos para una buena crianza

A su bebé probablemente le gusta estar rodeado de gente y que lo carguen. Ayúdelo a sentirse confiado y seguro:

- juegue con él y abrácelo frecuentemente.
- no tema mimarlo demasiado por prestarle mucha atención.
- permita a sus hijos mayores jugar con él, pero póngales reglas claras, por ejemplo:

such as “ask before picking up the baby.”

Your baby may enjoy being kept close to you in a sling or baby carrier. This also frees your arms for work or shopping.

## Preventing illness

Make sure everyone in the family washes hands:

- before **and** after preparing food, eating, or feeding your child.
- before **and** after using the bathroom or changing a diaper.

Don't smoke in the home or car.

## When should I call the clinic?

Call the clinic if:

- hard, infrequent bowel movements.
- rectal temperature higher than 100.4° F.
- your baby is crying for more than a few hours.
- your baby is listless (has no energy) and skips more than one feeding.
- trouble breathing – **call 911.**

## Questions? (*¿Tiene más preguntas?*)

This sheet is not specific to your child, but provides general information. If you have any questions or concerns, many resources are available to help you.

*(Este folleto no es específico para su bebé; sólo le ofrece información general. Si tiene alguna pregunta o inquietud, hay muchos recursos a su disposición.)*

“Pidan permiso antes de cargar al bebé”.

Puede ser que a su bebé le guste estar pegadito a usted en un cargador o cangurera. Una ventaja es que así tendrá usted las manos libres para realizar sus tareas o compras.

## Prevención de enfermedades

Todos los miembros de la familia deben lavarse las manos:

- **tanto** antes **como** después de preparar la comida, comer o darle de comer al bebé.
- **tanto** antes **como** después de ir al baño o cambiar pañales.

No fume en la casa ni en el auto.

## ¿En qué circunstancias se debe llamar a la clínica?

Llame a la clínica si el bebé:

- hace del baño duro y con poca frecuencia.
- tiene fiebre de más de 100.4 °F (38 °C), tomada por el recto.
- llora continuamente durante más de unas cuantas horas.
- está decaído (no tiene energía) y se rehúsa a comer más de una ocasión.
- si tiene dificultad para respirar, **llame al número para emergencias 911.**

**Resources at Children's of Minnesota**  
(Recursos en el hospital Children's)

Minneapolis clinic (612) 813-6107  
(Clínica de Minneapolis)

St. Paul clinic (651) 220-6700  
(Clínica de St. Paul)

**Breastfeeding Resource Center**

(Centro de recursos para la lactancia)

Minneapolis (612) 813-7654  
St. Paul (651) 220-6250

**Family Resource Center: health, parenting, and community resource library**

(Centro de Recursos para la Familia: información sobre la salud, la crianza de niños y recursos en la comunidad)

Minneapolis (612) 813-6816  
St. Paul (651) 220-6368

**Parent Warmline: child development and behavior**

(612) 813-6336

(Apoyo para los padres: Preguntas sobre el desarrollo y comportamiento)

**Web site:** [www.childrensmn.org](http://www.childrensmn.org)

Includes information about visiting Children's, illnesses, and parenting, as well as Children's Medical Organizer—a free easy-to-use Web site to help organize your family's medical history

(Página web: Proporciona información sobre el hospital Children's, enfermedades, la crianza de los niños y contiene un organizador médico: una página web gratuita y fácil de manejar para organizar el historial médico de su familia)

**Community resources**  
(Recursos en la comunidad)

**2-1-1 Phone Helpline:** Confidential information and referral to thousands of community services.

(Centro telefónico 2-1-1: Proporciona información de manera confidencial y sobre miles de servicios en la comunidad.)

2-1-1 or (651) 291-0211

**Child safety seat inspections (free): information about the nearest location:**

(Inspección gratuita del asiento de seguridad para niños. Información del lugar más cercano.)

1-866-SEAT-CHECK

[www.seatcheck.org](http://www.seatcheck.org)

**Early Childhood Family**

**Education:** classes about raising young children. Call your local school district

(Educación temprana para la familia: clases sobre la crianza de niños pequeños. Llame al distrito escolar que le corresponda.)

**Minnesota Tobacco Helpline**—for help to quit smoking

(Centro telefónico para dejar el tabaco)

1-888-354-PLAN (1-888-354-7526)

**Poison Control Center:** toll-free number:

(Centro de toxicología.

Línea gratuita:)

1-800-222-1222

Children's Hospitals and Clinics of Minnesota  
Patient/Family Education  
2525 Chicago Avenue South  
Minneapolis, MN 55404  
7/09 ©Copyright, translated 7/09