

¡El chequeo de los seis meses!

A esta edad es importante evaluar el crecimiento y desarrollo de los bebés con frecuencia, pues cambian muy rápido. Anote las preguntas que tiene ahora, para que no se le olviden durante la consulta.

Las vacunas a los seis meses

Si un niño menor de dos años se enferma de una enfermedad prevenible con vacuna, corre mayor riesgo de sufrir graves problemas de salud que pueden durar toda la vida. Llame con anticipación para una cita y asegúrese de vacunar a su hijo a tiempo. Las siguientes vacunas se recomiendan en el chequeo de los 6 meses:

- Rotavirus (Rota)
- Difteria, tétanos y tos ferina acelular (DTaP)
- *Haemophilus Influenzae* tipo B (Hib)
- Neumococo (vacuna conjugada, PCV)

Su hijo también puede recibir la tercera dosis de la vacuna contra la hepatitis B (Hep B) y la vacuna inactivada contra la poliomielitis (IPV).

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan vacunar contra la gripa (influenza) a todos los niños desde los 6 meses de edad hasta los 18 años cada año durante la temporada. La temporada de la gripa comienza en el otoño y dura hasta la primavera. Los niños de este grupo de edad, corren mayor riesgo de requerir hospitalización si se enferman de la gripa. Otros miembros de la familia y las personas que cuidan a su bebé también se deben vacunar contra la gripa.

Los bebés necesitan varias dosis de la misma vacuna. Cada dosis ayuda al bebé a producir anticuerpos que combaten una enfermedad específica. El organismo del bebé requiere varias dosis para producir una cantidad suficiente de anticuerpos, para mejor protección.

Guarde el registro de vacunación de su bebé en un lugar seguro y llévalo a todas las consultas. Asegúrese de que anoten en el registro de vacunación todas las vacunas que su bebé reciba. Lo necesitará para la escuela y la guardería.

Las relaciones tempranas son importantes

Las relaciones que su bebé está formando ahora con usted y con otras personas que lo cuidan le afectarán durante el resto de su vida. Su bebé necesita que en su vida haya adultos que resuelvan sus necesidades físicas y que tengan una relación estrecha y cariñosa con él o con ella. Recuerde que:

- Su bebé tiene sentimientos. Necesita sentirse querido, bienvenido y especial.
- Responda rápidamente cuando su bebé llora.
- El bebé aprende jugando e interactuando con los adultos que lo cuidan.

Cada bebé se desarrolla a su propio paso. Si su bebé nació prematuramente, es posible que tarde un poco más en desarrollarse que los bebés que no fueron prematuros. Usted conoce a su bebé mejor que nadie. Si tiene preguntas acerca del desarrollo de su bebé, hable con su médico o enfermera. También puede llamar a Línea de Salud Familiar al 1-800-322-2588 para que le ayuden a localizar a un Coordinador de Recursos Familiares en su zona. El coordinador hablará con usted sobre sus preocupaciones y le ayudará a encontrar servicios locales para evaluar el progreso de su bebé.

Le están saliendo los dientes

Es posible que ya le hayan empezado a salir los dientes a su bebé. Si aún no le ha salido ningún diente, seguramente pronto le saldrán. Las encías se inflaman y se enrojecen cuando empiezan a salir los dientes. Posiblemente su bebé se sienta molesto y no coma, ni duerma bien. Para aliviarle el malestar de las encías puede hacer lo siguiente:

- Frótele las encías con un dedo limpio.
- Ofrézcale un aro de dentición bien frío para que lo muerda.
- Deje que muerda la esquina de una toallita limpia y mojada, enfriada en el refrigerador.
- Ofrézcale agua fría en un biberón o en una taza, pero que no tenga hielo pues podría ahogarse con los pedacitos.

Límpiele las encías y los dientes todos los días con una toallita mojada y limpia o con un cepillito de dientes muy suave, sin pasta de dientes.

Family Health Hotline a program of
1.800.322.2588
1.877.833.6399 (releador tty)
www.withinreachwa.org
WithinReach

- 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

Sugerencias para comenzar a darle alimentos sólidos

Recuerde que la Academia Americana de Pediatría recomienda amamantar al bebé durante un año como mínimo. La leche materna y la fórmula infantil aún le proporcionan todos los nutrientes que necesita. Déle toda la leche materna o fórmula que quiera tomar antes de ofrecerle los alimentos con cuchara.

Alrededor de los seis meses de edad es muy probable que su bebé esté listo para aprender a comer alimentos sólidos. Asegúrese de que pueda sentarse bien sin apoyo y que pueda comer los alimentos que le da con cuchara.

Ofrézcale un alimento nuevo a la vez y espere una semana entre cada alimento nuevo. Si ve señales de alergia a un alimento (por ejemplo vómito, sarpullido o diarrea), suspenda ese alimento y llame al médico o a la enfermera. Si no tiene ninguna reacción, puede continuar dándole ese alimento y ofrecerle otro.

El cereal de arroz enriquecido con hierro es una buena opción para empezar. Mezcle el cereal con leche materna o con fórmula láctea. Al principio, haga el cereal bastante aguado. Asegúrese de que los cereales que le dé a probar sean de un solo grano, como avena o cebada.

Ofrézcale cereal 2 ó 3 veces al día. Recuerde que al principio el bebé solamente comerá de 1 a 4 cucharadas al día. Su bebé le avisará cuando haya comido suficiente. Es posible que cierre la boca, voltee la cabeza, escupa la comida o diga que no con la cabeza.

También puede darle aguacate, banano o plátano, camote, calabaza amarilla, chícharos o arvejas cocidas en adelante. Sírvalos a temperatura ambiente o ligeramente tibia. Asegúrese que no esté muy caliente. Nunca le de la clara del huevo (a causa de las posibles alergias) o alimentos hechos con miel (a causa de la bacteria que causa el botulismo).

Una vez que comience a darle alimentos sólidos a su bebé, podría notar un cambio en sus evacuaciones. Eso es normal. Hable con su doctor o enfermera sobre cualquier pregunta o inquietud que tenga.

Anime a su bebé a que se mueva

Los músculos y el cerebro de su bebé se benefician cuando gatea, se arrastra o de alguna otra manera se mueve por el piso. Póngalo boca abajo todos los días durante un buen rato mientras está despierto y cuando usted lo puede cuidar. Juegue en el piso con su bebé. Ponga algunos juguetes fuera de su alcance para que trate de moverse hacia ellos. Los bebés que pasan mucho tiempo en sillitas, corrales, carriolas o columpios podrían tardarse más en gatear o moverse por sí solos.



Ayude a su bebé a dormirse

Seguir una rutina antes de la hora de dormir puede ayudar al bebé a calmarse más fácilmente. Esto puede incluir darle un baño, cambiarle el pañal, jugar calladitos y leer un libro. Abrázelo y póngalo en la cuna antes de que esté demasiado cansado. Quizás le guste usar un chupón para consolarse. Para ayudar a prevenir el síndrome de muerte súbita en la cuna (SIDS), asegúrese de que cada persona que cuida a su bebé a la hora de acostarlo lo ponga en la cuna boca arriba.

Sugerencias para preparar su casa a prueba de bebés

Si prepara su casa a prueba de bebés, reducirá la posibilidad de lesiones, pero aún así, usted u otro adulto de confianza debe cuidar al bebé en todo momento. Pídale a las demás personas que cuidan a su bebé que también hagan los mismos preparativos en su casa.

- ✓ Su bebé está comenzando a gatear o a darse vueltas. Agáchese completamente con frecuencia (como en 4 patas), para ver las cosas que su bebé pueda alcanzar.
- ✓ Limpie el piso con frecuencia. Recoja todo lo que el bebé pueda meterse a la boca. Podría ahogarse con una moneda, botón, globo, bolsa de plástico o con un juguete pequeño de un niño mayor.
- ✓ Ponga las cosas que se rompen fuera del alcance. Tape las tomas eléctricas con protectores plásticos.
- ✓ No deje los cordones de las cortinas, cables del teléfono o las lámparas al alcance de su bebé. Si quiere, puede pegarlos a la pared con cinta adhesiva. Los bebés se pueden estrangular o electrocutar con los cables. También pueden tirarse cosas encima.
- ✓ Instale rejillas de seguridad en la parte de abajo y arriba de las escaleras. También instale rejillas de seguridad en las entradas a habitaciones que no están preparadas a prueba de bebés. Mantenga las rejillas seguras.
- ✓ Guarde en una repisa alta o en un armario o gabinete con llave todos los limpiadores, venenos, vitaminas y medicinas. Coloque cierres de presión en cajones y puertas de gabinetes.
- ✓ No deje que su bebé se acerque a la estufa, al horno, ni al microondas cuando alguien esté sacando la comida caliente.
- ✓ Asegúrese de tener en todos los pisos de su casa al menos un detector de humo que funciona. Revise el detector una vez al mes y cambie la pila por lo menos cada año.
- ✓ Siempre deje una mano sobre el bebé cuando esté en la cama, sofá o mueble de cambiar pañales.

Las andaderas de los niños más grandes son peligrosas

Use solamente nuevas andaderas para bebés. Estas están demasiado anchas para caber por las puertas. También, pueden tener mecanismos de seguridad como un "freno" que detendrá la andadera al borde de la escalera. Usted también puede tratar un platillo de juguete para bebé, que no tenga ruedas.

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)