# TU HIJO: 0 a 10 años

Leto

## Editorial

La llegada al mundo de un ser humano es algo hermoso que genera expectativa en todos los que lo rodean; sin embargo, es particularmente especial para papá y mamá, quienes tendrán la oportunidad de brindarle amor, protección y educación a alguien que esperaron con mucha paciencia durante 9 meses.

Ahora que está en sus brazos inicia la verdadera aventura, la cual estará llena de anécdotas que los llevarán a formar lazos inimaginables y a conocer, en toda la extensión de la palabra, lo que implica tener un bebé en casa y así convertirse en una familia.

No olviden que todo lo que su pequeñito aprenda en la niñez se reflejará cuando se convierta en un adulto. Por ello deben inculcarle valores, tradiciones y costumbres con el afán de que se convierta en un ser humano de primera.

El camino puede parecerles sinuoso, pero tengan por seguro que cada paso que den les traerá grandes satisfacciones y aumentará su amor y confianza.

Al principio es posible que no sepan cómo llevar a cabo ciertas tareas, por ejemplo, cambiarle el pañal o darle el biberón, pero con el paso del tiempo se convertirán en expertos y realizarán los quehaceres que parecían imposibles en cuestión de minutos.

Poco a poco notarán que las necesidades de su hijo cambian y conforme crezca se le presentarán nuevos retos, por lo que tienen que estar preparados para apoyarlo y que sienta que no está solo. La comprensión y la unidad son fundamentales para el desarrollo de su niño, lo cual los llevará a afianzarse como familia.

Es bien sabido que nadie nace sabiendo ser padre; es algo que se aprende en el camino. Pensando en ello, Editorial Leto presenta *Tu hijo: 0 a 10 años*, una publicación que tiene como finalidad facilitarles ese periodo.

Con la colaboración de los pediatras y especialistas de Grupo Ángeles, la publicación muestra a detalle los principales procesos y etapas de desarrollo por los que atraviesan los niños desde que nacen y hasta que cumplen 10 años de edad. Con ello, la lectura se facilita y la información se enfoca única y exclusivamente al momento que está viviendo su chiquito, por lo que no tendrán problema alguno para encontrar los puntos álgidos de cada uno de ellos.

No tengo duda de que éste será un material de consulta y un libro de cabecera que les ayudará a disfrutar al máximo a su pequeño.

**Stephan Porias**
Director General

*Agradecimiento especial al Dr. José Manuel Sampedro Pereda por su apoyo y asesoría para la realización de este libro.*

Leto

**Stephan Porias**
*stephan@leto.com.mx*
DIRECTOR GENERAL

**Nabil Azar**
*nabil@leto.com.mx*
DIRECTOR COMERCIAL

**Karla Villegas**
*karla@leto.com.mx*
DIRECTORA DE CONTENIDOS

**Paul Rodríguez**
*paul@leto.com.mx*
DIRECTOR DE ARTE

**Sergio Pastrana**
*sergio@leto.com.mx*
EDITOR

**Karla Villegas**
**Sergio Pastrana**
REDACCIÓN Y CORRECCIÓN DE ESTILO

**Diana Villarreal**
DISEÑO GRÁFICO
*diana@leto.com.mx*

**Germán González**
*german@leto.com.mx*
GERENTE COMERCIAL

**Enrique González**
**Alain Sanromán**
**Fernando Espinosa**
*contacto@leto.com.mx*
VENTAS

**Cristina Sánchez**
*cris@leto.com.mx*
**Analleli Colín**
*ana@leto.com.mx*
ASISTENTES DE DIRECCIÓN

**Sergio Tinajero**
COORDINADOR DE LOGÍSTICA

**Oscar Moreno**
LOGÍSTICA

**Marco Antonio Castro**
**Patricia Guerrero**
CONTABILIDAD

**Adolfo Rivas**
**Francisco J. Bas**
**Klaus Porias**
**Stephan Porias**
CONSEJO EDITORIAL

**Jupiter Images**
FOTOGRAFÍA

**Lecic S.A. de C.V.**
Av. Ejército Nacional No. 53 Piso 1

IMPRENTA

Derechos reservados 2010, respecto a la primera edición por Editorial Leto S.A. de C.V., Francisco Villareal #26-1Col. El Molino, Del. Cuajimalpa en México D.F. C.P. 05240 Tel. 5813-9032. IMPRESO EN MÉXICO El contenido de los artículos, así como de los anunciantes y proveedores refleja única y exclusivamente el punto de vista de su autor. Los contenidos, promociones y materiales de los mismos, son responsabilidad de su autor. Todos los materiales publicitarios que contengan alguna imagen o material que requiera alguna licencia, serán responsabilidad de su autor o de la empresa anunciada. Editorial Leto se deslinda de cualquier responsabilidad en los materiales publicitarios elaborados por las distintas marcas que aparecen en este libro. Todos los nombres, marcas, diseños, fotografías, etc. registrados o no, propias o de terceros son responsabilidad del anunciante. La reproducción total o parcial de esta obra, por cualquier medio, queda totalmente prohibida. Editor responsable: Stephan Porias Noriega

Contenido


| | |
|---|---|
| 1 mes | 12 |
| 2 meses | 22 |
| 3 meses | 26 |
| 4 meses | 34 |
| 5 meses | 38 |
| 6 meses | 42 |
| 7 meses | 50 |
| 8 meses | 56 |
| 9 meses | 60 |
| 10 meses | 68 |
| 11 meses | 72 |
| 1 año | 76 |
| 2 años | 86 |
| 3 años | 96 |
| 4 años | 106 |
| 5 años | 114 |
| 6 años | 118 |
| 7 años | 126 |
| 8 años | 130 |
| 9 años | 134 |
| 10 años | 138 |
| Tabla de enfermedades | 142 |

# 1 mes

## Peso y talla

Niño, 4.4 kg y 54 cm; niña, 4.3 kg y 53 cm, en promedio.

## Sentidos

Enfoca rostros, diferencia las voces masculinas de las femeninas y comienza a emitir sonidos. Sus cinco sentidos están listos para recibir estímulos.

## Movilidad

Mueve los pies y las manos y empieza a fortalecer el cuello, pues su cabeza es muy pesada.

## Aprendizaje

Comienza a relacionarse con su entorno y a controlar su cuerpo, logra agarrar y tirar de los dedos de sus padres.

## Comunicación

Sólo a través del llanto pues es su único y mejor recurso para llamar la atención.

## Sueño

De 15 a 16 horas más tres siestas durante el día.

## Llanto

Expresa felicidad a través del mismo, y lo detona el cólico.

## Vacunas

Hepatitis B y BCG (tuberculosis).

## Rutinas y disciplina

Cuida las horas de sueño para irle formando un hábito, no lo atiendas cada vez que llore.

## Juegos y juguetes

Cajitas de música y móviles.

## Visitas al pediatra

Para darle seguimiento al desarrollo, la vacunación y la psicomotricidad, así como para descartar defectos congénitos.

## Salida del hospital

Después del nacimiento es posible que tenga que pasar un tiempo para que te den de alta y puedas llevar a tu bebé a casa, sin embargo, es importante que cuando esto suceda tengas listo todo lo necesario tanto para recibirlo en su nuevo hogar como para trasladarlo del hospital.

Debes tener una silla para auto, ya que es muy peligroso que lo lleves en brazos, incluso si vas en la parte trasera con él. La silla debe ser especial para recién nacido y tiene que sujetarlo firmemente, pero sin molestarlo. También toma en cuenta la época del año en la que nacerá, pues de esto dependerá la ropita que lleves, aunque siempre se recomienda que lo saques bien abrigado con un mameluco y una cobija.

## Kit de superviviencia

Es muy recomendable que antes de que el bebé llegue a casa tengas todo en orden para que esté cómodo y puedas hacerte cargo de él sin interrupciones. Lo primero es la ropa, adquiere:

- Camisetas.
- Calcetines.
- Pijamas.
- Suéteres.
- Trajecitos.
- Gorros.

La hora del baño será importante, por lo que no pueden faltar:

- Toallas con capucha.
- Jabón neutro.
- Esponja.
- Crema.
- Cortaúñas.

Para la comida deberás tener:

- Biberones.
- Chupones.
- Babero.

Otros accesorios importantes son:

- Chupones.
- Pañales.
- Toallitas húmedas.
- Pañalera.
- Sábanas y cobertores.
- Bambineto.
- Silla para el coche.
- Termómetro.

Para tenerlo vigilado puedes comprar monitores, mismos que te servirán durante los primeros meses y para eventuales emergencias prepara un botiquín con:

- Alcohol.
- Anestésico.
- Abatelenguas.
- Bebidas rehidratantes.
- Bolas de algodón.
- Gotero.
- Pomada para cortadas y raspones.
- Vendas elásticas o gasas.

Otros aditamentos útiles son un abridor de latas, cepillo para botellas y para chupones, una cuchara medidora y otra para revolver, un esterilizador, un calentador de biberones y un escurridor para los mismos.

## Higiene

Aunque asear a tu bebé puede darte miedo porque es muy pequeño, tienes que inculcarle higiene desde el primer momento. Como rutina general, lava a diario su cara, cuello, pompis, manos y pies y recuerda secar perfectamente cada una de estas partes.

Te preguntarás por otras zonas del cuerpo como las uñas, que deberás cortar una vez por semana con tijeras o cortaúñas especiales. Puedes sentarlo en tus piernas y hacerlo mientras detienes sus dedos. Si no le gusta y está muy inquieto, puedes hacerlo mientras duerme.

Hay que cuidar su higiene bucal; limpia su boca con agua y un cepillo de dedo o infantil, pásalo con suavidad sobre sus encías, lengua, mejillas y paladar. Cuando le salgan los primeros dientes usa un cepillo de cerdas suaves y pasta especial.

Una de las partes más delicadas es el ombligo, que a esta altura aún tendrá un pedacito del cordón umbilical. Cerciórate de mantenerlo limpio y seco, para ello aséalo unas cuatro veces al día con un pedazo de algodón humedecido con agua tibia.

**recuerda que por ningún motivo debes bañarlo en tina antes de que se le caiga el cordón umbilical.**

## Cambio de pañal

Esta será una actividad recurrente durante los primeros años de vida de tu chiquito, por lo cual se puede convertir en un buen momento para que lo conozcas bien y él a ti.

Lo primero es colocarlo boca arriba en una superficie plana pero suave y tener todos los elementos necesarios a la mano para no alejarte de él. Después, desprende las cintas anteriores del pañal y con el mismo retira las heces, luego envuélvelo y asegúralo con las mismas bandas.

Para limpiarlo levanta sus piernas con una mano y con la otra asea los pliegues de la piel, utiliza algodón o toallitas húmedas. Hazlo de adelante hacia atrás, esto es de los genitales hacia el ano. Si tienes una niña no intentes limpiar dentro de los labios y si es niño no circuncidado no jales el prepucio.

Cuando esté listo sécalo perfectamente y unta crema hipoalergénica en la zona. Finalmente levanta otra vez sus piernas y coloca el pañal nuevo; asegúrate de que esté fijo y no quede separado de su piel para evitar escurrimientos y rozaduras.

## Baño en tina

Acude a tu médico para que te indique el momento en el que puedes utilizar la tina para bañar a tu bebé, pues esto depende tanto del cordón umbilical como de la circuncisión. Cuando lo vayas a hacer ten a la mano todo lo que necesites, así como su ropa y una toalla.

La tina deberá contener agua a 36 grados C., puedes utilizar el codo para comprobar que esté tibia. Primero limpia su carita con un algodón (ojos, nariz, boca y orejas), después debes iniciar el baño comenzando por la cabeza y terminando por los pies.

Sostenlo con el dorso de tu brazo y aplícale shampoo; retíralo con un poco de agua. Luego introdúcelo en la tina y enjabónalo con la mano que tengas libre, quita el jabón vertiendo agua desde la cabeza. Voltéalo con cuidado, detenlo de forma que puedas darle soporte a su cabeza y limpia la espalda y pompis, después enjuágalo y envuélvelo en la toalla.

Por último, recuéstalo sobre el cambiador y sécalo perfectamente teniendo cuidado de no irritar su piel, colócale el pañal y estará listo para vestirlo.

## Cambio de ropa

Es importante que tomes en cuenta las telas con las que se fabrica la ropa que quieras comprarle, recuerda que es mejor tener prendas cómodas que de moda.

Es mejor evitar el uso de lociones porque pueden producir alguna alergia o irritaciones en la piel, ya que contienen alcohol y otras sustancias que se utilizan en los perfumes. Sin embargo, si se quieren utilizar, lo mejor es comprar alguna con baja alergicidad.

Dr. Roberto Hirsch Mogyoros. Pediatría. Ángeles Lomas. 5246-9701. robigmp@hotmail.com

*No frotes muy fuerte su cuerpo con el algodón, hazlo con cuidado para no dañar su piel. Pon especial cuidado en la cara, pues es una zona delicada.*

Para la primavera y el verano el material más recomendable es el algodón, pues lo mantiene fresco y cómodo, adquiere playeras sin mangas, shorts y suéteres ligeros; para otoño e invierno compra ropa de algodón frisado, lana y polar, las prendas como mamelucos, *bodies* y gorros son ideales.

Al momento de vestirlo debes recostarlo sobre el cambiador y ponerle primero la camiseta ensanchando el cuello y enrollándola de abajo hacia arriba. Para las mangas dobla ligeramente los codos y hazlo una por una. En cuanto al mameluco, extiéndelo sobre el cambiador y después pon a tu bebé sobre él; primero mete sus brazos en las mangas y después las piernas; abrocha los botones con suavidad. Para desvestirlo el procedimiento será el mismo pero al revés.

## Lactancia

Esta es una de las etapas más importantes en la relación madre-hijo, pues es clave en la creación de lazos de confianza, seguridad y amor. Toma en cuenta que al principio puede parecerte difícil, pero no hay duda de que te acostumbrarás.

Recuerda alimentarte muy bien para que puedas proporcionarle a tu hijo todos los nutrientes que requiere a través de la leche materna. Procura tener una dieta rica en vitaminas A, B, C, D, K, hierro y zinc. También debes tomar mucha agua para reponer los mililitros que pierdes a diario.

Aliméntalo con ambos senos para estimularlos y acuérdate de cuál fue el último que utilizaste para comenzar con el otro la siguiente vez. Toma en cuenta que hay muchos bebés que suelen quedarse dormidos cuando les están dando pecho, para que esto no te suceda háblale y mantenlo entretenido.

Los beneficios de amamantar son varios: para el bebé, generas un lazo inigualable, además de que le proporcionas nutrientes y no necesita preparase como la fórmula; para ti, tienes menor probabilidad de sufrir sangrados postparto, regresarás a tu peso rápidamente y evitarás el desarrollo de cáncer cervicouterino.

Si tienes dudas sobre si tu hijo está tomando la cantidad suficiente de leche, confirma que moje el pañal entre seis y ocho veces y que realice dos deposiciones (generalmente pequeñas) al día, que duerma por lo menos dos horas después de comer y que gane peso. Los recién nacidos aumentan 20 gramos diarios durante los primeros tres meses.

Puede ser que no tengas tiempo de amamantar a tu hijo o que por otras circunstancias esto no te sea posible. En dado caso es importante que extraigas la leche materna para dársela con un biberón. Puedes hacerlo de forma manual, masajeando el pezón suavemente y presionándolo contra el pecho, o con la ayuda de un extractor.

Algunos aditamentos que debes considerar en esta etapa son:

- *Pads* protectores desechables.
- Sostén para lactancia.
- Recolector de leche (manual o automático).
- Contenedores para leche.
- Trapos para repetir.

## Biberón

Este accesorio es muy importante en la vida del bebé, pues supone uno de los primeros pasos para el proceso de separación. Generalmente se introduce cuando empiezan a salir los primeros dientes o si el niño comienza con dietas blandas; sin embargo, puede haber casos en los que tu hijo requiera de fórmula o no puedas amamantarlo por distintas razones.

Para elegir una mamila adecuada debes tomar en cuenta el material del que esté hecha (las de vidrio son fáciles de lavar, pero las de plástico más resistentes) y que el chupón se asemeje lo más posible al pezón y que permita el paso de líquido en forma de goteo continuo, jamás en forma de chorro para evitar que el bebé se atragante.

El agua que utilices para los biberones de tu pequeño debe tener un contenido bajo en sodio, ya que sus riñones, aún inmaduros, tienen menor capacidad para

Según la Organización Mundial de la Salud y la UNICEF, la lactancia es una forma inigualable de facilitar el alimento ideal para el crecimiento y desarrollo correcto de los niños.

Después de cada toma lava el biberón y todas sus partes con agua caliente, cepillo y detergente. Para desinfectarlo puedes hervirlo durante diez minutos, utilizar un esterilizador de vapor o para microondas o meterlo en un recipiente con agua hervida. Debes hacer esto todas las noches para garantizar su limpieza.

eliminar el exceso de sal. El agua envasada y con bajo contenido de sales minerales evita algunos trastornos en el metabolismo del chiquito como puede ser la sobrecarga salina o la deshidratación. Recuerda que el agua embotellada no necesita hervirse y para otros tipos de dicho líquido debes hacerlo durante sólo un minuto, ya que las sales minerales suelen concentrarse en este proceso.

Para darle de comer, colócalo sobre tu brazo, boca arriba e inclinado unos 45 grados para que el chupón esté lleno de leche. No lo apresures, dale tiempo y mantén el ritmo. Retira el biberón antes de que se vacíe y ten a la mano otra dosis por si la requiere. Al final, recarga al pequeño sobre tu hombro y dale palmaditas en la espalda para que eructe y elimine el aire de su pancita.

**antes de cada toma revisa la temperatura y la salida de la leche vertiendo una gota en la palma de tu mano o en tu antebrazo.**

## Circuncisión

Si tienes un niño, puede ser que dudes entre realizarle este procedimiento o no, y te podrán decir que hay muchas ventajas o desventajas. Sin embargo, las razones más comunes por las que los padres deciden hacer esta operación suelen ser familiares, religiosas o por recomendación del pediatra cuando el pequeño tiene problemas como estrechez del orificio prepucial, dolor al orinar o infecciones frecuentes en la zona.

Si decides que la circuncisión es lo mejor para tu hijo, recuerda que no le causará dolor alguno siempre y cuando se haga en la primera semana de nacido, mientras más crezca, más molestias habrá, aunque pueden controlarse fácilmente con analgésicos. Además requerirá cuidados especiales como aseo diario durante el baño, aplicación de antiséptico y antinflamatorio para lubricar, impedir que la ropa se adhiera y prevenir infecciones.

## Muerte de cuna

También se le conoce como síndrome de muerte súbita y es el fallecimiento de cualquier niño de forma inesperada. No existen evidencias de qué lo causa, pero le sucede a tres de cada mil niños que nacen sanos y es más frecuente en los niños que presentan bajo peso al nacer y en época de invierno, por lo que se ha asociado con enfermedades como el catarro, infecciones virales o bacterianas y la aplicación de ciertas vacunas. Aunque se puede presentar durante el primer año de vida, es más frecuente en los pequeños de 1 a 4 meses de edad.

A pesar de que esta situación es inexplicable, existen recomendaciones para tratar de evitarla:

- Asistir a consulta prenatal.
- No fumar cerca del niño.
- Dormir al bebé sobre tu espalda.
- Mantener su habitación fresca.
- No usar cobertores gruesos ni calentadores.
- Evitar los juguetes extraños en la cuna.
- Mantener su cabecita derecha cuando se duerma en una silla o en el coche.
- Contactar al pediatra si existe cualquier sospecha de enfermedad.

La circuncisión disminuye el riesgo por infección del virus de papiloma humano, la incidencia de VIH e infecciones venéreas y permite una mejor higiene. Si papá la tiene, el niño se siente mejor psicológicamente porque se parece a él. En la edad adulta, aumenta el periodo de erección y, por ende, la satisfacción de la pareja.

Dr. Sergio Nájera Ruano. Pediatría. Ángeles Lomas. 5246-9703. snajera2@prodigy.net.mx

El síndrome de muerte súbita coincide con el momento en que los pequeños empiezan a tener sueño profundo, lapso durante el cual presentan menor respuesta a los efectos que produce el bajo nivel de oxígeno.

## Reflejos primarios

Son las respuestas inmediatas que presentan los recién nacidos cuando entran en contacto con el mundo. Los más conocidos son:

**De moro:** estira las piernas, los brazos y los dedos, arquea la espalda, inclina la cabeza hacia atrás y repliega los brazos sobre el pecho con los puños cerrados.

**De Babinski:** cuando le pasas la mano por la planta del pie de atrás hacia adelante, levanta los dedos y voltea el pie para adentro.

**De búsqueda y succión:** si colocas algún objeto en su boca, por ejemplo, el seno materno, lo chupará.

**De marcha:** si lo pones en posición vertical y lo sostienes por las axilas, levantará una pierna y luego la otra como si quisiera caminar.

**De prensión:** si colocas tu dedo índice en la palma de la mano, la cerrará tratando de agarrarlo.

## Sueño

Las horas que duerma tu bebé son fundamentales, pues durante este lapso generará hormonas del crecimiento que son esenciales para su desarrollo, por tanto debe aprender a dormir bien desde el nacimiento. Acostúmbralo a cierta rutina y crea un ambiente agradable en su cuarto, por ejemplo, siempre utiliza la misma cuna y ponle algunos juguetes para que se sienta protegido.

Duerme cuando él lo haga para que tú también te acostumbres a sus horarios y puedas reponerte y descansar. Cuando esté despierto dale de comer y aprovecha para llevarlo de paseo, pero respeta sus horas. Es probable que cuando lo regreses a la cuna comience a llorar, no te preocupes ni te desesperes, esto puede ser una forma de conciliar el sueño. Si no para, antes de sacarlo de la cuna háblale o cántale para tratar de calmarlo.

## Llanto

Sin duda te preguntarás por qué llora tu bebé; la respuesta es simple: porque le pasa algo. Recuerda que ésta es su única forma de comunicación contigo, por lo que no debes alarmarte, aunque es muy común que todos los padres sientan ansiedad cuando su niño llora. Ten en cuenta que los pequeños sollozan porque:

- Quieren comer.
- Tienen calor o frío.
- Sienten retortijones.
- No digieren bien.
- Tienen ganas de defecar.
- La leche materna contiene cafeína o nicotina.
- Tienen regurgitaciones (se regresa la comida).
- Están asustados.
- Se sienten solos o están aburridos.
- Les duele algo.
- Están excitados por exceso de estímulos.

Para calmar el llanto, lo más recomendable es que primero verifiques que todas las situaciones anteriores estén solucionadas y en segundo término puedes acariciarlo, cargarlo y consolarlo. Está comprobado que, en los primeros

meses de vida, el contacto con tu hijo en cualquier momento no es sinónimo de malcriarlo, al contrario, esto ayudará a que tenga un mejor desarrollo, así que no dudes en brindarle todo tu amor, cariño y comprensión.

## Cólico

Aunque no existe una definición clara de qué constituye un cólico o por qué se presenta, puedes saber que tu bebé lo tiene porque se diferencia del llanto normal en que el niño parece inconsolable, dura de dos a tres horas e incluso mucho más tiempo y no solloza sino que produce alaridos, además, recoge las rodillas, cierra los puños y aumenta su actividad.

**Los cólicos son una señal de alarma para los padres. Sin embargo, no necesariamente le están causando dolor o sufrimiento a tu hijo.**

Por lo general empieza durante la segunda o tercera semana de vida y llega a su punto más alto en la sexta. Su intensidad disminuye a la onceava y finalmente desaparece, en la mayoría de los niños, a los 3 meses.

En realidad no existe un remedio para esta condición, sin embargo hay algunas medicinas para los gases que parecen aliviarla. La mejor opción es que sepas cómo tranquilizar a tu hijo, conócelo y trata de adivinar cómo le gusta estar, envueltito y calientito, más libre, con un juguete en la mano o arrullado. Así podrás disminuir estos episodios y hacerte la vida más llevadera.

## Estreñimiento

Puede ser que tu pequeño esté muy inquieto, llore mucho o tenga mal humor. Una de las razones por las que esto sucede es el estreñimiento, que no es otra cosa que la reducción en el número de deposiciones. Puede ser causado, entre otras cosas, por falta de fibra o agua, exceso de alimentos astringentes, estrés o malos hábitos alimenticios. La mejor forma de evitarlo es tomando medidas dietéticas que dependerán del cuadro clínico y de la edad del niño.

## Fontanelas

Son las separaciones que hay entre los huesos del cráneo del bebé y tienen una función importante, pues permiten el paso del niño a través de la vagina durante el parto y más tarde posibilitan el crecimiento del cerebro en el primer año. Muchas mamás temen tocarlas, pero debes saber que no es peligroso siempre y cuando no presiones demasiado, pues están cubiertas por una fuerte membrana que las protege.

A veces pueden indicar algún problema como el aumento de presión intracraneana o deshidratación, para lo cual el pediatra indicará el tratamiento a seguir. Son dos, una se encuentra en la parte más alta de la cabeza y otra en la nuca. La primera comenzará a cerrarse a los seis meses y deberá estar totalmente soldada a los 18; la segunda estará lista al tercer mes.

## El pelo

Los recién nacidos pueden tener mucho o poco pelo, lo cual es normal pues depende de factores hereditarios. Éste suele ser fino, delgado y corto, generalmente mide unos dos centímetros y es el que tu hijo desarrolló mientras se encontraba en el útero. Notarás que se le comenzará a caer, pero no hay por qué preocuparse, pues se trata de un procedimiento normal. La llegada de pelo nuevo comenzará entre los 3 y 6 meses de vida.

Al igual que las demás partes de su cuerpo, éste es delicado y la manera en que lo cuides determinará en gran medida que sea fuerte y sano. A la hora del baño masajea su cabeza suavemente y utiliza un *shampoo* que contenga un pH neutro, asimismo, asegúrate de que esté libre de fragancias. No olvides secar muy bien la cabecita de tu bebé cuando termines de bañarlo, pues la humedad suele causar problemas en el cuero cabelludo.

No es raro que encuentres una especie de caspa en la cabeza de tu hijo, a lo cual se le conoce como costra láctea y es el resultado de la transferencia hormonal, de la madre al niño, durante la gestación. Si esto sucede, no te alarmes, ya que se desprenderá sola y por completo alrededor de los 3 meses.

# 2 meses

## Peso y talla

Niño, 5.3 kg y 57 cm; niña, 5 kg y 56.5 cm, en promedio.

## Sentidos

Observa sus dedos y manos, y vocaliza de forma distinta al llanto con expresiones como “eh” y “uh”.

## Movilidad

Sostiene y levanta su cabeza por periodos de tiempo más prolongados, y mueve el cuerpo cuando siente alegría.

## Aprendizaje

Emite sonidos guturales, chupa su pulgar y reacciona a estímulos externos y mueve los ojos para seguir el trayecto de algo o alguien.

## Comunicación

Se da a través de las sonrisas, generalmente en respuesta a otra, y reconoce voces.

## Sueño

Duerme 15 horas con tres siestas y lo hace con mayor frecuencia en la noche que en el día.

## Llanto

Los periodos son más constantes y duraderos y lo utiliza como forma de expresar necesidades.

## Vacunas

Rotavirus, combinada (DTPa, IPV, Hib, hepatitis B) y neumococo.

## Rutinas y disciplina

Hay que establecer horas de comida y sueño.

## Juegos y juguetes

Sonajas y muñecos sin piezas desprendibles.

## Visitas al pediatra

Medición de estatura y peso y examen físico.