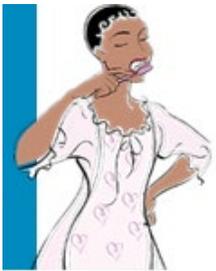


Salud dental

La salud dental empieza en el nacimiento

- Si alimenta al bebé con biberón, no se lo dé en la cama. Acúnelo, cántele o use otras formas para calmarlo para que se duerma.
- Para los bebés que se alimentan con leche materna, es mejor esperar hasta que cumplan un mes para que usen chupete.
- Si usa chupete:
 - No lo moje en algo dulce.
 - Solo dele un chupete limpio. Si se cae, lávelo; no lo “limpie” con la boca. Tenga otros a mano.
- Limpie las encías del bebé cuidadosamente con una toallita suave y limpie todos los días.
- Las bacterias que causan caries pueden propagarse de su saliva a la boca del bebé. No le dé al bebé nada que usted haya tenido en la boca.



Eviten propagar las bacterias de la caries y cuiden sus dientes.

Padres:

- ✓ Cepíllense con dentífrico con flúor a la mañana y a la noche.
- ✓ Usen hilo dental antes de acostarse.
- ✓ Programen una consulta con el dentista.
- ✓ Pregúntele sobre el flúor, el chicle o las pastillas de menta con xilitol, y otras formas de prevenir las caries.

Alimentación

Amamantar es la mejor opción.

- Mamás: Coman alimentos saludables variados y beban suficiente líquido para saciar la sed.
- Intenten amamantar al menos entre 10 y 12 veces cada 24 horas. Mientras más amamanten, producirán más leche.
- Pregúntele a su médico sobre la vitamina D para el bebé.

Si alimenta al bebé con fórmula, dele fórmula con hierro.

- Siempre sosténgalo cerca mientras lo alimenta.
- No apoye el biberón.
- Ponga solo leche materna o fórmula en el biberón.
- Alimente al recién nacido con aproximadamente 2 onzas de fórmula cada 2 o 3 horas y preste atención a las señales del bebé.
- Cuando tenga 1 o 2 meses, dele 2 o 3 onzas de fórmula cada 3 o 4 horas.
- No pasa nada si el bebé no se termina todos los biberones.
- No le dé miel. Puede hacer que se enferme mucho.

Busque ayuda rápido ante cualquier problema de alimentación.

- Llame a Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants, and Children, WIC) o al consultorio de su médico si tiene preguntas sobre la lactancia materna.
- Aprenda las señales de cuando el bebé tiene hambre o está lleno:
 - Señales de hambre: el bebé busca el pezón (hurga), chupa, se lleva las manos a la boca, está más activo o hace sonidos.
 - Señales de que está lleno: chupa más lento, relaja las manos, voltea la cabeza o se duerme.
- El llanto es una de las últimas señales de hambre. Intente alimentarlo antes de que empiece a llorar. Es difícil alimentar a un bebé que llora.

Mujeres, Bebés y Niños (WIC): 1-888-942-9675
Cupones para alimentos del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP): 1-877-847-3663

Creer sano:

Del nacimiento a los 2 meses



Recursos para padres

- Policía, bomberos, ambulancia: llame al 911.
- Línea para casos de intoxicación de CA: 1-800-222-1222.
- [Para encontrar un dentista de Denti-Cal](http://www.denti-cal.ca.gov), llame al 1-800-322-6384 o visite www.denti-cal.ca.gov.
- Para obtener [información médica sobre niños y adolescentes](http://www.kidshealth.org), visite www.kidshealth.org.
- Para obtener ayuda de comida, vivienda, empleo, atención médica, terapia y más, llame al 211.
- Si se siente abrumado o triste, o siente que está a punto de sacudir o hacer daño a su bebé, pida ayuda a su médico, al 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453) o a un amigo.
- Para dejar de fumar, llame al 1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887).

Creado por los subcomités de Nutrición, Salud Oral y Educación de Salud del Comité Ejecutivo del Programa de Salud y Prevención de la Discapacidad Infantil (Child Health and Disability Prevention, CHDP) de California.



Revisado: 3/2018.

Salud

Cuide la salud del bebé

- Llévelo para que le hagan controles médicos regulares y lo vacunen (inyecciones).
- Mantenga el pelo, las manos, el cuerpo, la ropa, el asiento para niños y la ropa de cama limpios y secos.
- Lávese las manos con agua y jabón después de cambiar los pañales y antes de que el bebé coma.
- Mantenga al bebé alejado de:
 - música y ruidos fuertes para proteger su audición;
 - humo de tabaco y productos de nicotina;
 - multitudes y personas enfermas.
- Hable con el médico antes de darle medicamentos o remedios caseros al bebé.
- No llene biberones ni mezcle la fórmula con agua de una vasija de cerámica o hecha a mano.

Evite lesiones

- Nunca deje al bebé solo:
 - sobre una cama o un cambiador;
 - con un extraño o con una mascota.
- Nunca sacuda, arroje ni columpie al bebé en el aire.
- Nunca le ate el chupete alrededor del cuello.
- Mantenga los medicamentos, los productos de limpieza y las plantas fuera del alcance del niño. Coloque pasadores y cerraduras de seguridad a prueba de niños en los armarios.
- El bebé puede asfixiarse con objetos pequeños. Mantenga las llaves, los juguetes peligrosos, las joyas, las bolsas de plástico y los globos lejos del bebé. Quite la cuerda de las sudaderas.



Qué puede esperar

Cuidar al recién nacido puede darle alegría, preocupación y estrés.

Es posible que el bebé no siempre crezca o actúe igual que los demás bebés. Sosténgalo, abrácelo y juegue con el bebé. Conozca lo que hace que su bebé sea especial.



Llanto:

El llanto es una de las formas de comunicación del bebé. Podría significar que el bebé:

- tiene hambre;
- tiene el pañal mojado;
- está cansado o enfermo;
- necesita que lo sostengan;
- está asustado.

Si el bebé no deja de llorar:

- envuélvalo en una manta;
- acúnelo;
- cántele o ponga música relajante;
- acarícelo suavemente en la espalda;
- Llévelo a dar un paseo en cochecito o en el auto;
- llame al médico.

Consejos y actividades

- Dele juguetes blandos de colores al bebé.
- Llévelo al aire libre.
- Protéjalo con un sombrero o un toldo para prevenir quemaduras de sol o para que no tenga demasiado calor. No le ponga protector solar hasta que cumpla 6 meses.
- Bajo la supervisión de un adulto, ponga al bebé boca abajo para que aprenda a controlar la cabeza.

Seguridad

Seguridad al dormir

- Siempre ponga al bebé boca arriba en un colchón firme con sábanas ajustables para dormir. No ponga almohadas, colchones blandos ni juguetes en la cuna. No le ponga demasiada ropa al bebé.
- Use una cuna sin pintura con plomo que tenga barras que no estén separadas por más de 2 3/8 pulgadas.
- Mantenga la cuna lejos de pintura descascarada, ventanas, cortinas, cables y persianas.

Seguridad en el baño

- Ponga el calentador a menos de 120 °F y revise el agua antes de poner al bebé en la bañera.
- Nunca lo deje solo en la bañera.

Seguridad en el auto

- Nunca deje al bebé solo en el auto.
- Abróchele correctamente el cinturón en una silla para niños orientada hacia atrás en el asiento trasero hasta los dos años y hasta que pese 40 libras o mida 40 pulgadas. Nunca ponga al bebé delante de un airbag.

Seguridad ambiental

- Use agua potable limpia y segura para la fórmula. Use agua de la llave fría y déjela correr entre 1 y 3 minutos antes de usarla.
- Si el agua potable es de un pozo privado, analícela para detectar plomo, nitratos y coliformes.
- Si está amamantando, evite comer caballa, tiburón, pez espada y blanquillo debido a que tienen niveles altos de mercurio. Coma pescados y mariscos con niveles bajos de mercurio hasta 2 veces por semana, pero limite el atún blanco a 1 comida por semana. Consulte las advertencias locales para conocer la seguridad de los pescados que sus familiares y amigos atrapen.

Prepárese para las emergencias

- Esté preparado y tenga un plan de emergencias.
- Aprenda reanimación cardiopulmonar para bebés.
- Instale alarmas de humo y monóxido de carbono en pasillos y dormitorios.
- Revise las alarmas cada 6 meses.