

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



Developed by the Nutrition, Dental, and Health Education Subcommittees of the California Child Health and Disability Prevention (CHDP) Program Executive Committee. Translation funded by the California Office of Multicultural Health. Rev 06/2010



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.

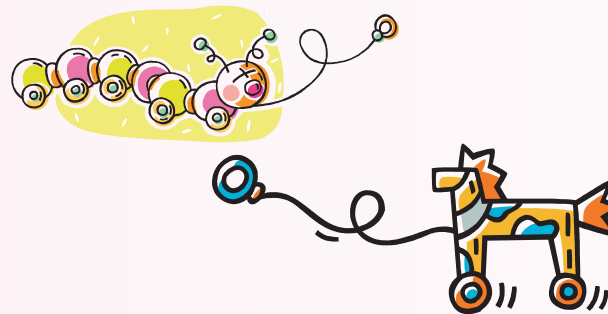
El bebé aprende rápidamente cuando le enseña demostrándole delicadamente, no castigándolo.

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)