

Es importante la salud dental del bebé.



¡Lleve al bebé con el dentista al año de edad!

- Pregunte sobre barniz y gotas de fluoruro para bebé. Manténgalos fuera del alcance del bebé.
- Limpie delicadamente 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. Consulte con su dentista si hay manchas blancas, cafés o negras.
- Nunca 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.
- El compartir cucharas, vasos o cepillos dentales propaga los gérmenes que causan caries. No mastique la comida para dársela al bebé.
- Las medicinas pueden tener azúcar o causar resequedad en la boca. Posteriormente dele agua o cepíllele los dientes.

**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 fórmula con hierro hasta el primer año.

- Si le está dando leche con fórmula, el bebé ahora tomará 4-6 onzas 3-4 veces al día.
- El bebé puede tomar menos leche a medida que come más alimentos sólidos.
- Para el primer año, el bebé solo debe tomar de un vaso.
- Puede darle leche de vaca al primer año de edad.
- Dele leche materna, de fórmula o agua en un vaso con la comida.
- Limite el jugo de 100% fruta a  $\frac{1}{4}$  -  $\frac{1}{2}$  de tasa al día.
- No le de soda u otras bebidas dulces.



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

- Dele al bebé alimentos en puré, batidos y en grumos suaves para ayudarle a aprender a masticar
- En cada comida, dele alimentos ricos en hierro como carnes o pollo cocidos y picados finamente, y tofu o frijoles batidos.
- Dele alimentos que él pueda agarrar: pequeñas piezas de pan tostado o galletas sin sal.

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

Alimentos redondos (hot-dogs, 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.
- 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.
- Lave frecuentemente los juguetes del niño.
- 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.
- Mantenga los objetos calientes fuera del alcance del bebé.
- Utilice pasadores de seguridad y candados en los gabinetes, asientos de inodoro 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.
- Si pasea en bicicleta con el bebé, asegúrese que el bebé esté abrochado en su silla y lleve casco.

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

#### El bebé puede:

- Tener miedo de personas recién conocidas
- Ponerse en posición sentada
- Picar con los dedos
- Golpear un objeto contra otro
- Levantarse mientras se sujeta a un sillón
- Copiar palabras y sonidos
- Decir “ma-ma” y “pa-pa.”

### 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 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 las cosas que el bebé observa.
- Duerma al bebé a la misma hora todas las noches. Una historia o canción pueden hacer la hora de dormir más relajante.



### 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 con pintura sin plomo y con barrotes que no tengan más de 2<sup>3</sup>/<sub>8</sub> 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 del 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 de 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 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)