

# DENTAL

## Dental

### Es importante la salud dental del bebé.

- No duerma al bebé con el biberón en la boca.
- No lama el chupón para “limpiarlo.” No lo unte con miel o cualquier cosa dulce. La miel puede enfermar gravemente al bebé.
- La medicina pueden tener azúcar o causar resequedad en la boca. Después de darle medicina dele agua o cepíllele los dientes.
- El compartir cepillos dentales, cucharas o vasos puede propagar los gérmenes que causan caries.
- Limpie delicadamente las encías y dientes del bebé con una toallita húmeda o cepillo de dientes un poco de pasta de dientes con fluoruro dos veces al día. Limpie el exceso de pasta.
- Para el dolor de dentición, frote las encías delicadamente o dele una mordedera fría y limpia.
- Pregunte a su médico o dentista sobre barniz y gotas de fluoruro para bebé.



**Sujete al bebé mientras lo alimenta. El dejarle el biberón o la leche materna en la boca puede causar caries.**

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

- ✓ Cepíllese 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

# NUTRICIÓN

## Nutrición

### Siga alimentando al bebé con leche materna o de fórmula con hierro hasta el primer año.

- El bebé se alimenta más tiempo a medida que crece.
- Ofrezcale más leche en fórmula, 4-6 onzas cada 3-5 horas, a medida que crece.

**Ponga ÚNICAMENTE** leche materna, fórmula, o agua en el biberón. (No ponga jugo o soda). **No deje de sujetar el biberón cuando esté alimentando al bebé.**

### El inicio con los alimentos sólidos

El bebé está listo cuando:

- Se sienta y sujeta la cabeza
- Abre la boca para la comida.
- Cierra los labios sobre la cuchara
- Muestra interés en su comida
- Déle un nuevo alimento a la vez, cada 2-7 días.
- Déle alimentos ricos en hierro: cereal para bebés y carnes en puré.
- Aliméntelo 2-3 veces al día en comidas de 10-15 minutos.
- El bebé está lleno cuando escupe la comida, voltea la mirada o come más lentamente.
- Ponga atención a cualquier reacción (sarpullido, diarrea o problemas respiratorios) con los nuevos alimentos.
- No le de leche de vaca, frutas secas, huevos, pescado o trigo hasta el año de edad ya que puede causar alergias.



## Creciendo saludablemente



5-6 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

WIC: 1-888-942-9675  
Vales de alimentos - Programa de Asistencia de  
Nutrición Suplementaria: 1-877-847-3663



Developed by the Nutrition, Dental, and Health Education  
Subcommittees of the California Child Health and Disability  
Prevention (CHDP) Program Executive Committee. Translation  
funded by the California Office of Multicultural Health. Rev 06/2010



# SALUD

## Salud

### 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 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.
- 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.
- No use andaderas o brincadores, los cuales pueden causar accidentes.

# QUÉ ESPERAR

## Qué esperar

### Todos los bebés son diferentes.

No espere que el bebé actúe o crezca exactamente como otros bebés de la misma edad.

### El bebé puede:

- Alcanzar objetos
- Poner cosas en su boca
- Voltearse
- Sentir y agitar objetos
- Gritar, reír, sonreír
- Sentarse con ayuda.

### Sugerencias y actividades

- Los bebés aprenden más rápidamente cuando pasa más tiempo con ellos.
- Tome el tiempo para jugar, hablar, cantar y leer con el bebé.
- Coloque al bebé en un área segura en el suelo para jugar.
- Permita que el bebé gatee para fortalecer las piernas y los brazos.
- Dele al bebé juguetes de colores brillantes que hacen ruidos suaves cuando se mueven o aprietan. Revise los juguetes en busca de partes sueltas con las que el bebé puede ahogarse o tragar.
- Dele al bebé atención y amor
- Proteja al bebé del sol con un sombrero o sombrilla. No utilice bloqueador solar hasta los 6 meses.



# SEGURIDAD

## Seguridad

### 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 sin pintura a base de plomo y con barrotes que no tengan más de 23/8 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 posterior 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)

# 5-6 meses