



## Visitas médicas de rutina

### ¡Las revisiones de salud son importantes para su bebé

Las visitas regulares al doctor ayudan a mantener a su bebé sano y a usted informado. Su bebé necesita revisiones cada 2 a 3 meses durante su primer año. La siguiente será cuando su bebé tenga cerca de dos meses de edad.

Las visitas de rutina son el momento perfecto para hacer preguntas sobre vacunas, alimentación, sueño, crecimiento, desarrollo y cuidado de su bebé. También es importante que revisen la capacidad para ver y escuchar de su bebé. Hable con el médico de su bebé sobre los exámenes de la vista en cada visita.

¿Sabe si le hicieron un examen auditivo (del oído) a su bebé al nacer? Pregunte a el doctor o enfermera de su bebé si no está seguro. Es importante encontrar cualquier problemas de audición de forma temprana. Para leer más sobre los exámenes de audición para el recién nacido, visite [doh.wa.gov/es/perdida-temprana-de-la-audicion](http://doh.wa.gov/es/perdida-temprana-de-la-audicion)

Si necesita información sobre cómo encontrar un seguro de salud económico, llame a la línea de Ayúdame a Crecer Washington al **1-800-322-2588** o visite [ParentHelp123.org](http://ParentHelp123.org).



Las revisiones médicas regulares te mantendrán informada sobre mi salud.

## Vacunas

### Los bebés necesitan vacunas.

Las vacunas ayudan a proteger a su bebé contra enfermedades graves, y a veces mortales. A los 2 meses su bebé debe recibir las siguientes vacunas recomendadas:

- Hepatitis B (HepB)
- Rotavirus (RV)
- Difteria, tétanos y tos ferina (DTaP)
- *Haemophilus influenzae* tipo b (Hib)
- Vacuna neumocócica conjugada (PCV)
- Vacuna inactivada contra la polio (IPV)
- RSV (hable con el doctor de su bebé para obtener más información)

Antes de que vacunen a su bebé, usted recibirá una hoja con información acerca de la vacuna, la enfermedad que esta previene y sus posibles efectos secundarios.

Verifique con el doctor de su bebé para asegurarse de que las vacunas que ha recibido su bebé hayan sido registradas en el Sistema Informático de Vacunación del Estado de Washington (WAIS).

El WAIS ayuda a que los proveedores de atención médica den seguimiento a sus registros de vacunación. También

ayuda a asegurarse de que sus registros de vacunación estén completos, por si cambia de doctor, o cuando su niño empiece la guardería, escuela o campamento escolar.

Usted tiene el derecho de revisar sus registros y los de su niño, y hacer preguntas y correcciones. Hable con su doctor o clínica si tiene alguna pregunta.

Si las vacunas de su bebé están en el WAIS sistema, puede inscribirse para ver sus registros de vacunación en línea y los de su familia en [myirmobile.com](http://myirmobile.com). (en inglés)

### La pertussis (tosferina) es grave para los bebés

Alrededor de la mitad de los bebés menores de 1 año que contraen la tos ferina deben ser hospitalizados. Muchos bebés menores de 1 año necesitan tratamiento en el hospital y corren un alto riesgo de sufrir complicaciones graves, incluida la muerte.

La mayoría de los bebés que se enferman de tosferina la contraen de sus padres, hermanos, abuelos u otros cuidadores, quienes tienen la enfermedad pero no lo saben.

La tos ferina es una enfermedad respiratoria que se propaga con facilidad al toser, estornudar y hablar. Puede causar ataques de tos en los niños mayores y

en los adultos. Los bebés con tos ferina a menudo no pueden toser y tienen problemas al comer. También pueden dejar de respirar al punto de ponerse azules. En los bebés, la tosferina puede causar neumonía, convulsiones, daño cerebral y la muerte.

Todas las personas embarazadas deberían recibir la vacuna Tdap al inicio del tercer trimestre de embarazo para proteger al bebé en sus primeros meses de vida antes de que pueda ser vacunado.

Tips para una mejor protección:

- Asegúrese de que su bebé reciba a tiempo 5 dosis de la vacuna DTaP entre los 2 meses y los 5 años de edad a tiempo para una protección continua contra la tosferina.
- Mantenga a su bebé alejado de cualquier persona que tenga tos, un resfriado o se sienta enferma.
- Asegúrese de que todas las personas que están en contacto cercano con su bebé estén al día con su vacuna contra la tos ferina (Tdap). Toda persona de los 7 años en adelante necesita 1 dosis de la vacuna Tdap

Para más información, visite [doh.wa.gov/tosferina](http://doh.wa.gov/tosferina).



## Crecimiento y desarrollo

### Los bebés comienzan a aprender tan pronto como nacen.

Usted ayuda al cerebro de su bebé a desarrollarse cuando le presta mucha atención. Para más información sobre cómo ayudar a su bebé para que aprenda y crezca, consulte el folleto e "**Mírame y ayúdame a crecer: Nacimiento a 18 meses**" en este envío.



## Nutrición y actividad física

### Alimentando a su bebé.

La forma de alimentar a su bebé es una elección personal. Lo que es importante recordar es que la leche humana, la fórmula o una combinación entre ambas, proporciona toda la nutrición que su bebé necesita en este momento.

- **Leche humana:** Alimentar a su bebé con leche humana mantiene fuerte su sistema inmunológico y le ayuda a combatir infecciones y enfermedades leves.
- **Leche de fórmula:** Debe tener en cuenta la edad de su bebé, sus necesidades nutricionales y las alergias o sensibilidades que pueda tener. Siga las instrucciones del envase o pregúntele a su proveedor de atención médica

sobre cómo mezclar y almacenar adecuadamente la fórmula. Para obtener más información sobre cómo preparar y almacenar fórmula infantil en polvo, vaya a [bit.ly/CDC\\_Prepara\\_Almacenar\\_Lechedeformula](http://bit.ly/CDC_Prepara_Almacenar_Lechedeformula).

Lávese las manos con agua y jabón antes de alimentar a su bebé y pida a todas las personas que cuidan a su bebé que hagan lo mismo.

Para muchas personas, amamantar a su bebé puede ser un desafío; si tiene preguntas o necesita ayuda con la lactancia, hable con su médico, el Programa de nutrición para mujeres, bebés y niños (WIC) o llame a la línea directa Help Me Grow Washington al **1-800-322-2588** (711 TTY relé).

# Apoyo familiar y rutinas

## Amamantar a su bebé en el trabajo o la escuela.

La ley del estado de Washington protege el derecho de una persona de amamantar su bebé o extraerse la leche humana en lugares públicos. Para más información sobre estos derechos y obtener algunos consejos útiles, consulte el folleto "Alimentando a su bebé: Desde el nacimiento hasta los 6 meses" en este envío.



## Usted también debe cuidarse.

Usted y su familia son los primeros maestros de su bebé. Es muy importante que cuide de sí misma para que pueda brindarle a su bebé los mejores cuidados. Here are some tips:

- Vaya a su revisión médica de las 6 semanas después de tener a su bebé, o antes si le hicieron una cesárea.
- Hable con su doctor o enfermera sobre opciones de control de la natalidad para usted. Después del nacimiento de su bebé, use anticonceptivos cada vez que tenga relaciones sexuales, aunque esté amamantando
- Tome un multivitamínico que contenga ácido fólico todos los días.
- Duerma cuando su bebé duerma.
- Tómese un tiempo para cuidar de sí misma (autocuidado), especialmente cuando se sienta abrumada.

- Mantenga sus vacunas al día, incluyendo la vacuna Tdap durante cada embarazo y la vacuna antigripal anual.

## Reconozca la depresión posparto.

Es común que pueda sentir altibajos emocionales en las primeras semanas después de tener a su bebé. Sin embargo, la depresión posparto puede iniciar en cualquier momento durante el primer año después del nacimiento de su bebé. Si continúa sintiéndose:

- triste
- muy irritable
- muy enojada
- desinteresada en su bebé o en el mundo que la rodea,
- se le dificulta concentrarse o dormir

Hable con su doctor o llame a Apoyo Perinatal de Washington al **1-888-404-7763** o visite [perinatalsupport.org](http://perinatalsupport.org).

# Seguridad

## La piel del bebé se quema fácilmente, ¡cuídela!

La piel de su bebé es más sensible y puede quemarse más fácilmente que la suya. Los líquidos calientes pueden causar quemaduras. Para evitarlo:

- Baje la temperatura del calentador de agua a 120 °F (49° C)
- Antes de bañar a su bebé, toque siempre el agua con su codo y asegúrese de que este tibia y no caliente.
- No beba líquidos calientes como café o té cuando cargue a su bebé.
- Caliente los biberones a baño maría, no en el microondas. Revise la temperatura de la leche con su muñeca.

Obtenga más información para prevenir quemaduras en [bit.ly/PrevenirQuemaduras](http://bit.ly/PrevenirQuemaduras)

## Mantenga a su bebé seguro mientras duerme.

El Síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS) es la muerte inexplicable, generalmente al dormir, de un bebé aparentemente sano de menos de 1 año de edad. No hay ninguna señal, y a menudo no se sabe la razón por la que el bebé murió. A veces los bebés mueren por asfixia accidental o por sofocación al dormir.

Cree un lugar seguro para que su bebé duerma a fin de reducir el riesgo de muerte súbita y asfixia accidental.

La Academia Americana de Pediatría (AAP) y la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor de los EE.UU. recomiendan mantener el lugar donde duerme su bebé en la misma habitación donde usted duerme por lo menos durante los primeros 6 meses.

La AAP también recomienda:

- **Siempre acueste a su bebé boca arriba cuando lo ponga a dormir.** Si lo envuelve, asegúrese de que este boca arriba. Deje de envolverlo cuando comience a darse la vuelta.
- **De a su bebé "tiempo boca abajo" (sobre su barriguita)** cuando esté despierto y lo observe un adulto.
- **Mantenga a su bebé abrigado pero sin sofocarlo de calor.** Póngale ropa adecuada para que no necesite dormir con cobijas. Las bolsas para dormir ligeras funcionan muy bien.
- **Mantenga cobijas, almohadas, colchonetas de protección ni juguetes fuera de la cuna.** La cama del bebé debe tener un colchón de cuna firme y una sábana ajustada.
- **Nunca ponga a su bebé a dormir en una cama de agua, una cama con calentador eléctrico,** un colchón de aire o un colchón que no sea del tamaño correcto para la cama.
- **No deje que la gente fume o vapee cerca de su bebé.** El riesgo de SIDS es más alto si se fumó durante el embarazo. Los bebés expuestos al humo o al vapor de los cigarrillos electrónicos también pueden correr mayor riesgo de SIDS. Para dejar de fumar, llame al **1-800-8669** o visite [quitline.com](http://quitline.com).
- **Amamantar reduce el riesgo de SIDS en un bebé.**

Coloque la cuna o moisés de su bebé cerca de su cama. Los bebés no deben dormir en la cama de los padres. Informe a toda persona que cuida a su bebé sobre la seguridad al dormir.

Para más información, visite [bit.ly/mantengasubebeseguromientrasduerme](http://bit.ly/mantengasubebeseguromientrasduerme).

## Ponga el cinturón de seguridad a su bebé cada vez que use un automóvil.

Asegúrese de que su bebé esté siempre bien abrochado en el asiento trasero de su automóvil

Un bebé que viaja en el asiento delantero puede sufrir lesiones mortales a causa de la bolsa de aire del lado del pasajero. Si debe colocar a su bebé en el asiento delantero, apague las bolsas de aire. Asegúrese de que el asiento de seguridad para el automóvil esté orientado hacia la parte trasera del vehículo hasta que su bebé tenga al menos los 2 años.

Siga las instrucciones del asiento de seguridad para el automóvil y lea el manual del propietario del vehículo.

Si tiene un asiento de seguridad usado o viejo, puede que no esté en buen estado aunque aparentemente se vea bien, es decir puede ocultar ciertos peligros. Si tiene preguntas, llame al Programa de seguridad para niños pasajeros de Washington al 360-725-9860 o visite [wadrivetozero.com/asientos-de-carro/](http://wadrivetozero.com/asientos-de-carro/).



Asegúrate de que estoy bien abrochado en mi asiento de seguridad

# Cuidado infantil y preparación para la escuela

## Búsqueda de cuidado infantil para su bebé.

Si planea regresar a trabajar o a la escuela u otras actividades en las que necesitará ayuda de otras personas para cuidar a su bebé, planea comenzar a buscar cuidado infantil lo antes posible. Busque personas que disfruten del cuidado infantil y que estén capacitadas para hacerlo. Pregunte a sus amistades si pueden recomendarle una guardería.

Visiten algunos lugares antes de decidir. Si usted amamanta, pregúntele al proveedor de cuidado infantil qué pueden ellos hacer para apoyarle. Trate de visitar varias veces el lugar que más le haya gustado. Para obtener información sobre cómo encontrar cuidado infantil [bit.ly/BusquedaDeCuidadoInfantil\\_WA](http://bit.ly/BusquedaDeCuidadoInfantil_WA).

**¡Gracias por leer!** Compárta este boletín informativo con las personas que cuidan de su bebé. Volverá a tener noticias nuestras antes de que su bebé cumpla cuatro meses con información importante sobre cómo:

- Prepararse para la revisión médica de los 4 meses de su bebé.
- Evitar que su bebé tenga cabeza plana.
- Planear qué hacer cuando lllore su bebé.
- Prevenir el atragantamiento.

## Por la salud de todos nuestros niños

Mírame Crecer Washington es un programa del Departamento de Salud del estado de Washington

[f @MirameCreceWA](https://www.facebook.com/MirameCreceWA) [www.miramecrecerwa.org](http://www.miramecrecerwa.org)



Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127.

Las personas con sordera o problemas de audición pueden llamar al 711 (Servicio Relay de Washington) o enviar un email a [doh.information@doh.wa.gov](mailto:doh.information@doh.wa.gov).

DOH 920-918S Febrero 2025