

- Si le da biberón, no lo haga en la cama.
- Mesa al bebé para dormirlo, o dele un chupón limpio en la siesta o al dormir.
- Limpie delicadamente las encías del bebé todos los días con una toallita suave, limpia y húmeda.
- Sólo use un chupón limpio. Si se le cae, lávelo. No le sople, lama ni lo ponga en su boca para “limpiarlo.”
- Los gérmenes que causan caries pueden pasarse de su boca a la del bebé. No comparta con su bebé nada que haya estado en su boca.
- No unte el chupón con miel o cualquier cosa dulce. La miel puede enfermar gravemente al bebé.



**No ponga el chupón en su propia boca para “limpiarlo.”**

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

- ✓ Cepílese 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.

### Es mejor amamantar a su bebé.

- **Mamás:** Aliméntese saludablemente y tome mucha agua.
- Amamante al bebé frecuentemente, de 8-12 veces durante las 24 horas.
- Entre más amamante, más leche producirá.
- Pregunte a su médico sobre vitamina D para su bebé.
- Extraiga y congele leche para su uso posterior.

### Si está alimentando a su bebé con fórmula, utilice una con hierro

- Siempre sujete a su bebé estrechamente mientras lo alimenta.
- No deje de sujetar el biberón cuando esté alimentando al bebé.
- Alimente al bebé con 3-4 onzas de leche en fórmula cada 3-5 horas; observe el comportamiento del bebé.
- No hay problema si el bebé no se termina el biberón.



### Busque ayuda inmediata en caso de cualquier problema con la alimentación.

- Alimente más al bebé a medida que crece.
- Aprenda el comportamiento del bebé cuando tiene hambre o está lleno.
  - Hambre: Hace ruidos o llora
  - Lleno: Voltea la cabeza, cierra la boca o relaja las manos.
- Ponga únicamente leche materna o fórmula en el biberón.

WIC: 1-888-942-9675

Vales de alimentos – Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria: 1-877-847-3663

## Creciendo saludablemente

3-4 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

### 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 sacuda, aviente o meza al bebé 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.

### Todos los bebés son diferentes.

#### Se desarrollan a su propio ritmo.

Es posible que el bebé no siempre crezca o actúe exactamente como otros bebés. Aprenda a reconocer qué hace especial a su bebé.

#### El bebé puede:

- Levantar la cabeza cuando está sobre el estómago.
- Sonreír, reír, arrullar y balbucear
- Sentarse con ayuda
- Jugar con las manos
- Girar el cuerpo de lado a lado
- Salpicar en la bañera
- Llevarse objetos a la boca
- Patear mientras está sobre su espalda.

### Sugerencias y actividades

- Juegue con el bebé a juegos como escondidillas.
- Abraze, hable, cante, lea, ponga música relajante y juegue delicadamente con el bebé.
- Dele al bebé juguetes blandos y de colores brillantes.
- Lleve al bebé al aire libre para que vea cosas nuevas.
- Proteja al bebé del sol con un sombrero o sombrilla. No utilice bloqueador solar hasta los 6 meses.
- Bajo supervisión de un adulto, coloque al bebé sobre el estómago para fomentar el control de la cabeza.
- Recuerde decirle a su bebé “te amo.”



### 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 3/8 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 hacia atrás 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)