

¡Feliz primer cumpleaños!

Las vacunas de los 12 a 18 meses

Su bebé necesita otro chequeo después de su primer cumpleaños. Lleve su tarjeta de registro de vacunas y el registro de salud infantil a cada chequeo.

Las vacunas pueden proteger su bebé de forma segura, de más enfermedades que antes. Ponerle varias vacunas a la vez no dañará el sistema inmunológico de su bebé, ni disminuirá su habilidad para combatir otras infecciones. A menudo, es necesaria más de una dosis de una vacuna para la mejor protección contra ciertas enfermedades. Si su niño no ha recibido todas las dosis recomendadas, puede recibirlas en este chequeo.

- Hepatitis B (Hep B)
- Difteria, tétanos y tos ferina acelular (DTaP)
- *Haemophilus Influenzae* tipo b (Hib)
- Polio inactivada (IPV)
- Sarampión, paperas y rubéola (MMR)
- Varicela
- Neumococo (vacuna conjugada, PCV)
- Gripe (influenza) en cada otoño
- Hepatitis A (Hep A)

Para calmar a su bebé durante y después de las vacunas, trate lo siguiente:

- Traiga un juguete o cobija favorita de su bebé.
- Siéntelo en sus piernas. Hable o cante con el bebé.
- Amamante al bebé mientras le dan la vacuna o justamente después.
- Pregunte a su doctor si puede darle a su bebé un analgésico que no tenga aspirina cuando lleguen a casa.
- Déle a su bebé bastantes líquidos. Puede que coma menos de lo normal durante las 24 horas siguientes.

Su bebé necesita alimentos saludables todos los días

Su bebé necesita alimentos tales como frutas, vegetales y granos como pan, arroz y cereal para que crezca y tenga



energía. Ofrézcale alimentos ricos en proteínas y hierro todos los días, como carnes en trocitos, huevos, frijoles cocinados o tofu. Su estómago es tan pequeño que necesita comer meriendas saludables entre comidas.

Leche entera para bebés de un año

Amamantar le da a su bebé nutrición importante y es confortante. Si su bebé todavía amamanta, ¡felicidades!

La mayoría de los bebés pueden digerir leche al cumplir el año y deberían tomar leche de vaca en vez de fórmula. La leche entera le proporciona a su bebé el calcio, la grasa y la vitamina D que necesita para su crecimiento y desarrollo del cerebro. Su bebé debe tomar de cuatro a seis raciones de leche entera o leche materna (media taza o cuatro onzas por cada ración) todos los días. Si toma más de esta cantidad, puede echar a perder su apetito por otros alimentos que pudiera necesitar. Espere hasta que su bebé tenga al menos dos años de edad para darle leche descremada o baja en crema.

Si su bebé tiene problemas para digerir la leche de vaca o es alérgico a esta, hable con su doctor o enfermera. Otros alimentos como leche de soya o arroz fortificados con calcio o tofu hecho con calcio, pueden darle al bebé el calcio que necesita.

El cambio del biberón a la taza

A la edad de un año, los bebés que amamantan o los que toman biberón ya deben estar tomando de una taza. Tenga en cuenta lo siguiente al escoger una taza:

- Escoja una taza sin válvula, popote o pitillo. La única manera de tomar líquido de muchas de las tazas a prueba de derrames es succionando. Esto impide que su bebé aprenda a sorber.
- Las tazas con tapa que se atornilla o se mete a presión pueden disminuir los derrames pero todavía permiten que el niño aprenda a sorber.
- Las tazas con dos agarraderas le permiten al niño sostener más fácilmente la taza.
- Las tazas con peso en la base previenen que se caigan.



- Información sobre vacunación
- Agencias de cuidado infantil
- Seguro médico de bajo costo
- Asistencia con alimentación y nutrición
- Recursos sobre cuidado prenatal
- Servicios de planificación familiar
- Clínicas de salud locales
- Exámenes gratuitos de detección de problemas del desarrollo

Llame a la línea de asistencia Family Health Hotline si tiene preguntas sobre las cartas de CHILD Profile que recibe por correo.

Manteniendo a su bebé sano y seguro

Anime a su bebé a explorar sin correr peligro

Asegúrese de que existan sitios seguros para que su bebé pueda jugar cuando usted no le pueda dar toda la atención. Si el cuarto en el que usted está no es a "prueba de bebés", usted puede colocarlo en una silla de jugar (sin ruedas) o en un corral de juegos por un corto período.

Revise su casa otra vez para asegurarse de que su bebé pueda explorar sin peligro. Coloque los objetos peligrosos o que se rompen en un gabinete con llave o muy altos fuera del alcance de los niños. No espere que su niño deje las cosas en su lugar por el simple hecho que usted le diga que no las toque. Colocar los objetos fuera del alcance es más simple y seguro.



Mantenga los muebles alejados de las ventanas para que su bebé no pueda treparlos y caerse. Las rejillas que protegen las ventanas de los insectos, no son lo suficientemente fuertes para impedir una caída.

Al comprar un juguete, mire en la caja o empaque la edad para la cual el juguete fue diseñado. Su bebé no es lo suficientemente grande para juguetes con piezas pequeñas o bordes filosos. Su bebé disfrutará con juguetes simples tales como tazas de plástico para el baño o una caja de cartón grande para meterse.

La Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños no vean televisión hasta que cumplan dos años

Puede ser muy tentador prender la televisión o colocar una película y sentar a su bebé al frente. Sin embargo, la Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños no vean televisión al menos hasta que cumplan dos años. Hablar, cantar o jugar con su bebé ayuda a desarrollarles su cerebro.

Sea paciente con su bebé

La conducta normal de su bebé puede ser difícil de manejar. Gritar, pegarle o sacudir a su bebé cuando usted está alterado puede ser muy dañino. Si usted alguna vez siente que podría lastimar a su bebé, colóquelo en un sitio seguro y tómese un descanso. Llame a una amigo o familiar para que le dé apoyo. La línea de asistencia familiar (Family Help Line) puede responder preguntas sobre la crianza de los hijos y darle información sobre clases y grupos para padres. Usted los puede contactar en el 1-800-932-4673 o en www.parenttrust.org

Proteja los dientes nuevos de su bebé

Ahora es el momento del primer chequeo dental de su bebé. Esta consulta por lo general es corta y simple. Busque un dentista que atienda a bebés y haga planes para que le revisen los dientes al menos una vez por año. Si no puede encontrar un dentista, hable con su propio dentista o su doctor o enfermera acerca de los dientes de su bebé.

Mantenga a su bebé en la silla del auto

Mantenga a su bebé debidamente abrochado a su silla del auto en el asiento trasero hasta que **tenga al menos un año de edad y pese más de 20 libras**. Esta posición le protege la espalda y cuello de lastimarse gravemente. Cuando su bebé ya no quepa en esa silla, cámbielo a un asiento convertible que se puede usar mirando hacia atrás hasta que pese de 30 a 35 libras.

Una silla de auto que se usa correctamente puede salvar la vida de su bebé y la ley la exige. A medida que su bebé se vuelva más activo, es posible que ya no quiera quedarse en la silla del auto. Para ayudarlo a estar más cómodo durante el viaje, déle juguetes, háblele o cántele. Nunca deje a los bebés ni a los niños en un auto sin la supervisión de un adulto, incluso por corto tiempo. Es muy peligroso.

Guarde con llave los objetos que pueden intoxicar a su bebé

Los bebés más grandes y los que ya caminan son curiosos. Ellos aprenden a abrir envases (incluso los que son a prueba de niños) y pueden comer objetos que los pueden lastimar, tales como:

- Polvos y líquidos para limpieza
- Píldoras de hierro, vitaminas y medicamentos
- Perfumes y enjuague bucal

Mantenga esta clase de cosas en una repisa alta en un clóset o en un armario con llave. El Centro Toxicológico de Washington (Washington Poison Center) recomienda tener a mano una botella de ipecacuana (syrup of ipecac) en la casa. Puede ayudar con ciertas clases de venenos. **Sin embargo, no la use a menos que un experto médico se lo indique.** Si usted piensa que su niño ha sido envenenado, cálmese y llame al Centro Toxicológico de Washington (**Washington Poison Center**) al 1-800-222-1222. Si su niño está inconsciente con convulsiones o tiene problemas para respirar llame al 911.

Prevenga las quemaduras con alimentos calientes

Los bebés pueden quemarse gravemente con agua caliente, bebidas o alimentos. Vigile a su bebé en la cocina. Los bebés son curiosos y tratarán de agarrar los alimentos calientes.

- Mantenga las ollas, tazas y pocillos fuera del borde de la mesa o aparador.
- Use las hornillas de atrás y siempre voltee las agarraderas de las ollas hacia el interior de la estufa.
- Evite usar manteles o dejar cordones de conexión eléctrica colgando. Su bebé puede echarse encima muchos objetos calientes.
- No sostenga líquidos calientes cuando tenga el bebé en sus piernas o cuando lo esté llevando en su cochecito.

Comuníquese con la Fundación de Quemaduras del Noroeste (**Northwest Burn Foundation**) para obtener un paquete sobre la prevención de quemaduras: 1-888-662-8767, www.nwburn.org

Para la salud de todos nuestros niños

CHILD Profile es un servicio del Departamento de Salud del Estado de Washington (Washington State Department of Health)