

### ¡El chequeo de los seis meses!

A esta edad es importante evaluar el crecimiento y desarrollo de los bebés con frecuencia, pues cambian muy rápido. Escriba las preguntas que tiene ahora, para que no se le olviden durante la consulta.

### Las vacunas a los seis meses

Las vacunas se dan a los bebés porque las enfermedades que previenen, pueden atacar a una edad temprana. Un niño que adquiere una enfermedad que se puede prevenir con vacuna, puede tener serios problemas que pueden durar el resto de su vida. Las siguientes vacunas se recomiendan en el chequeo de los 6 meses:

- Rotavirus (RV)
- Difteria, tétanos y tos ferina acelular (DTaP)
- Haemophilus Influenzae tipo B (Hib)
- Neumococo (vacuna conjugada, PCV)

Su hijo también puede recibir la tercera dosis de la vacuna contra la hepatitis B (Hep B) y la vacuna inactivada contra la poliomielitis (IPV). Los bebés necesitan de 2 a 5 dosis de cada vacuna recomendada. Cada dosis aumenta la protección del bebé contra enfermedades específicas. Para una temprana y mejor protección, su bebé necesita completar cada serie de vacunas a tiempo.

Los Centros para el Control de Enfermedades y Prevención (CDC) recomiendan vacunar cada año contra la gripa (influenza) a todos los niños desde los 6 meses en adelante. La vacuna da protección durante la temporada de la gripa. Los bebés y los niños, corren mayor riesgo de tener complicaciones y ser hospitalizados si se enferman de la gripa, que niños más grandes o los adultos. Cada persona que cuida su bebé o tiene contacto con él, se debe vacunar contra la gripa.

Guarde el registro de vacunación de su bebé en un lugar seguro y llévalo a todas las consultas. Asegúrese de que anoten en el registro de vacunación de todas las vacunas que su bebé reciba. Lo necesitará para la escuela y la guardería.

### Las relaciones tempranas son importantes

Las relaciones que su bebé está formando con usted y con otras personas que lo cuidan le afectarán durante el resto de su vida. Su bebé necesita que haya adultos que tengan una relación cercana y cariñosa con él y que le ayuden con sus necesidades físicas.

Recuerde:

- Su bebé tiene sentimientos. Necesita sentirse querido, bienvenido y especial.
- Responder rápidamente cuando su bebé llora.
- El bebé aprende jugando e interactuando con los adultos que lo cuidan.

Cada bebé se desarrolla a su propio paso. Usted conoce a su bebé mejor que nadie. Si tiene preguntas acerca del desarrollo de su bebé, hable con su médico o enfermera. También puede llamar a Línea de Salud Familiar al 1-800-322-2588 para que le ayuden a localizar a un Coordinador de Recursos Familiares en su zona. El coordinador hablará con usted sobre sus preocupaciones y le ayudará a encontrar servicios locales para evaluar el progreso de su bebé.

### Le están saliendo los dientes

Entre los 6 a los 12 meses, su bebé puede dar señales que le están saliendo los dientes. Su bebé puede tener las encías rojas o suaves y no comer o dormir bien. Para aliviarle las encías adoloridas puede hacer lo siguiente:

- Ofrézcale un aro de dentición bien frío (no congelado) para que lo muerda.
- Déle una toallita limpia, fría y mojada para morderla.
- Frótele las encías con un dedo limpio.

Antes de darle gelatinas de dentición que contengan benzocaína a su niño menor de dos años, consulte con su doctor. Los productos con benzocaína pueden causar un serio problema en la sangre.

Límpiele las encías y los dientes todos los días antes de dormirse. Utilice una toallita mojada y limpia o con un cepillo de dientes muy suave, sin pasta de dientes. No comparta cepillos de dientes ni utensilios para comer con su bebé. Usted o sus hijos más grandes pueden transmitir gérmenes que causan caries a su bebé a través de la saliva.

**Family Health Hotline**  
**1.800.322.2588**  
1.877.833.6399 (releador tty)



programas de WithinReach  
**www.ParentHelp123.org**

- Información sobre vacunación
- Agencias de cuidado infantil
- Seguro médico de bajo costo
- Asistencia con alimentación y nutrición
- Recursos sobre cuidado prenatal
- Servicios de planificación familiar
- Clínicas de salud locales
- Exámenes gratuitos de detección de problemas del desarrollo
- Información y apoyo para amamantar

Llame a la línea de asistencia Family Health Hotline si tiene preguntas sobre las cartas de Child Profile que recibe por correo.

# Manteniendo a su bebé sano y seguro

## Sugerencias para comenzar a darle alimentos sólidos

La Academia Americana de Pediatría recomienda amamantar al bebé durante un año como mínimo. La leche materna todavía le proporciona todos los nutrientes, protección de enfermedades, comodidad y seguridad. La leche materna o la fórmula le proveen la mayoría de las calorías. Déle toda la leche materna o fórmula que quiera tomar antes de ofrecerle los alimentos con cuchara.



Alrededor de los seis meses de edad es muy probable que su bebé esté listo para aprender a comer alimentos sólidos. Asegúrese de que pueda sentarse bien sin apoyo, controlar el movimiento de su cabeza y poder comer los alimentos con cuchara.

La carne especial para bebé es un buen primer alimento para bebés lactantes. Este provee hierro y zinc para una sangre saludable. Mezcle el alimento de carne con leche materna. Cereal para bebés fortificado con hierro es un buen primer alimento para bebés que toman leche de fórmula. Mezcle el cereal con la fórmula y hágala muy aguada al comienzo. Empiece con cereales de grano separado como el arroz, la avena o la cebada.

Ofrézcale cereal 2 ó 3 veces al día. Recuerde que al principio el bebé solamente comerá de 1 a 4 cucharadas al día. Su bebé le avisará cuando haya comido suficiente. Es posible que cierre la boca, voltee la cabeza, escupa la comida o diga que no con la cabeza.

Comience un alimento nuevo por semana. Si su bebé vomita, tiene sarpullido o diarrea, suspenda ese alimento y llame al médico o a la enfermera. Si no tiene ninguna reacción negativa, puede continuar dándole ese alimento por una semana antes de ofrecerle otro.

Trate el aguacate, banano o plátano, camote, calabaza amarilla, chícharos o arvejas cocidas en adelante. Sírvalos a temperatura ambiente o ligeramente tibia. Asegúrese que no esté muy caliente. No le de la clara del huevo (a causa de las posibles alergias) o alimentos hechos con miel (a causa de la bacteria que causa el botulismo) hasta que al menos tenga 12 meses de nacido.

## Anime a su bebé a que se mueva

Los músculos y el cerebro de su bebé se benefician cuando gatea, se arrastra o de alguna otra manera se mueve por el piso. Póngalo boca abajo todos los días durante un buen rato mientras está despierto y cuando usted lo puede cuidar.



Juegue en el piso con su bebé. Ponga algunos juguetes fuera de su alcance para que trate de moverse hacia ellos. Los bebés que pasan mucho tiempo en sillitas, corrales, carriolas, sillas del auto o columpios podrían tardarse más en gatear o moverse por sí solos.

## Ayude a su bebé a dormirse

Seguir una rutina antes de la hora de dormir puede ayudar al bebé a calmarse más fácilmente. Esto puede incluir darle un baño, cambiarle el pañal, jugar calladitos y leer un libro. Abrácelo y póngalo en la cuna antes de que esté demasiado cansado. Quizás le guste usar un chupón para consolarse. Para prevenir el síndrome de muerte súbita en la cuna, asegúrese de que cada persona que cuida a su bebé a la hora de acostarlo, lo ponga en la cuna boca arriba durante la siesta y al dormir.

## Sugerencias para preparar su casa a prueba de bebés

Si prepara su casa a prueba de bebés, reducirá la posibilidad de lesiones, pero aún así, usted u otro adulto de confianza debe cuidar al bebé en todo momento. Asegúrese que las demás personas que cuidan a su bebé también hagan lo mismo en casa.

- ✓ Su bebé está comenzando a gatear o a darse vueltas. Agáchese completamente con frecuencia (como en 4 patas), para ver las cosas que su bebé pueda alcanzar.
- ✓ Limpie el piso con frecuencia. Recoja todo lo que el bebé pueda meterse a la boca. Podría ahogarse con una moneda, botón, globo, bolsa de plástico o con un juguete pequeño de un niño mayor.
- ✓ Siempre tenga una mano sobre el bebé cuando esté en la cama, sofá o mueble de cambiar pañales.
- ✓ Ponga las cosas que se rompen fuera del alcance. Tape las tomas eléctricas con protectores plásticos.
- ✓ No deje los cordones de las cortinas, cables del teléfono o las lámparas al alcance de su bebé. Si quiere, puede pegarlos a la pared con cinta adhesiva. Los bebés se pueden estrangular o electrocutar con los cables. También pueden echarse cosas encima.
- ✓ Instale rejillas de seguridad en la parte de abajo y arriba de las escaleras. También instale rejillas de seguridad en las entradas a habitaciones que no están preparadas a prueba de bebés. Mantenga las rejillas seguras.
- ✓ Guarde en una repisa alta o en un armario o gabinete con llave todos los limpiadores, venenos, vitaminas y medicinas. Coloque cierres de presión en cajones y puertas de gabinetes.
- ✓ No deje que su bebé se acerque a la estufa, al horno, ni al microondas cuando alguien esté sacando la comida caliente.
- ✓ Asegúrese de tener al menos un detector de humo que funciona y otro de monóxido de carbono en su casa. Revise el detector una vez al mes y cambie la batería.

## Las andaderas para bebé son peligrosas

Las andaderas nunca son seguras incluso si un adulto está vigilando. La mayoría de las lesiones con andaderas ocurren mientras los adultos vigilaban. ¡Un niño puede moverse más de tres pies de distancia en un segundo! Es difícil para los padres y cuidadores moverse tan rápido. Trate un centro de actividad estacionario que no tenga ruedas.