

## 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 para revisión de peso
- 1, 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 traerlo 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

3107 N. Croatan Hwy  
Kitty Hawk, NC 27949  
T: 252-255-5321  
F: 252-565-0534

[www.surfpediatrics.com](http://www.surfpediatrics.com)  
[surfpediatrics@yahoo.com](mailto: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

- ~~E~~/Ella puede transportar comida de la punta de su lengua hacia adentro de la boca y pasarla
- ~~E~~/Ella puede agarrar objetos voluntariamente
- ~~E~~/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.