

- Si le da biberón, no lo haga en la cama.
- Limpie delicadamente las encías del bebé todos los días con una toallita suave, limpia y húmeda.
- Para bebés en lactancia, es mejor esperar hasta el mes de edad para usar un chupón.
- No unte el chupón con miel o cualquier cosa dulce. La miel puede enfermar gravemente al bebé.
- Sólo use un chupón limpio. Si se le cae, lávelo. No le sopla, lama ni lo ponga en su propia boca para “limpiarlo.”
- Los gérmenes que causan caries pueden pasarse de su boca a la del bebé. No comparta con su bebé nada que haya estado en su boca.



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

- ✓ Cepílese en la mañana y cepílese 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.

### Es mejor amamantar a su bebé.

- **Mamás:** Aliméntese saludablemente y tome mucha agua.
- Amamante al bebé frecuentemente, de 8-12 veces durante las 24 horas.
- Entre más amamante, más leche producirá.
- Pregunte a su médico sobre vitamina D para su bebé.
- Extraiga y congele leche para su uso posterior.

### Si está utilizando leche en fórmula, use una con hierro

- Siempre sujete a su bebé estrechamente mientras lo alimenta.
- No deje de sujetar el biberón cuando esté alimentando al bebé.
- Alimente al recién nacido con 2 onzas de leche en fórmula cada 2-3 horas, observe el comportamiento del bebé.
- Alimente al bebé de 1-2 meses con 2-3 onzas de leche en fórmula cada 3-4 horas.
- No hay problema si no se termina el biberón.

### Busque ayuda tempranamente en caso de cualquier problema con la alimentación.

- Alimente más al bebé a medida que crece.
- Aprenda el comportamiento del bebé cuando tiene hambre o está lleno.
  - Hambre: Ruidos o llanto
  - Lleno: Voltea la cabeza, cierra la boca o relaja las manos.
- Ponga únicamente leche materna o fórmula en el biberón

## Creciendo saludablemente



0-2 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



## Mantener 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 sacuda, aviente o meza al bebé 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.

## El cuidar a un recién nacido puede darle alegría, preocupación y estrés.

Es posible que el bebé no siempre crezca o actúe como otros bebés. Aprenda a reconocer qué hace especial a su bebé. Dígale a su bebé “te amo.”

## Llanto

Recuerde, el llanto es una forma en la que su bebé se comunica con usted. Podría significar que el bebé:

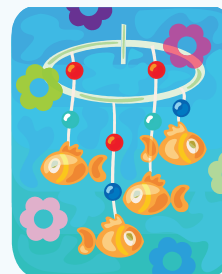
- Tiene hambre
- Tiene sucio el pañal
- Está cansado o enfermo
- Necesita que lo abracen
- Tiene miedo.

## Si el bebé continúa llorando:

- Envuélvalo en una sábana
- Mésalo
- Cántele o reproduzca música relajante
- Acaricie delicadamente la espalda del bebé
- Llévelo a pasear en una carriola o automóvil
- Llame al doctor.

## Sugerencias y actividades

- Déle al bebé juguetes blandos y de colores brillantes.
- Lleve al bebé al aire libre.
- Proteja al bebé con un sombrero o sombrilla para prevenir las quemaduras solares y el acaloramiento. No utilice bloqueador solar hasta los 6 meses.
- Bajo supervisión de un adulto, coloque al bebé sobre el estómago para fomentar el control de la cabeza.



## Cuidados al dormir

- Siempre coloque al bebé de espalda para dormir sobre un colchón firme con sábana con elástico.
- No coloque almohadas, colchas o juguetes en la cuna.
- No vista al bebé con exceso de ropa.
- Utilice una cuna con pintura sin plomo y con barrotes que no tengan más de 2 3/8 de pulgada de separación.
- Mantenga la cuna alejada de ventanas, cortinas, cordones y persianas.

## Cuidados al bañarlo

- Ajuste la temperatura del boiler 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 hacia atrás 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 llame al 1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)