

# Salud dental



**¡Lleve al bebé al dentista cuando cumpla un año!**

## Es importante cuidar los dientes “de leche”.

- Cepille todos los lados de los dientes del bebé dos veces al día. Use un cepillo de dientes para niños y una cantidad de dentífrico con flúor del tamaño de un grano de arroz. Limpie cualquier exceso de dentífrico.
- Levante los labios del bebé y mire todos los lados de los dientes. Llame al dentista si hay manchas blancas, marrones o negras.
- Consulte con el médico o el dentista sobre el barniz y las gotas de flúor para bebés. Mantenga el flúor fuera del alcance del niño.
- Los medicamentos pueden tener azúcar o causar sequedad en la boca. Enjuague con agua o cepíllele los dientes.
- No acueste al bebé con un biberón.
- Si el bebé 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.
- Las bacterias que causan caries pueden propagarse de su saliva a la boca del bebé. No le dé al bebé nada que haya tenido en la boca porque puede propagar las bacterias de las caries.

## Padres: cuiden sus dientes para evitar propagar las bacterias de las caries.

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

# Alimentación

## Amamantar es la mejor opción.

- Puede amamantar al bebé con menos frecuencia.
- Amamantar ayuda a que el bebé se mantenga sano y se sienta seguro.

## Siga alimentando al bebé con fórmula con hierro hasta que cumpla 1 año.

- Si se alimenta con fórmula, el bebé generalmente toma de 4 a 6 onzas, 3 o 4 veces al día.
- Al año, el bebé solo bebe de un vaso pequeño, excepto cuando lo amamanta.
- Puede darle leche de vaca cuando cumpla 1 año.
- Aliméntelo con leche materna, fórmula o agua en un vaso con las comidas.
- No le dé jugos, gaseosas ni otras bebidas azucaradas.
- No le dé miel. Puede hacer que el bebé se enferme mucho.

## Dele alimentos saludables en 3 comidas pequeñas y 2 o 3 tentempiés pequeños al día.

- Dele comidas grumosas blandas, trituradas y en forma de puré para ayudarlo a aprender a masticar.
- En cada comida, dele alimentos ricos en hierro, como carnes o pollo cocidos y bien picados o puré de tofu o frijoles.
- Dele comidas para comer con la mano: trozos pequeños de fruta blanda pelada, tostadas o galletas sin sal.
- No condimente la comida: no añada azúcar ni sal.
- La hora de comer puede ser un desorden. Los bebés aprenden a comer al tocar la comida. Sea paciente mientras aprende.

## Algunas comidas causan asfixia. No lo alimente con:

- comida redonda (perros calientes, uvas, palomitas, frutos secos);
- comidas sin hueso (cerezas, aceitunas);
- comidas duras (golosinas, verduras crudas);
- comidas pegajosas (mantequilla de frutos secos, golosinas).

Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants, and Children, WIC): 1-888-942-9675

Cupones para alimentos del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP):  
1-877-847-3663

# Crecer sano:

## 10 a 12 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](http://www.denti-cal.ca.gov)
- Para obtener [información médica sobre niños y adolescentes](http://www.kidshealth.org), visite [www.kidshealth.org](http://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: 12/2017.

# Salud

## Cuide la salud del bebé

- No deje que coma restos de pintura o tierra, o que juegue en la tierra.
- Llévelo a que le hagan controles médicos regulares y lo vacunen (inyecciones).
- Mantenga el pelo, las manos, el cuerpo, la ropa, la silla para niños y la ropa de cama del bebé limpios y secos. Lave sus juguetes a menudo.
- 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 a su bebé.
- No llene biberones ni mezcle la fórmula con agua de una vasija de cerámica o hecha a mano.

## Evite lesiones

- Revise en las etiquetas que los juguetes no tengan plomo.
- Si anda en bicicleta, asegúrese de que el bebé esté bien sujeto y use casco.
- No use andadores ni saltadores, ya que pueden causar 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 la capucha de las sudaderas.

# Qué puede esperar

## El bebé aprende rápido cuando se le enseña con paciencia y sin castigos.

Es posible que el bebé tenga miedo a los desconocidos y que llore cuando usted se vaya. Consuele al bebé y hágallo sentir seguro. Despídase cuando se vaya.

## El bebé puede:

- sentarse;
- hurgar con los dedos;
- golpear dos objetos;
- pararse mientras se sostiene en el sofá;
- copiar frases y sonidos;
- decir “ma-má” y “pa-pá”.

## Consejos y actividades

- Dele juguetes que se muevan, como pelotas grandes o juguetes que rueden.
- Dele cajas, ollas y cacerolas vacías para que juegue.
- Lleve al bebé a pasear al aire libre y use protector solar.
- Nombre las cosas que el bebé ve para ayudarlo a aprender a hablar.
- Déjelo gatear sobre una manta limpia para que tenga piernas y brazos fuertes.
- Juegue con el bebé, por ejemplo, al escondite.
- Acueste al bebé a la misma hora todas las noches. Un cuento o una canción puede relajarlo a la hora de dormir.



# Seguridad

## Seguridad al dormir

- Ponga el colchón en el nivel más bajo.
- 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 deje al bebé solo en la bañera o la piscina, o cerca del agua o el inodoro.
- Coloque una valla con una puerta con cierre automático alrededor de la piscina o el jacuzzi.

## Seguridad en el auto

- Nunca deje al bebé solo en el auto.
- Abroche correctamente el cinturón al bebé 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

- Lleve al bebé a que le hagan pruebas de intoxicación por plomo a los 12 y 24 meses.
- No permita que los niños pequeños coman pescados con niveles altos de mercurio, como caballa, tiburón, pez espada y blanquillo.
- Pele o lave las frutas y las verduras en agua fría para eliminar los productos químicos.

## Prepárese para las emergencias

- Esté preparado. Tenga un plan de emergencias. Aprenda reanimación cardiopulmonar (RCP).
- Instale alarmas de humo y monóxido de carbono en pasillos y dormitorios.
- Revise las alarmas cada 6 meses.