

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

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 espalda 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.
- 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 planea 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)