

Manteniendo sano a su bebé

Los chequeos son importantes aunque parezca que su bebé está sano. El doctor o la enfermera evaluarán el crecimiento y desarrollo de su bebé y contestará cualquier pregunta que usted tenga sobre la salud de su bebé. Lleve el registro de vacunación y el registro de salud de su bebé a todos los chequeos.

Si se le pasó alguna dosis de vacuna de su bebé, ahora es el momento de ponerse al corriente. Tener todas las vacunas previene:

- Enfermedades comunes pero graves, como la tos ferina y la gripa
- Enfermedades menos comunes, como el sarampión y las paperas
- Enfermedades comunes en otras partes del mundo, como la poliomielitis.

Al vacunar a su bebé, usted ayuda a proteger a las personas que tienen un sistema inmunológico débil. También protege a los que no pueden ser vacunados debido a algún problema médico o porque son demasiado jóvenes o de edad avanzada.

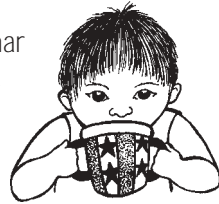
Conserve sanos los dientes de leche de su bebé

Los dientes de leche de su bebé son muy importantes. Ayudan al bebé a comer y hablar bien. También conservan el espacio en la mandíbula para los dientes permanentes.

- Revísele los dientes a su bebé una vez al mes. Si nota que tienen manchas blancas o cafés, o que las encías le sangran, llame al dentista de su bebé o hable con el médico.
- Lleve el bebé al dentista o médico para revisarle los dientes antes de su primer cumpleaños. Pregunte si necesita darle gotas o pastillas de fluoruro.
- Lávele los dientes y las encías a su bebé antes de que se duerma. Use una toallita mojada o un cepillo de dientes suave. Pregúntele a su dentista o su doctor, si es necesario usar pasta dental con fluoruro.
- La leche de fórmula, el jugo y la leche materna que permanecen en la boca del bebé mientras duerme,

pueden causarle caries. Si su bebé se queda dormido amamantando, saque su pezón de la boca del bebé. Si tiene que darle un biberón a su bebé en la cuna, déle agua únicamente.

- Su bebé debería estar aprendiendo a tomar con una tacita para bebés. Quítele la tapa, cuando crea que puede tomar sin tapa. Si le da biberón, trate de que su bebé ya no lo use para el primer cumpleaños.
- Las bacterias que pueden causar caries se transmiten fácilmente de su boca a la de su bebé. No usen el mismo cepillo de dientes, ni coman con los mismos cubiertos.
- Mantenga sanas sus propias encías y dientes. Cepílese y use hilo dental todos los días. De esta manera su bebé aprenderá que es importante cuidarse los dientes.



Los bebés no necesitan jugo

Si su bebé toma jugo, se le quitará el hambre y no comerá otros alimentos saludables que necesita consumir. Ofrézcale agua cuando tenga sed. Si le da jugo a su bebé, que sea 100% jugo de fruta y limite la cantidad que le da a 1/4 de taza (2 onzas) al día. Mezcle mitad jugo y mitad agua.

Coman juntos en familia

Los bebés aprenden sobre la comida, observando a sus padres comer. Hable con su bebé sobre los nuevos alimentos que está probando, oliendo y tocando. Su bebé se divertirá tocando y probando alimentos pequeños que puede agarrar fácilmente. Ofrézcale pedacitos pequeños de cereal seco o de pan tostado, fruta suave, verduras cocidas y pasta.

Tocar los alimentos es su manera de aprender acerca de ellos. Seguro que se ensuciará de comida y la tirará en el piso. **¡No se preocupe del tiradero!** En poco tiempo descubrirá que logra comer más y más por sí solo.

Aunque su bebé tenga algunos dientes, aún no puede comer alimentos duros. Se podría ahogar con alimentos como las uvas o las rebanadas de salchicha. Córtele los alimentos en pedacitos más pequeños. Quédese cerca de su bebé y obsérvelo mientras come.

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

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

Las relaciones de su bebé son importantes

Puesto que el cerebro del bebé se está desarrollando continuamente, todo momento es importante. Las relaciones de su bebé con usted y con otras personas que lo cuidan son muy importantes para su salud y desarrollo. Las cosas que usted y las personas que cuidan a su bebé hacen todos los días, ayudan al bebé a aprender y a que se desarrolle el cerebro.



- Hable con su bebé mientras le cambia el pañal, le da de comer, lo baña, etc.
- Hable con el bebé sobre las ilustraciones de sus libros.
- Jueguen juegos de imitar. Haga un sonido chistoso y espere a que él o ella también lo hagan. Usted también imite los sonidos del bebé.
- Jueguen a esconder su cara o sus ojos de la mirada del bebé.

Asegúrese de que todas las personas que cuidan a su bebé, sepan lo importante que son estas actividades de jugar e interactuar para el bebé, en su salud y desarrollo.

El desarrollo del bebé

Recuerde que cada bebé se desarrolla a su propio ritmo. 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. Sin embargo, si su bebé aún no puede sentarse o no puede balbucir, hable con el médico o la enfermera o llame a la línea de asistencia Family Health Hotline al 1-800-322-2588 para que le den el nombre de un coordinador de recursos familiares del área en donde vive. El coordinador hablará con usted sobre sus preocupaciones y le ayudará a encontrar servicios locales para evaluar el desarrollo de su bebé.

Hable con su médico acerca de los antibióticos

Cuando su bebé se enferma, es natural querer darle medicina para ayudarlo a sentirse mejor. Sin embargo, no espere que su médico siempre le recete antibióticos.

Los antibióticos no matan los virus, que a menudo son la causa de la gripa y de infecciones del oído.

Los antibióticos curan las enfermedades causadas por bacteria, como las inflamaciones de la garganta causadas por estreptococos y las heridas infectadas. Si el médico le receta un antibiótico, debe tomárselo durante todo el tiempo que el médico recomendó, aunque comience a sentirse mejor. Las últimas dosis matan las bacterias más fuertes.

Para obtener más información sobre antibióticos y diferentes maneras de ayudar a su bebé cuando tenga gripa o un virus, visite: www.doh.wa.gov/topics/antibiotics.

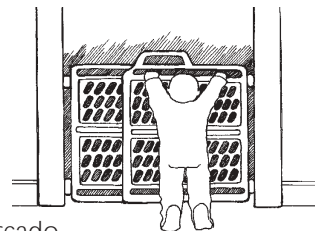
Cuide a su bebé en la tina

¡Los niños se pueden ahogar muy rápido y en silencio en tan sólo unos cuantos centímetros de agua! Quédese con su bebé todo el tiempo que esté en la tina. **No salga del baño** ni un segundo, para contestar la puerta o el teléfono. Aunque ya sepa sentarse bien o use un asiento para la tina, no deje a su bebé desatendido en la tina, ni con un niño más grande.

Evite las caídas de los pequeños trepadores

Una caída puede causar cortadas, dientes rotos o una lesión en la cabeza. Sugerencias para evitar las caídas:

- Coloque las sillas que se pueden caer fácilmente fuera del alcance del bebé, para que no se pueda trepar.
- Siempre abróchele el cinturón de seguridad del cambiador, las carriolas y los carritos del supermercado.
- Revise los rieles laterales de la cuna de su bebé. Si no están suficientemente altos, ajuste el colchón.
- Siempre cierre las rejas de las escaleras, tanto arriba como abajo.



La silla infantil para el carro debe ir volteada hacia atrás

Lleve siempre a su bebé abrochado en el asiento trasero del coche, con el asiento infantil volteado hacia atrás, hasta que cumpla **por lo menos** un año y pese más de 20 libras (9 kg). Al llevarlo volteado hacia atrás, le protegerá el cuello y la columna vertebral contra lesiones graves.

La mayoría de los asientos solamente se pueden usar hasta 22 libras (lea la etiqueta del asiento). Cuando su bebé llegue a ese peso o su cabeza esté a una pulgada de la orilla del asiento, cámbielo a un asiento que se pueda usar tanto volteado hacia atrás como hacia adelante. Use ese asiento volteado hacia atrás el mayor tiempo posible, hasta que su bebé pese 30 a 35 libras.

El peligro de las bolsas de aire para los bebés y niños

Las bolsas de aire de los vehículos pueden causar la muerte o lesionar gravemente a un bebé o a un niño que vaya sentado en el asiento delantero de un auto, aunque el choque sea muy leve. Algunos vehículos, como las camionetas (pick-up) y los autos deportivos, tienen bolsas de aire pero no tienen asiento trasero. Esos vehículos **no son seguros** para llevar niños, a menos que tengan un interruptor para desactivar la bolsa de aire y ésta esté desactivada. Consulte el manual de su vehículo para determinar si tiene bolsas de aire en el asiento delantero.

Recuerde que el asiento trasero, es el más seguro para los niños menores de 12 años.

¿Tiene preguntas sobre las bolsas de aire?

Visite www.nhtsa.dot.gov para obtener más información.

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)