

### Felicidades!



De parte de Surf Pediatrics and Medicine, PC queremos felicitarle y darle la bienvenida! Este paquete de información está diseñado para ayudar a guiar, responder preguntas, y darle información sobre lo que puede esperar de su recién nacido. Si este es su primer bebé o han pasado algunos años desde su último bebé, hay una variedad de nuevas e inesperadas experiencias por venir. Por favor, use esto como una guía, pero recuerde que también puede contactarnos si tiene preguntas o preocupaciones!

### Revisiones de Niño Sano

Las revisiones de niño sano son una parte muy importante del cuidado de su recién nacido. Estas citas nos permiten, como doctores, evaluar cuidadosamente el crecimiento y desarrollo de su bebé. Pero también son una gran oportunidad para que ustedes como padres puedan hacer preguntas y aprender mucho más. Le animamos a mantener una lista de preguntas y preocupaciones que le aparezcan entre las visitas y llevar esto con usted a las revisiones.

Los bebés deben ser vistos de forma rutinaria en la oficina para los controles del niño sano en los siguientes intervalos:

- 2-3 días después de dar a luz para la visita de recién nacido
- 1-2 semanas después de nacido par revisión de peso
- 2, 4, 6, 9, 12, 15, y 18 meses para revisión general y vacunas
- A partir de los 2 años de edad de su bebé (o su niño ya para entonces!) tendrá que tráelo a consulta solo una vez al año para revisión general.

Los temas a tratar en las citas son los siguientes:

- Hábitos alimenticios y si tiene alguna preocupación
- Comportamiento mientras duerme de noche o al tomar la siesta
- Hábitos al hacer del baño
- Preocupaciones acerca de la piel
- Problemas de desarrollo y comportamiento
- Seguridad en el hogar o el auto
- O cualquier otra cosa que le preocupe acerca de su bebé!



Aunque este bebe se vea tranquilo durmiendo de lado, recuerde siempre acostar a su bebe de espaldas. Piense que, "Es peligroso si no lo hace"

### Surf Pediatrics and Medicine, PC

100 East Dune Street  
Nags Head, NC 27959  
T: 252-449-5200  
F: 252-449-5205

400 S. Croatan Hwy  
Kill Devil Hills, NC 27948  
T: 252-261-1304  
F: 252-449-5205

5200 N. Croatan Hwy  
Suite #7  
Kitty Hawk, NC 27949  
T: 252-255-6115  
F: 252-449-5205

www.surfpediatrics.com  
surfpediatrics@yahoo.com

## Guía de Alimentación

Decidir entre amamantar o alimentar a su bebé con fórmula es una opción personal y, a veces difícil. Independientemente de lo que decida hacer, tenga en cuenta lo siguiente:

La Academia Americana de Pediatría (AAP) sugiere lo siguiente:

- Si opta por amamantar, hágalo solamente por los primeros seis (6) meses. Esto quiere decir que su bebé no necesitará ninguna otra comida más que cereal para obtener hierro.
- La leche materna no contiene Vitamina D y por lo tanto necesitará darle a su bebé un suplemento de Vitamina D
- Deberá alimentar al recién nacido con leche materna tantas veces como lo requiera (por lo menos en las primeras semanas) y al menos cada 2-3 horas
- Si alimenta a su bebé con fórmula entonces puede comenzar a darle cereal a los 4-6 meses
- Deberá darle fórmula a su bebé cada que tenga hambre en el periodo de recién nacido por lo menos cada 3-4 horas

**P:** Como puedo saber cuándo mi bebé ya está listo para comer alimentos sólidos?

**R:** Para que usted pueda determinar cuándo su bebé estará listo para comer alimentos sólidos por favor utilice los siguientes acontecimientos de desarrollo

- Él/Ella puede transportar comida de la punta de su lengua hacia adentro de la boca y pasarla
- Él/Ella puede agarrar objetos voluntariamente
- Él/Ella se puede sentar sin perder el balance

Cosas que debe recordar:

- Darle cantidades pequeñas y lentamente
- Puede comenzar a darle cereal de arroz a los 4 meses, seguido de otros alimentos sólidos
- Comience con cereal, luego vegetales, luego frutas, luego proteínas
- Dele a probar una comida nueva cada 3 días y este pendiente de cualquier alergia que pueda tener a la comida
- NO le de comer miel de abeja, nueces, mariscos o huevos por los primeros 12 meses
- También, tenga cuidado con pedazos grandes de comida pues pueden representar un peligro de que su bebé se ahogue



## Cuanta comida necesita comer mi bebé?

- **0-4 meses**
  - 5-10 veces de beber fórmula o leche materna al día (16-32 onzas) y nada de comida sólida
- **4-6 meses**
  - 4-7 veces de beber fórmula o leche materna al día (24-32 onzas)
  - Cereal de arroz, cebada o avena (comience a darle de comer con cuchara)
- **6-8 meses**
  - 3-4 veces de beber fórmula o leche materna al día (24-32 onzas)
  - Cereal, pan tostado, galletitas para la comezón en las encías, vegetales hervidos y colados, frutas frescas, yogurt natural
- **8-10 meses**
  - 3-4 veces de beber fórmula o leche materna al día (16-32 onzas)
  - Lo mismo que a los 6-8 meses y puede agregar carne sin grasa o pollo (en puré, colado en pedacitos pequeños)
- **10-12 meses**
  - 3-4 veces de beber fórmula o leche materna al día (16-24 onzas)
  - Lo mismo que a los 10-12 meses y puede agregar sopa de pasta y spaghetti.

# Guía del recién nacido (continuación)

Surf Pediatrics and Medicine, PC

## Vacunas

Las vacunas son una parte importante de la salud de su bebé, pero pueden ser tanto confuso como abrumador. Lea a continuación algunos datos que pueden ayudar a que las vacunas sean más fáciles de entender:

Las vacunas más comunes y necesarias son las siguientes:

- **DTaP:** Protege contra la difteria, el tétanos y la tos ferina acelular (o tos ferina)
- **IPV:** Protege contra el virus de la polio
- **Hib:** Protege contra *Haemophilus influenzae* tipo B
- **Hep B:** Protege contra la Hepatitis B
- **PCV 13 or Prevnar:** Protege contra las enfermedades causadas por bacterias neumocócicas.
- **Rotavirus:** Protege contra rotavirus
- **MMR:** Protege contra sarampión, paperas y rubeola
- **Varicella:** Protege contra el virus de la varicela



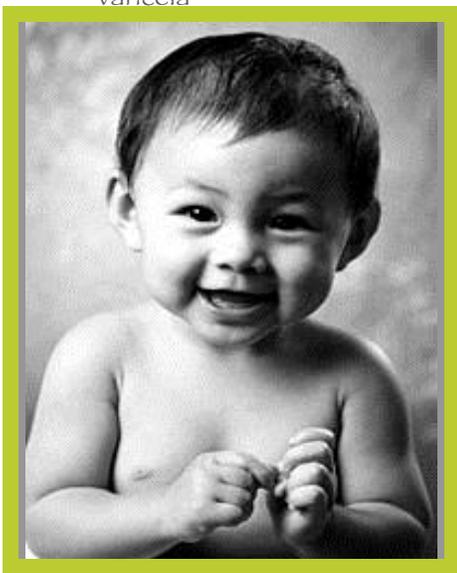
## Cuándo le serán aplicadas las vacunas a mi bebe?

A continuación le mostraremos el esquema de vacunación aprobado por la AAP. Nos esforzamos para seguir este programa en nuestra oficina, pero también podemos adaptarnos a sus necesidades y crear un programa con el que se sienta más cómodo :

- Al nacer se le administrara: Hepatitis B
- A los 2 meses: DTaP, IPV, Hib, Hep B, y PCV13
- A los 4 meses: DTaP, IPV, Hib, y PCV13
- A los 6 meses: DTaP, IPV, Hib, Hep B y PCV 13
- A los 12 meses: MMR, Varicela, y PCV13
- A los 15 meses: DTaP y Hib
- A los 4 años: DTaP, IPV, MMR, y Varicela

**P:** Porque necesita mi bebe múltiples dosis de la misma vacuna?

**R:** A estas dosis múltiples se les llaman "refuerzos" y son muy importantes. Su bebé desarrollará un poco de "inmunidad" o la protección contra la enfermedad después de su primera administración de una vacuna. Con cada vacuna después de la primera su bebe recibirá un poco más de protección. El número de dosis que se necesita para proteger a su bebe por completo depende de si están siendo vacunados contra un virus o una bacteria, pero por lo general toma de 3 a 5 dosis para alcanzar inmunidad completa.



## Indicadores de Desarrollo

- Los indicadores del desarrollo son acciones físicas y de comportamiento que los bebés y niños alcanzan a medida que crecen y la edad. Estos indicadores varían según el rango de edad, pero son un importante marcador de la salud y los padres de un bebé deben estar familiarizados con ellos. Lea a continuación para obtener más información acerca de qué esperar ya que nuestro bebé crece :
- 2-4 semanas → eleva un poco la cabeza de la posición boca abajo, parpadea cuando ve luces brillantes, lo sigue con la mirada, responde al ruido girando la cabeza.
- 2 meses → levanta la cabeza de la posición boca abajo, observa/se fija en las caras, se arrulla, sonríe, se identifica de manera diferente con su Madre y Padre.
- 4 meses → levanta su cuerpo utilizando sus brazos en la posición boca abajo, puede rodar de frente hacia la espalda, soporta su peso son las piernas, trata de alcanzar objetos, sigue con la mirada hasta 180 grados, se arrulla por sí solo, hace ruidos y se ríe.
- 6 meses → rueda su cuerpo boca arriba y boca abajo, se sienta con ayuda, juega con sonajas y sus manitas, puede pasar objetos de una manita a la otra, balbucea, se ríe, imita sonidos, inicia sonrisas/risas, muestra placer cuando sus padres están con él y muestra desagrado cuando no están.
- 9 meses → se sienta solo, gatea, se agarra y se detiene con los muebles para desplazarse, agarra su propia comida, comienza a agarrar cosas con los deditos, busca objetos que están escondidos, reacciona cuando escucha su nombre/mueve su manita para decir adiós, ya entiende las palabras “no,” “mami,” y “papi,” disfruta jugar a las caritas, comienza a sentir ansiedad si un extraño se acerca.
- 12 meses → puede que ya camine, o se mueva apoyado de los muebles, juega con objetos que los adultos usan (imita hablar por teléfono, cocinar o limpiar por ejemplo).

**P:** Que puedo hacer si mi bebe se enferma después del horario de oficina, o durante el fin de semana, o en un día festivo cuando la oficina está cerrada?

**R:** Si su bebe se enferma cuando nuestra oficina está cerrada y no está seguro de lo que debe hacer, le recomendamos llamar a nuestro teléfono de “respuesta después de horas de oficina” al 252-489-5204. Este teléfono lo tiene siempre uno de nuestros doctores las 24 horas del día los 7 días de la semana. Estamos conscientes de que los bebes pueden enfermarse después de las horas de oficina y nos encantaría poder contestar a sus dudas o preocupaciones y darle algunas recomendaciones para que pueda atender a su pequeño adecuadamente.