



Palabras De Bienvenida El Segundo Mes De Su Bebé

Eventos Significativos

- Al final del segundo mes, su bebé: Podrá seguir un juguete que usted mueve en un arco como a 6 pulgadas arriba de la cara hacia la línea del medio (o justo enfrente).
- Reaccionará al oír una campana, ya sea saltando del susto, llorando o quedándose callado.
- Le devolverá la sonrisa cuando usted le sonríe.
- Vocalizará de otras maneras además de llorar, como balbucear. (Bebés prematuros normalmente alcanzan eventos significativos en su desarrollo más cerca de su edad ajustada—la edad que tendrían si hubieran nacido cuando les tocaba).

Adaptado de "Qué Esperar El Primer Año—
"What to Expect the First Year." por
Eisenberg, Murkoff y Hathaway".

Dele A Su Bebe

- Consuelo cuando lo necesita. No se preocupe de malcriarlo.
- Un móvil arriba de su cuna que se mueve cuando él patea el colchón. Un dedo, o una sonaja liviana para que agarre.
- Conversación—repita los balbuceos, suspiros y gorjeos que él hace, y utilice una voz animada cuando le hable.
- La oportunidad de enfrentar personas en una habitación en lugar de la

Welcome Words is free publication from Welcome Baby, a program of Durham County Cooperative Extension and a funded partner of the Durham's Partnership for Children, a Smart Start Initiative. For information contact us at 560-7150 or at www.welcomebaby.org.

El Llanto Y El Cólico: Esto Es Lo Que Funciona

Entender cómo consolar a su bebé cuando está llorando, especialmente durante los primeros meses puede ser un ciclo frustrante de prueba y error.

Si llora después de haber sido alimentado, es posible que aún tenga hambre. Durante un período de crecimiento, que a menudo ocurre cerca de la tercera semana y otra vez a las seis semanas, necesitará comer con más frecuencia y puede ser que necesita más alimento en cada comida.

Otras posibles causas para que llore son incomodidad por gases o indigestión, pañales sucios, dolor o enfermedad. Usted puede estar perpleja si su bebé ya comió y le sacó el aire, tiene pañal limpio, no muestra señales de enfermedad o dolor, y se despertó recientemente de una siesta. No se preocupe, gradualmente usted aprenderá a interpretar lo que él necesita (por lo menos parte del tiempo).

Consejos para tranquilizar al bebé

A continuación le damos algunos consejos que pueden ayudar a tranquilizar a su bebé inquieto. Asegúrese de darle tiempo a cada método para que funcione. Si cambia muy rápido de uno al otro podría empeorar las cosas.

Es mejor atender el llanto de su bebé rápidamente ya que él está desarrollando un sentimiento de confianza y seguridad. Levántelo y cárguelo pegado a usted, susurrándole palabras tranquilizadoras. Es imposible malcriarlo en los primeros meses. Un chupón también podría tranquilizarlo.

Movimiento rítmico —mecerlo en sus brazos, la cuna, el carruaje o después de seis semanas en el columpio de bebe, puede ayuda.

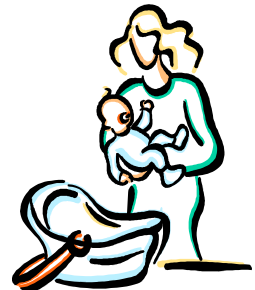
Para algunos bebés, la combinación de **Movimiento y sonidos** tranquilizadores trabaja como por arte de magia. El sonido de una aspiradora, secadora de ropa, o agua que corre pueden ayudar.

Un baño caliente con usted, si le gusta a su bebé, puede hacer el truco. Asegúrese que la habitación esté caliente y cúbralo rápidamente al terminar si parece que le molesta estar desnudo.

Masaje. Un libro sobre masajes para bebés le dará ideas de cómo hacerlo. Puede ser que los dos se relajen si usted le da masajes a su bebé mientras usted está acostada boca arriba con el bebé acostado boca abajo en su pecho.

Envolver a su bebé cómodamente en una cobija puede ayudar, pero asegúrese de no sobrecalentarlo. El llanto calienta a los bebés y la incomodidad de estar caliente puede ocasionar lágrimas.

Algunos bebés se desarrollan en **rutinas predecible.** Un horario regular para alimentarlo, bañarlo y cambiarlo encaminado hacia la hora de dormir podría ayudar. Si usted llega a un patrón que parece funcionar apéguese al mismo más posible.



De Regreso al Trabajo



Si está a punto de regresar a trabajar, seguramente usted se pregunta cómo seis semanas se pueden pasar tan rápido. A pesar de que usted puede estar deseando disfrutar de la compañía de adultos, satisfacción laboral y el cheque de su sueldo, eso no cambia el hecho de lo difícil que es dejar a su bebé cada día. Muchas madres dicen que van a trabajar para "descansar", sugiriendo que el trabajo las estimula haciendo que el cuidado del bebé se facilite una vez que llegan a casa. Sin embargo, trabajo es trabajo, y si usted no está durmiendo bien en la noche sólo el hecho de llegar a tiempo al trabajo parecerá imposible. Es probable que la mayoría de padres de familia vayan a trabajar cansados cada mañana. Ya sea que regresar a trabajar sea decisión suya o una necesidad económica, irse será más fácil si usted ha encontrado una guardería que ofrezca lo siguiente: © Salud básica y seguridad. Llame a la línea de la Asociación de Guarderías al 403-6950 o visite www.childcareservices.org para ayuda, incluyendo información sobre regulaciones estatales y una lista de lo que debe buscar.

Encargados cariñosos y cálidos. Busque personas que genuinamente disfrutaran cuidando niños y que parecen razonablemente relajados al final del día. Otros niños al cuidado de ellos deben verse contentos, limpios y alertas. Participación de los padres de familia. ¿Participan los padres de familia activamente en el programa? ¿Están los encargados ansiosos de saber qué es lo que usted espera y desea para su bebé? El encargado deberá compartir ansiosamente los detalles del día de su bebé y ser receptivo de sus preocupaciones. Sea cauteloso frente a situaciones en que visitas de padres de familia no anunciadas no son bienvenidas. No importa por que arreglos se decida, esté alerta. Si su bebé muestra cambios imprevistos en su personalidad o humor, apego, relacionarse con otra fuente, puede ser necesario que cambie de guardería.

Únicamente Para Padres de Familia

Aunque parezca que su bebé está entrando en un patrón para comer y dormir, es probable que esos patrones cambien de vez en cuando. Al estar de turno a toda hora deja a los padres de familia con poco tiempo o energía para sí mismos. Trate de apartar un poco de tiempo cada día para abrazarse, sostenerse, acurrucarse, y besarse; no solo al bebé. Compartan sus sentimientos, aunque estén "tristes" o abrumados, y pregunte cómo se siente su su pareja. Recuerde que está bien si tiene sentimientos negativos.

Si usted es el encargado principal, deje que su pareja se haga cargo del bebé por completo mientras usted pasa unos minutos (por lo menos 15) haciendo algo puramente por placer. Podría tomar una clase de ejercicios, escuchar música, mirar un programa de televisión divertido, leer un buen libro, invitar a un amigo(a) a ir al cine o de compras, o empezar con un pasatiempo. Si usted es una madre soltera, intercambie tiempo con otro padre de familia soltero o pídale a un amigo o vecino que le releve.

Hacer algo de ejercicio cada día, preferiblemente algo que implica salir al aire libre o una caminata energética, revivirá tanto su cuerpo como su espíritu. Con frecuencia su bebé lo disfrutará tanto como usted. Los autores Anne Dunnewold y Diane G. Sanford sugieren, en la Guía de Supervivencia del Post-parto, estos ejercicios de dos minutos: Recuerde momentos en que era feliz, tranquila y segura de sí misma. Si no puede recordar uno, invéntese uno. Incluya todos sus sentidos: sonidos, olores, sabores, texturas y colores. Ahora, fíjese cómo se siente su cuerpo en ese día. ¿Cómo está su respiración, su pulso, sus hombros, sus pies y cabello?

Haga una imagen mental de esta escena. Regrese a ella cada vez que necesite un momento, para sentirse renovado (a). Esta escena es suya para imaginársela cuando lo desee.

Formando Una Sociedad Con El Doctor De Su Bebé

A continuación le damos algunos consejos para que tenga presente cuando tiene preocupaciones acerca de la salud de su bebé.

Llame primero: Si su bebé no corre peligro inmediato, cheque con la enfermera primero. Una llamada le puede ahorrar tiempo y el gasto que le ocasionaría una visita a la clínica

Si tiene preguntas, escríbalas antes de su cita y tome notas: De esa manera, obtendrá toda la información que necesita.

Hable: Proporcione información adicional que usted piensa que pueda ayudar. Recuerde, usted conoce a su bebé mejor que nadie.

Encuentre un nuevo doctor: Si no le gusta el estilo de su doctor, siente que no le están escuchando, o no está de acuerdo con su doctor en asuntos importantes (por ejemplo, inmunización o amamantar entonces es probable que le convenga encontrar otro doctor.

Welcome Baby (Bebé Bienvenido) puede ayudar. Nuestro programa gratuito proporciona información y apoyo a padres antes y después de la llegada del bebé. El servicio incluye una biblioteca que presta libros, videos y revistas; clases sobre la crianza de los niños; un programa de lectura familiar; un programa de seguridad con las sillas de carro; ropa gratis y voluntarios y personal disponible para discutir preocupaciones sobre maternidad y/o paternidad. **Llámenos al 560-7338 o 560-7390 visite www.welcomebaby.org.**