

### Es importante la salud dental del bebé.

- No duerma al bebé con el biberón en la boca.
- No lama el chupón para “limpiarlo.” No lo unte con miel o cualquier cosa dulce. La miel puede enfermar gravemente al bebé.
- La medicina pueden tener azúcar o causar resequedad en la boca. Después de darle medicina dele agua o cepíllele los dientes.
- El compartir cepillos dentales, cucharas o vasos puede propagar los gérmenes que causan caries.
- Limpie delicadamente las encías y dientes del bebé con una toallita húmeda o cepillo de dientes un poco de pasta de dientes con fluoruro dos veces al día. Limpie el exceso de pasta.
- Para el dolor de dentición, frote las encías delicadamente o dele una mordedera fría y limpia.
- Pregunte a su médico o dentista sobre barniz y gotas de fluoruro para bebé.



**Sujete al bebé mientras lo alimenta. El dejarle el biberón o la leche materna en la boca puede causar caries.**

Padres: Detenga la propagación de gérmenes que causan caries - cuide sus propios dientes:

- ✓ Cepíllese 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.

- El bebé se alimenta más tiempo a medida que crece.
- Ofrezcale más leche en fórmula, 4-6 onzas cada 3-5 horas, a medida que crece.

**Ponga ÚNICAMENTE** leche materna, fórmula, o agua en el biberón. **(No ponga jugo o soda). No deje de sujetar el biberón cuando esté alimentando al bebé.**

### El inicio con los alimentos sólidos

El bebé está listo cuando:

- Se sienta y sujeta la cabeza
- Abre la boca para la comida.
- Cierra los labios sobre la cuchara
- Muestra interés en su comida
- Déle un nuevo alimento a la vez, cada 2-7 días.
- Déle alimentos ricos en hierro: cereal para bebés y carnes en puré.
- Aliméntelo 2-3 veces al día en comidas de 10-15 minutos.
- El bebé está lleno cuando escupe la comida, voltea la mirada o come más lentamente.
- Ponga atención a cualquier reacción (sarpullido, diarrea o problemas respiratorios) con los nuevos alimentos.
- No le de leche de vaca, frutas secas, huevos, pescado o trigo hasta el año de edad ya que puede causar alergias.



## Creciendo saludablemente

5-6 meses



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.
- Mantenga al bebé alejado de multitudes y personas enfermas.
- Lávese las manos con agua y jabón 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 sacuda, aviente o lo meza en el aire.
- Remueva la agujeta de los gorros en sudaderas.
- Nunca amarre el chupón al cuello.
- Utilice pasadores de seguridad y candados en los gabinetes.
- 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.
- Mantenga al bebé alejado de multitudes y personas enfermas.
- No use andaderas o brincadores, los cuales pueden causar accidentes.

### Todos los bebés son diferentes.

No espere que el bebé actúe o crezca exactamente como otros bebés de la misma edad.

### El bebé puede:

- Alcanzar objetos
- Poner cosas en su boca
- Voltearse
- Sentir y agitar objetos
- Gritar, reír, sonreír
- Sentarse con ayuda.

### Sugerencias y actividades

- Los bebés aprenden más rápidamente cuando pasa más tiempo con ellos.
- Tome el tiempo para jugar, hablar, cantar y leer con el bebé.
- Coloque al bebé en un área segura en el suelo para jugar.
- Permita que el bebé gatee para fortalecer las piernas y los brazos.
- Dele al bebé juguetes de colores brillantes que hacen ruidos suaves cuando se mueven o aprietan. Revise los juguetes en busca de partes sueltas con las que el bebé puede ahogarse o tragar.
- Dele al bebé atención y amor
- Proteja al bebé del sol con un sombrero o sombrilla. No utilice bloqueador solar hasta los 6 meses.



### Cuidados al dormir

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

### Cuidados al bañarlo

- Coloque el calentador de agua a menos de 120°F.
- Toque el agua antes de meter al bebé a la bañera.
- Nunca deje al bebé solo en la bañera.

### Seguridad en el automóvil

- Nunca deje al bebé solo en el automóvil.
- Utilice un asiento para bebé con vista posterior en el asiento trasero del automóvil y sujételo adecuadamente; nunca lo coloque frente a una bolsa de aire.

### Sugerencias 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 llamar al 1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)