

# Salud dental

## Es importante cuidar los dientes “de leche”.

- Limpie las encías del bebé cuidadosamente con un paño suave, limpio y húmedo dos veces al día. Apenas salga el primer diente, use una toallita o un cepillo de dientes suave con una gota de dentífrico con flúor del tamaño de un grano de arroz.
- Para el dolor de dentición, frótele las encías con cuidado o dele un mordedor frío y limpio.
- Consulte con el médico o el dentista sobre el barniz y las gotas de flúor para bebés.
- Las bacterias que causan caries pueden propagarse de su saliva a la boca del bebé. No comparta cepillos de dientes, cucharas o vasos.
- Si el bebé usa chupete:
  - No lo moje en algo dulce.
  - Solo dele un chupete limpio. Si se cae, lávelo; no lo “limpie” con la boca.
  - Tenga otros a mano.
- No apoye el biberón, ya que puede dejar restos de fórmula o leche materna en los dientes y provocar caries.



**Sostenga al bebé mientras lo alimenta. No lo acueste con el biberón o con leche materna en la boca.**

## Padres: cuiden sus dientes.

- Cepíllense con dentífrico con flúor a la mañana y a la noche.
- Usen hilo dental antes de acostarse.
- Programen consultas con el dentista.
- Pregúntele sobre el flúor, el xilitol y otras formas de prevenir las caries.

# Alimentación

## Amamantar es la mejor opción.

- Intente amamantar con frecuencia: 6 veces o más al día.
- La leche materna es el único alimento que el bebé necesita hasta los 6 meses aproximadamente.

## Siga alimentándolo con fórmula con hierro hasta que cumpla 1 año.

- A medida que crezca, ofrézcale más fórmula (entre 4 y 6 onzas cada 3 a 5 horas).
- No le dé leche de vaca hasta que cumpla un año.

## Ponga solo leche materna o fórmula en el biberón, no ponga jugo ni gaseosa.

## Comience a darle comidas sólidas a los 6 meses aproximadamente. El bebé estará listo cuando:

- se siente y sostenga la cabeza;
- abra la boca para comer;
- cierre los labios para comer con cuchara;
- muestre interés en su comida.

## Consejos de alimentación

- Empiece con comidas ricas en hierro, como cereal para bebés o puré de carne.
- Ofrezca solo una comida nueva cada 4 o 5 días.
- Observe si hay reacciones adversas (sarpullido, diarrea o problemas respiratorios) con las comidas nuevas.
- Alimente al bebé con una cuchara. No ponga la comida en un biberón.
- Aliméntelo 2 o 3 veces por día en comidas de entre 10 y 15 minutos.
- El bebé estará lleno cuando mire hacia otro lado o escupa la comida.
- El bebé no puede comer miel o comidas con miel hasta que cumpla un año. La miel puede hacer que se enferme mucho.
- Si el bebé nació prematuro o los familiares tienen alergias alimenticias, hable con su proveedor de atención médica antes de comenzar con comidas sólidas.

Mujeres, Bebés y Niños

(Women, Infants, and Children, WIC): 1-888-942-9675  
Cupones para alimentos del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP): 1-877-847-3663

# Crecer sano: 5 a 6 meses



## Recursos para padres

- Policía, bomberos, ambulancia: llame al 911.
- Línea para casos de intoxicación de CA: 1-800-222-1222.
- Para [encontrar un dentista de Denti-Cal](http://www.denti-cal.ca.gov), llame al 1-800-322-6384 o visite [www.denti-cal.ca.gov](http://www.denti-cal.ca.gov).
- Para obtener [información médica sobre niños y adolescentes](http://www.kidshealth.org), visite [www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org).
- Para obtener ayuda de comida, vivienda, empleo, atención médica, terapia y más, llame al 211.
- Si se siente abrumado o triste, o siente que está a punto de sacudir o hacer daño a su bebé, pida ayuda a su médico, al 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453) o a un amigo.
- Para dejar de fumar, llame al 1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887).

Creado por los subcomités de Nutrición, Salud Oral y Educación de Salud del Comité Ejecutivo del Programa de Salud y Prevención de la Discapacidad Infantil (Child Health and Disability Prevention, CHDP) de California.



Revisado: 3/2018.

# Salud



### Cuide la salud del bebé

- Siempre ponga al bebé en una superficie limpia.
- Llévelo para que le hagan controles médicos regulares y lo vacunen (inyecciones).
- Mantenga el pelo, las manos, el cuerpo, la ropa, el asiento para niños y la ropa de cama del bebé limpios y secos.
- Lávese las manos con agua y jabón después de cambiar los pañales.
- Mantenga al bebé alejado de:
  - música y ruidos fuertes para proteger su audición;
  - humo de tabaco y productos de nicotina;
  - multitudes y personas enfermas.
- Hable con el médico antes de darle medicamentos o remedios caseros a su bebé.
- No llene biberones ni mezcle la fórmula con agua de una vasija de cerámica o hecha a mano.

### Evite lesiones

- No use andadores ni saltadores, ya que pueden causar lesiones.
- Revise en las etiquetas que los juguetes no tengan plomo.
- Nunca deje al bebé solo:
  - sobre una cama o un cambiador;
  - con un extraño o con una mascota.
- Nunca sacuda, arroje ni columpie al bebé en el aire. Nunca le ate el chupete alrededor del cuello.
- Mantenga los medicamentos, los productos de limpieza y las plantas fuera del alcance del niño. Coloque pasadores y cerraduras de seguridad a prueba de niños en los armarios.
- El bebé puede asfixiarse con objetos pequeños. Mantenga las llaves, los juguetes peligrosos, las joyas, las bolsas de plástico y los globos lejos del bebé. Quite la cuerda de la capucha de las sudaderas.

## Qué puede esperar

### Todos los bebés son diferentes.

Es posible que el bebé no siempre crezca o actúe exactamente igual que los demás bebés y que necesite tiempo para entrar en confianza con las personas y las actividades. Llame a su médico si tiene alguna preocupación.

### El bebé puede:

- tratar de alcanzar objetos;
- sentarse con apoyo;
- llevarse objetos a la boca;
- darse vuelta;
- tocar y agitar objetos;
- gritar, reír y sonreír.

### Consejos y actividades

- Los bebés aprenden más rápido si pasa tiempo con ellos. Juegue, háblele, cántele y léale cuentos.
- Dele juguetes blandos de colores que hagan ruidos suaves al moverlos o apretarlos.
- Revise que los juguetes no tengan partes sueltas que el bebé pueda tragar o con las que se pueda asfixiar. Mantenga los juguetes pequeños fuera de su alcance.
- Coloque al bebé en una manta limpia en el suelo para que juegue. Déjelo gatear para que tenga piernas y brazos fuertes.
- Proteja al bebé con un sombrero o un toldo. No le ponga protector solar hasta que cumpla 6 meses.
- Dele atención y cariño.



## Seguridad

### Seguridad al dormir

- Siempre ponga al bebé boca arriba en un colchón firme con sábanas ajustables para dormir. No ponga almohadas, colchones blandos ni juguetes en la cuna. No le ponga demasiada ropa al bebé.
- Use una cuna sin pintura con plomo que tenga barras que no estén separadas por más de 2 3/8 pulgadas.
- Mantenga la cuna lejos de pintura descascarada, ventanas, cortinas, cables y persianas.

### Seguridad en el baño

- Ponga el calentador a menos de 120 °F y revise el agua antes de poner al bebé en la bañera.
- Nunca lo deje solo en la bañera.

### Seguridad en el auto

- Nunca deje al bebé solo en el auto.
- Abróchele correctamente el cinturón en una silla para niños orientada hacia atrás en el asiento trasero hasta los dos años y hasta que pese 40 libras o mida 40 pulgadas. Nunca ponga al bebé delante de un airbag.

### Proteja al bebé

- El monóxido de carbono puede causar enfermedades y muerte súbita.
  - Nunca caliente el auto en el garaje, ni siquiera con la puerta abierta.
  - Nunca use un generador dentro de la casa, en espacios cerrados o cerca de ventanas o puertas.
- El polvo puede tener plomo y otras sustancias químicas y alérgenos nocivos. Limpie los pisos y las superficies y lávese las manos y las del bebé con frecuencia.

### Prepárese para las emergencias

- Esté preparado. Tenga un plan de emergencias.
- Aprenda reanimación cardiopulmonar (RCP) para niños.
- Instale alarmas de humo y monóxido de carbono en pasillos y dormitorios. Revise las alarmas cada 6 meses.