

Salud dental

Los buenos hábitos empiezan a temprana edad

- Si alimenta al bebé con biberón, no se lo dé en la cama. Acúnelo o cántele, dele un chupete limpio, o use otras formas para calmarlo para que se duerma.
- 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.
- No apoye el biberón, ya que puede provocar caries.
- Limpie las encías del bebé cuidadosamente con una toallita suave, limpia y húmeda 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 haya tenido en la boca, porque puede propagar las bacterias de las caries.



No se ponga el chupete en la boca para “limpiarlo”.

Padres: cuiden sus dientes.

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

Alimentación

Amamantar es la mejor opción.

- Mamás: coman alimentos saludables y beban mucha agua.
- Intente amamantar entre 8 y 12 veces cada 24 horas. Mientras más amamante, producirá más leche.
- Pregúntele a su médico sobre la vitamina D para el bebé.
- Bombee y congele leche para usarla más tarde.

Si lo alimenta con fórmula, dele fórmula con hierro.

- Siempre sostenga cerca al bebé mientras lo alimenta.
- No lo deje solo con el biberón.
- Aliméntelo con 3 o 4 onzas de fórmula cada 3 a 5 horas y observe las señales del bebé.
- No pasa nada si el bebé no se termina todos los biberones.
- No le dé miel. Puede hacer que se enferme mucho.

La leche materna o la fórmula son los únicos alimentos que el bebé necesita. Espere hasta que el bebé tenga alrededor de 6 meses para empezar a darle comidas sólidas.



Busque ayuda rápido ante cualquier problema de alimentación.

- Los bebés lloran por muchos motivos además del hambre.
- Aprenda las señales de cuando el bebé tiene hambre o está lleno:
 - Señales de hambre: el bebé busca el pezón, se lleva las manos a la boca, está más activo o hace sonidos.
 - El llanto es una de las últimas señales de hambre.
 - Cuando está lleno: voltea la cabeza, cierra la boca, relaja las manos o se duerme.

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:

3 a 4 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 Médica 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

- Siempre ponga al bebé en una superficie limpia.
- 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 del bebé limpios y secos.
- Lávese las manos con agua y jabón después de cambiar los pañales.
- 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.



Evite lesiones

- Revise en las etiquetas que los juguetes no tengan plomo.
- 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

Todos los bebés son diferentes

Los bebés se desarrollan a su ritmo. Es posible que el bebé no siempre crezca o actúe exactamente igual que los demás bebés y que necesite tiempo para entrar en confianza con las personas y las actividades. Conozca lo que hace que su bebé sea especial. Llame a su médico si tiene alguna preocupación.

El bebé puede:

- levantar la cabeza cuando está boca abajo;
- sonreír, reír, gorjear y balbucear;
- sentarse con apoyo;
- jugar con las manos;
- girar el cuerpo de un lado a otro;
- salpicar en la bañera;
- llevarse objetos a la boca;
- patear cuando está acostado boca arriba.



Consejos y actividades

- Juegue con el bebé, por ejemplo, al escondite.
- Abrácelo, háblele, cántele, léale, póngale música tranquila y juegue suavemente con el bebé.
- Dele juguetes blandos de colores.
- Llévelo al aire libre.
- Protéjalo con un sombrero o un toldo. 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 atrapan.

Prepárese para las emergencias

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