

Manteniendo sano a su bebé

Los chequeos son importantes aunque su bebé esté sano. El doctor o la enfermera evaluarán el crecimiento y desarrollo de su bebé y contestarán cualquier pregunta que usted tenga. Lleve el registro de vacunación y el expediente médico infantil de su bebé a todos los chequeos.

Si se le pasó alguna dosis de vacuna de su bebé, ahora es el momento de ponerse al día. El tener todas las vacunas ayuda a prevenir enfermedades serias como la tos ferina, la gripa y la varicela. Algunas de estas enfermedades no son tan comunes, como lo eran antes, pero todavía pueden causar neumonía, asfixia, daño cerebral y la muerte en niños que no están vacunados. Incluso enfermedades que son raras en los Estados Unidos, están tan cerca como un viaje en avión. Asegúrese que usted y las personas que cuidan a su hijo estén al día con las vacunas. Esto también protege a su hijo.

Conserve sanos los dientes de leche de su bebé

Los dientes de leche de su bebé son muy importantes para comer y hablar bien. Estos mantienen el espacio para los dientes permanentes y ayudan a prevenir dientes torcidos.

- Lávele los dientes y las encías a su bebé antes de que se duerma. Use una toallita mojada o un cepillo de dientes con cerdas suaves.
- Los niños menores de dos años no necesitan pasta dental con fluoruro, a menos que un dentista lo recomiende.
- La leche de fórmula, el jugo y la leche materna que permanecen en la boca del bebé mientras duerme, pueden causarle caries. Si su bebé se queda dormido amamantando, saque su pezón de la boca del bebé. Si tiene que darle un biberón a su bebé en la cuna, déle agua únicamente. A su bebé se le debe quitar la costumbre del biberón cuando cumpla un año.
- Utilice solamente agua en tazas de entrenamiento para sorber.
- Evite compartir su cepillo de dientes, cubiertos de comer y tazas con su bebé. Las bacterias que pueden causar caries se transmiten fácilmente de su boca a la de su bebé.
- Mantenga sanas sus propias encías y dientes. Cepílese y

use hilo dental todos los días. De esta manera su bebé aprenderá que sus dientes son importantes.

- Levante el labio de su bebé y mire cuidadosamente sus dientes una vez por mes. Si usted nota manchas blancas o cafés, o que sus encías sangran, visite el dentista o doctor.
- Su bebé necesita un chequeo dental por un dentista o doctor al cumplir un año. Su dentista o doctor le podría recomendar fluoruro o gotas de barniz para proteger los dientes de su bebé.



Comparta estos consejos con los que cuidan a su bebé.

Los bebés no necesitan jugo

El jugo no se recomienda para bebés menores de un año. El jugo puede hacer sentir menos hambre en su bebé, para tomar los alimentos saludables que necesita comer. También puede ser negativo para los nuevos dientes que se están formando. El jugo no reemplaza las frutas y las verduras.

Coman juntos en familia

Los bebés aprenden sobre la comida, observando a sus padres comer. Hable con su bebé sobre los nuevos alimentos que está probando, oliendo y tocando. Su hijo se divertirá al tocar y probar pequeños pedazos de comida que sean fáciles de agarrar y tan suaves como para amasarlos entre los dedos del niño. Ofrezcale pedacitos pequeños de cereal seco o de pan tostado, fruta suave, pasta y verduras cocidas. Tocar los alimentos es su manera de aprender acerca de ellos. Seguro que se ensuciará de comida y la tirará en el piso. ¡No se preocupe del tiradero! En poco tiempo descubrirá que logra comer más y más por sí solo.

Aunque su bebé tenga algunos dientes, aún no puede comer alimentos duros. Se podría ahogar con alimentos como las uvas o las rebanadas de salchicha. Córtele los alimentos en pedacitos más pequeños. Quédese cerca de su bebé y obsérvelo mientras come.

Si usted está amamantando sígalo haciendo. La Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños amamenten durante el primer año de vida.

Family Health Hotline
1.800.322.2588
1.877.833.6399 (relevador 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

Las relaciones de su bebé son importantes

Puesto que el cerebro del bebé se está desarrollando continuamente, todo momento es importante. Las relaciones de su bebé con usted y con otras personas que lo cuidan son muy importantes para su salud y desarrollo.



Las cosas que usted y las personas que cuidan a su bebé hacen todos los días, ayudan al bebé a aprender y a que se desarrolle el cerebro.

- Hable con su bebé mientras le cambia el pañal, le da de comer, lo baña, etc.
- Abraze tiernamente a su bebé mientras le habla sobre las ilustraciones en sus libros.
- Jueguen juegos de imitar. Haga un sonido gracioso y espere a que su bebé también lo haga. Usted también puede imitar los sonidos del bebé.
- Jueguen a esconder su cara o sus ojos de la mirada del bebé.

Asegúrese de que todas las personas que cuidan a su bebé, sepan lo importante que son estas actividades de jugar e interactuar para el bebé, en su salud y desarrollo.

El desarrollo del bebé

Recuerde que cada bebé se desarrolla a su propio ritmo. Si su bebé nació prematuramente, es posible que tarde un poco más en desarrollarse que los bebés que no fueron prematuros. Usted conoce a su bebé mejor que nadie. Sin embargo, si su bebé aún no puede sentarse o no puede balbucir, hable con el médico o la enfermera o llame a la línea de asistencia Family Health Hotline al 1-800-322-2588 para que le den el nombre de un coordinador de recursos familiares del área en donde vive. El coordinador hablará con usted sobre sus preocupaciones y le ayudará a encontrar servicios locales para evaluar el progreso de su bebé.

Hable con su médico acerca de los antibióticos

Cuando su bebé se enferma, es común querer darle medicina para ayudarlo a sentirse mejor. Sin embargo, no espere que su médico siempre le recete antibióticos. Los antibióticos no matan los virus, que a menudo son la causa de los resfriados.

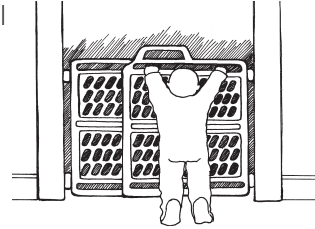
Cuide a su bebé en la tina

¡Los niños pueden ahogarse muy rápido y en silencio en tan sólo unos cuantos centímetros de agua! Quédese con su bebé todo el tiempo que esté en la tina. No salga del baño ni un segundo, para contestar la puerta o el teléfono. Aunque ya sepa sentarse bien o use un asiento para la tina, no deje a su bebé desatendido en la tina, ni con un niño más grande.

Evite las caídas de los pequeños trepadores

Una caída puede causar cortadas, dientes y huesos rotos o una lesión en la cabeza. Sugerencias para evitar las caídas:

- Coloque las sillas que se pueden caer fácilmente fuera del alcance del bebé, para que no se pueda trepar.
- Mueva los muebles lejos de las ventanas. No coloque la cuna de su bebé cerca de una ventana.
- Recuerde que las persianas de una ventana NO impiden que su bebé se caiga por una ventana. Instale seguros a las ventanas con mecanismo fácil de quitar.
- Revise los rieles laterales de la cuna de su bebé. Si no están suficientemente altos, ajuste el colchón.
- Siempre cierre las rejas de las escaleras, tanto arriba como abajo.
- Utilice correas de seguridad en el cambiador, las carritos y los carritos del supermercado para ayudar a que su bebé no se caiga.



Seguir estas sugerencias pueden ayudar a la seguridad de su bebé a medida que crece y se mueve más. La mejor manera de tenerlo seguro es tenerlo muy cerca.

La silla infantil para el carro debe ir volteada hacia atrás

Mientras su bebé crece mantenga su silla para el auto que mira hacia atrás en el asiento trasero. Al llevarlo volteado hacia atrás, le protegerá el cuello y la columna vertebral contra lesiones graves. Verifique la marquilla del asiento del bebé el peso límite recomendado. Cuando su bebé llegue a ese peso o su cabeza esté a una pulgada de la orilla del asiento, cámbielo a un asiento que se pueda usar tanto volteado hacia atrás como hacia adelante. Use ese asiento volteado hacia atrás el mayor tiempo posible, hasta que su bebé no quepa en la silla por aumento de peso y tamaño.

El peligro de las bolsas de aire para los bebés y niños

Las bolsas de aire de los vehículos pueden causar la muerte o lesionar gravemente a un bebé o a un niño que vaya sentado en el asiento delantero de un auto, aunque el choque sea muy leve. Algunos vehículos, como las camionetas (Pickup) y los autos deportivos, tienen bolsas de aire pero no tienen asiento trasero. Esos vehículos no son seguros para llevar niños, a menos que tengan un interruptor para desactivar la bolsa de aire y ésta esté desactivada. Consulte el manual de su vehículo para determinar si tiene bolsas de aire en el asiento delantero.

Recuerde que el asiento trasero, es el más seguro para los niños menores de 13 años.

¿Preguntas sobre las bolsas de aire?

Visite la página en inglés www.safercar.gov para más información