



Visitas médicas de rutina del niño

¡Es hora de la revisión de los 6 meses!

Es importante evaluar el crecimiento y desarrollo de su bebé con frecuencia ya que los bebés cambian muy rápido. Escriba cualquier pregunta que tenga para que pueda hacerla durante la visita de revisión de los 6 meses de su bebé.

Nutrición y Actividad Física

Consejos para comenzar alimentos sólidos:

La Academia Americana de Pediatría (AAP en inglés) recomienda amamantar a su bebé únicamente con leche humana durante los primeros 6 meses y continuar alimentándolo con leche humana junto con alimentos complementarios durante 2 o más años, según lo deseen usted y su bebé.

La leche humana da a su bebé buenos nutrientes, protección, consuelo y seguridad. La leche humana o fórmula serán la fuente principal de nutrición de su bebé durante su primer año de vida.

Sabrán que su bebé está listo para comer comida sólida cuando:

- pueda sentarse con poco apoyo,
- controlar el movimiento de su cabeza
- pueda comer con cuchara. Esto quizás pase alrededor de los 6 meses de edad.

Ofrezca a su bebé una variedad de alimentos nutritivos. Las carnes hechas puré o los cereales con hierro son buenas opciones. Haga la mezcla aguada al principio para que su bebé la pueda aprender a comerla fácilmente.

Mezcle 1 cucharadita de cereal para bebé o carne con 2 cucharadas de leche humana o fórmula.

Después, pruebe con alimentos como aguacate, plátano, banano, camote, calabaza amarilla, chícharos o arvejas cocidas. Pele y machaque los alimentos hasta que estén suaves. Ofrezca solo alimentos blandos.

Sirva los alimentos a temperatura ambiente o ligeramente tibia, ¡pero no muy calientes! Ofrezca a su bebé una cantidad pequeña de comida sólida (de 1 a 4 cucharadas diarias).

Poco a poco aumente la cantidad de 2 a 3 veces por día. Los bebés pueden hacer muecas o escupir comida, ¡y eso está bien! Los alimentos sólidos son una experiencia nueva para ellos. Déjalos explorar y ensuciarse. Su bebé le hará saber cuándo se sienta lleno. Puede que cierre la boca o escupa la comida, o se voltee y diga no con la cabeza.

Ofrezca un alimento nuevo a la vez y espere de 3 a 5 días antes de darle otro. Si su bebé vomita, tiene sarpullido o diarrea, puede ser debido al nuevo alimento.

Deje de darle ese alimento y llame a su médico o enfermera. Si no hay ninguna

reacción, continúe dándole ese alimento y ofrézcale uno nuevo.

Es seguro introducir alimentos que contengan alérgenos (cacahuets, huevos, leche) después de los 6 meses, pero espere hasta que su bebé tenga al menos 12 meses antes de ofrecerle miel o alimentos elaborados con miel debido al riesgo de botulismo.

Para más información, consulte el folleto "Alimentando a su bebé de los 6 a 12 meses" en este envío. Si tiene preguntas sobre alergias alimentarias, hable con el médico de su bebé o con WIC.



Déjame probar pedacitos de comida suave o hecha puré.

Salud Bucal

Los primeros dientes ya están por salir



Entre los 6 y los 12 meses, su bebé puede comenzar a mostrar señales de que están por salirle los dientes. Puede que su bebé tenga las encías sensibles o hinchadas y quizás no coma ni duerma bien.

Utilice estos consejos para calmar el dolor de encías:

- Dele a morder un aro de dentición (mordedera) frío (no congelado).
- Dele a morder un paño limpio, frío y mojado.
- Frótele suavemente las encías con un dedo limpio.

No utilice gomas dentales. Usarlos puede causar a su bebé una condición seria en donde sus niveles de oxígeno en la sangre disminuyen mucho. Si nada de lo enlistado arriba ayuda a calmarlo, hable con el médico o dentista de su bebé.

Limpie las encías y los dientes de su bebé por lo menos dos veces al día y antes de ponerlo a dormir. Utilice un paño húmedo o un cepillo dental suave. Una vez que empiecen a aparecer los dientes, agregue una pizca de pasta dental con fluoruro.

Evite compartir su cepillo dental o utensilios de comida con su bebé. Usted, o sus niños más grandes, pueden pasarle a su bebé gérmenes causantes de caries a través de la saliva. Pídale al dentista o doctor que revise los dientes de su bebé a los 12 meses de edad.

Desarrollo y Crecimiento

Los vínculos tempranos son clave.

Los lazos, vínculos o relaciones que su bebé forma con usted y con las personas que lo cuidan impactarán el resto de su vida. Su bebé necesita que los adultos a su cuidado tengan un vínculo cercano y cariñoso y que puedan atender a sus necesidades físicas. Recuerde que su bebé:

- Tiene sentimientos y necesita sentirse querido y especial.
- Necesita que respondan a su llanto rápidamente.
- Aprende jugando e interactuando con los adultos.

Cada bebé se desarrolla a su propio ritmo. Usted conoce a su bebé mejor que nadie.

Cada bebé se desarrolla a su propio ritmo. Usted conoce a su bebé mejor que nadie. Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre el desarrollo de su bebé, hable con su médico o enfermera.

Para más información puede comunicarse con la línea de atención telefónica de Help Me Grow Washington. Le conectarán con un especialista en su área quien le ayudará a encontrar servicios locales para evaluar el progreso de su bebé.

Llame a Help Me Grow Washington al 1-800-322-2588 o visite parenthelp123.org/es/

Anime a su bebé a estar activo.

Los músculos y el cerebro de su bebé se benefician con movimientos como gatear, rodar o moverse por el suelo.

Dele a su bebé mucho tiempo sobre su barriguita, supervisado por un adulto y

juegue con su bebé en el suelo a la altura de los ojos. Ponga algunos juguetes fuera del alcance de su bebé para que trate de alcanzarlos.

Su bebé podría tardarse más en gatear o moverse si pasa mucho tiempo en sillitas, corrales, carriolas, asientos de seguridad para autos o columpios.

Ayude a su bebé a quedarse dormido.

Seguir una rutina antes de la hora de dormir puede ayudar a su bebé a calmarse más fácilmente. Por ejemplo, dele un baño, cámbiele el pañal, jueguen en silencio o lean un libro.

Abraze a su bebé y póngale en la cuna antes de que esté demasiado cansado. Quizás le guste usar un chupón para quedarse dormido.

Si le da biberón (mamila) para dormir, llénelo sólo con agua. Otros líquidos, incluyendo la leche humana o de fórmula, pueden causar caries si se dejan en la boca del bebé mientras duerme.

Para prevenir el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SIDS, en inglés), toda persona al cuidado de su bebé debe ponerlo a dormir o a tomar la siesta boca arriba.

"Ver a su bebé de 6 meses explorar el mundo es un recordatorio constante de la belleza que en momentos simples."



Vacunas

Vacunas a los 6 meses

Las enfermedades que las vacunas pueden prevenir a menudo aparecen a una edad temprana. Un bebé que contrae una enfermedad que pudo haber sido prevenida con una vacuna, puede tener serios problemas de salud por el resto de su vida. Para una temprana y mejor protección, su bebé necesita completar cada serie de vacunas a tiempo. Puede que su bebé necesite las siguientes vacunas durante el próximo chequeo de los 6 meses:

- Rotavirus (RV)
- Difteria, tétanos y tos ferina (DTaP)
- Haemophilus influenzae tipo b (Hib)
- Vacuna antineumocócica conjugada (PCV)
- Hepatitis B (HepB)
- Vacuna inactivada contra la polio (IPV)

- Gripe (influenza)
- COVID-19
- VRS (hable con el médico de su bebé para más información)

Algunos bebés pueden necesitar más vacunas si tienen ciertas condiciones médicas. Hable con el médico o la enfermera de su bebé si tiene preguntas. Para ver los registros de vacunación de su familia en línea, visite bit.ly/myirmobile_español

Proteja a su bebé esta temporada de gripe y VRS.

Esta será la primera vez en la que su bebé podrá recibir una vacuna antigripal. A partir de ahora su bebé debe recibir una dosis anual de la vacuna contra la gripe. Para una

mejor protección, su bebé necesitará 2 dosis de la vacuna con un mes de intervalo entre cada dosis. Asegúrese de que todas las personas que están en contacto con su bebé también estén vacunadas contra la gripe, para asegurar una mayor protección. Las vacunas contra la gripe y el Virus Respiratorio Sincitial (VRS) protegen a su bebé durante toda la temporada. Los bebés y niños pequeños que contraen la gripe o el VRS corren mayor riesgo de enfermarse gravemente y necesitar ir al hospital.



Seguridad

Las protecciones para bebés previenen lesiones:

Un hogar seguro para bebés reduce el riesgo de accidentes, pero aun tomando precauciones, usted o un adulto de confianza deberán estar al pendiente de su bebé en todo momento. Asegúrese de que los que cuidan de su bebé también tengan un hogar seguro para bebés. Estos son algunos consejos de seguridad:

- 1. Evite que los objetos se rompan:** Ponga objetos frágiles en donde su bebé no los pueda agarrar.
- 2. Ponga cerrojos de seguridad en cajones y puertas de armarios:** Para prevenir un envenenamiento accidental, almacene bajo llave, y en un estante alto o gabinete, los artículos de limpieza, vitaminas, alcohol, medicinas y cualquier otro producto químico.
- 3. Asegure muebles y televisores:** Fíjelos a la pared utilizando soportes, anclajes o correas para evitar que se volteen.

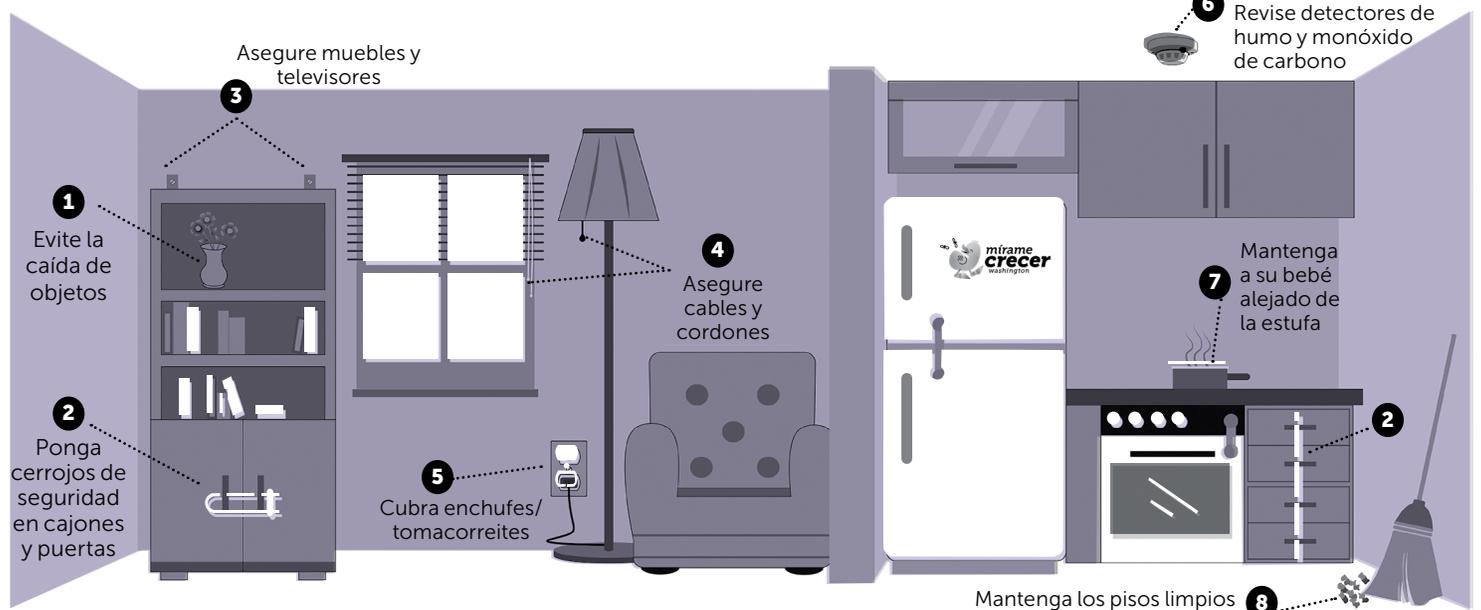
- 4. Asegure cables y cordones:** Los cables y cordones, como los de las persianas, los teléfonos y los lámparas, pueden estrangular a los bebés. Los bebés pueden jalar los cables y echarse cosas encima.
- 5. Cubra enchufes/tomacorrientes eléctricos:** Para prevenir choques eléctricos, instale cubiertas de seguridad sobre los tomacorrientes eléctricos.
- 6. Revise detectores de humo y monóxido de carbono:** Asegúrese de tener al menos un detector de humo y uno de monóxido de carbono que funcionen en cada piso de su casa. Revíselos cada mes y cambie las baterías según las indicaciones.
- 7. Mantenga a su bebé alejado de la estufa:** Para prevenir las quemaduras, mantenga a su bebé alejado de la estufa, el horno, el microondas u otras superficies calientes.
- 8. Mantenga sus pisos limpios:** Su bebé ha comenzado a gatear y rodar. Agáchese seguido para ver qué cosas su bebé podría hallar o alcanzar. Limpie sus pisos regularmente.

Recoja lo que el bebé podría meterse a la boca. Los bebés se pueden asfixiar con monedas, botones, globos, bolsas de plástico, baterías y juguetes pequeños.

Otros consejos de seguridad:

- Mantenga siempre una mano sobre su bebé cuando este en la cama, el sofá o el mueble cambiador.
- Instale puertas de seguridad para bebés en la parte superior e inferior de las escaleras y a la entrada de las habitaciones que no sean seguras para los bebés. Mantenga las rejillas cerradas y aseguradas.

Las andaderas para bebés son peligrosas. Las andaderas no son seguras, incluso si un adulto vigila de cerca. La mayoría de las lesiones causadas por andaderas suceden mientras un adulto vigila. Es difícil para usted o los que cuidan de su bebé moverse lo bastante rápido para evitar lesiones. ¡Un niño en andadera puede moverse a más de 3 pies en un segundo! Utilice un centro de actividad fijo que no tenga ruedas y aléjelo de las escaleras, electrodomésticos calientes y cordones para cortinas.



Gracias por leer este boletín:

Compártalo con los que cuidan a su bebé. Volverá a tener noticias nuestras por medio de un envío antes de que su bebé cumpla los nueve meses de edad con información sobre:

- La importancia de comer juntos en familia.
- El uso de los antibióticos.
- El cambio del biberón a la taza.
- La seguridad en la bañera y en los automóviles.

Por la salud de todos nuestros niños

Mírame Crecer Washington es un programa del Departamento de Salud del Estado de Washington

[f @MírameCreceWA](https://www.facebook.com/MirameCreceWA) www.miramecreecerwa.org