

## Es importante la salud dental del bebé.

- Limpie todos los lados de los dientes 2 veces al día. Use un cepillo para niños y una pequeña cantidad de pasta dental con fluoruro. Limpie el exceso de pasta.
- Levante los labios del bebé y observe todos los lados de los dientes. Llame al dentista si hay manchas blancas, café o negras.
- Pregunte a su médico o dentista sobre barniz y gotas de fluoruro para bebé.
- No duerma al bebé con el biberón en la boca.
- No unte el chupón con miel o cualquier cosa dulce, ni lo lama para limpiarlo. La miel puede enfermar gravemente al bebé.
- Las medicinas pueden tener azúcar o causar resequedad en la boca. Después de darle medicina dele agua o cepíllele los dientes.

## Compartir ciertos objetos puede propagar gérmenes que causan las caries:



Cepillos



Cucharas



Vasos

**Padres:** detenga la propagación de gérmenes que causan las caries- cuide sus propios dientes:

- ✓ Cepille sus dientes por la mañana y use hilo dental antes de dormir.
- ✓ Haga una cita dental para usted.
- ✓ Pregunte sobre gomas de mascar o mentas con xilitol y sobre enjuagues bucales para prevenir las caries.

## Siga alimentando al bebé con leche materna o de fórmula con hierro hasta el primer año.

- Si le está dando leche en fórmula, el bebé ahora tomará 6-8 onzas 3-4 veces al día.
- El bebé puede tomar menos leche a medida que come más alimentos sólidos.
- Enseñe al bebé a utilizar un vaso para leche materna, en fórmula o agua.
- Limite darle jugo de 100% fruta a ¼ – ½ taza al día.
- No le de soda u otras bebidas dulces

## Dele al bebé alimentos saludables en 3 pequeñas comidas y 2-3 refrigerios al día.

- Dele cereales para bebé ricos en hierro y carnes en puré, frutas, vegetales o frijoles cocidos con cuchara.
- Dele alimentos que él pueda agarrar: pequeñas piezas de pan tostado galletas sin sal.
- No agregue sal o azúcar a los alimentos.
- Deje de alimentarlo cuando gire la cabeza y cierre la boca.
- Siente al bebé con la familia durante la comida por 10-15 minutos.

## Algunos alimentos pueden ahogar al bebé, no le dé:

Alimentos redondos (hotdogs, uvas, palomitas), con semillas (cerezas), duros (dulces, vegetales crudos), pegajosos (crema de cacahuete)

# Creciendo saludablemente



Fecha de hoy: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

Estatura: \_\_\_\_\_ Peso: \_\_\_\_\_

### Próxima cita:

Fecha: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

### Números telefónicos importantes:

Policía, bomberos, ambulancia: Llame al 911

Línea de Envenenamiento de California:  
1-800-222-1222

WIC: 1-888-942-9675

Vales de alimentos – Programa de Asistencia de  
Nutrición Suplementaria: 1-877-847-3663

### Manteniendo saludable al bebé

- Lleve regularmente al bebé a revisiones médicas y para inmunizaciones (vacunas).
- Consulte con su médico antes de darle medicinas o remedios caseros.
- Mantenga el cabello, cuerpo, ropa y sábanas del bebé limpios y secos.
- Mantenga al bebé alejado de ruidos y música fuertes para proteger los oídos.
- Mantenga al bebé lejos de humo y productos de tabaco.
- Lávese las manos con agua y jabón y después de cambiar pañales.

### Prevención de Accidentes

- Nunca deje al bebé solo en una cama o cambiador.
- Nunca deje al bebé solo, con un extraño o con una mascota.
- Nunca levante al bebé por los brazos, lo aviente o lo mece en el aire.
- Remueva la agujeta de los gorros en sudaderas.
- Nunca amarre el chupón en el cuello.
- Utilice pasadores de seguridad y candados en los gabinetes y enchufes eléctricos.
- Utilice una puerta de seguridad para escaleras y protectores de ventanas.
- Mantenga las medicinas, artículos de limpieza y plantas fuera del alcance de los niños.
- El bebé puede ahogarse con objetos pequeños. Mantenga las llaves, juguetes no seguros, bolsas plásticas y globos fuera del alcance del bebé.
- No use andadores o brincadores, los cuales pueden causar accidentes.

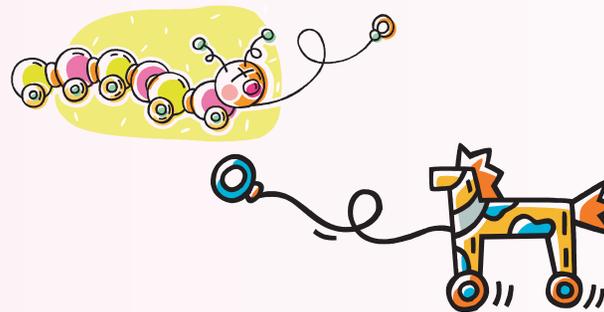
### El bebé aprende rápidamente cuando le enseña demostrándole delicadamente, no castigándolo.

#### El bebé puede:

- Comer pequeñas piezas de alimentos suaves
- Gatear
- Sentarse por sí mismo sin ayuda
- Colocar cosas en su boca
- Girar cuando escucha su nombre
- Mover objetos de una mano a la otra.

### Sugerencias y Actividades

- Jugar a juegos como escondidillas.
- Dele juguetes que se mueven o ruedan, como pelotas grandes.
- Dele cajas vacías, ollas y sartenes para que juegue.
- Permita que el bebé gatee para fortalecer las piernas y los brazos.
- El bebé debe usar zapatos suaves.
- Lleve al bebé a caminar al aire libre. Utilice bloqueador solar.
- Ayude al bebé a aprender a hablar. Nombre cosas que observa.
- Duerma al bebé a la misma hora todas las noches. Leerle una historia o cantarle pueden hacer la hora de dormir más relajante.



### Cuidados al dormir

- Siempre coloque al bebé de espalda para dormir sobre un colchón firme con sábana.
- No coloque almohadas, colchas o juguetes en la cuna.
- No ponga al bebé ropa en exceso.
- Utilice una cuna con pintura sin plomo y con barrotes que no tengan más de 23/8 de pulgada de separación.
- Coloque el colchón en el nivel más bajo.
- Mantenga la cuna alejada de ventanas, cortinas, cordones y persianas.

### Cuidados al bañarlo y con el agua

- Ajuste la temperatura del boiler a menos de 120°F.
- Toque el agua antes de meter al bebé a la bañera.
- Nunca deje al niño solo en la bañera, piscina, cerca de agua o del inodoro. La piscina/spa debe estar cercado con una puerta de cierre automático.

### Seguridad en el automóvil

- Nunca deje al bebé solo en el automóvil.
- Utilice un asiento con vista hacia atrás en el asiento trasero hasta el año de edad y mínimo 20 libras de peso. Nunca coloque al bebé frente a una bolsa de aire.

### Sugerencia de seguridad para padres:

- Prepárese y planee para casos de emergencia.
- Aprenda resucitación cardiopulmonar infantil.
- Instale alarmas de humo y de monóxido de carbono en los pasillos y cerca de las habitaciones.
- Revise las alarmas cada 6 meses.

### Recursos para Padres:

Si se siente agobiado, triste o si está a punto de sacudir o lastimar a su bebé, llame a su médico, al 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453), o a un amigo en busca de ayuda.

Para dejar de fumar llame al 1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)