

# Salud dental

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

- Consulte con el médico o el dentista sobre el barniz y las gotas de flúor para bebés. Mantenga el flúor fuera del alcance del niño.
- Limpie todos los lados de los dientes del bebé dos veces al día. Use un cepillo de dientes para niños suave con una gota de dentífrico con flúor del tamaño de un grano de arroz. Limpie el exceso.
- Levante los labios del bebé y mire todos los lados de los dientes. Llame al dentista si hay manchas blancas, marrones o negras.
- Los medicamentos pueden tener azúcar o causar sequedad en la boca. Enjuague con agua o cepille los dientes.
- Si lo alimenta con biberón, no se lo dé en la cama. Acúnelo o cántele, dele un chupete limpio, o use otras formas para calmarlo para que se duerma.
- 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.
- Las bacterias que causan caries pueden propagarse de su saliva a la boca del bebé.

**Compartir puede propagar las bacterias de las caries. No comparta objetos como:**



**Cepillos de dientes Cucharas Vasos**

## Padres: cuiden sus dientes para evitar propagar las bacterias de la caries.

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

# Alimentación

## Amamantar es la mejor opción.

- Amamante con frecuencia: 6 veces o más al día.
- Es posible que el bebé tome menos leche materna a medida que empieza a comer más sólidos.

## Siga alimentando al bebé con fórmula con hierro hasta que cumpla 1 año.

- Si lo alimenta con fórmula, el bebé generalmente toma entre 6 y 8 onzas, 3 o 4 veces al día.
- Enséñele a usar un vaso para tomar leche materna, fórmula o agua.
- No le dé gaseosas, jugos ni otras bebidas azucaradas.

## Dele alimentos saludables en 3 comidas pequeñas y 2 o 3 tentempiés pequeños al día.

- Dele cereales para bebés ricos en hierro y carnes, frutas, verduras o frijoles cocidos en puré con cuchara.
- Dele comidas para comer con la mano: trozos pequeños de fruta blanda pelada, tostadas o galletas sin sal.
- No le agregue sal ni azúcar a la comida.
- Deje de darle comida cuando el bebé voltee la cabeza y cierre la boca.
- Siéntelo con la familia a la hora de la comida o los tentempiés durante 10 a 15 minutos.
- No le dé miel. Puede hacer que el bebé se enferme mucho.

## Algunas comidas causan asfixia. No lo alimente con:

- comidas redondas (perros calientes, uvas, palomitas, frutos secos);
- comidas sin hueso (cerezas, aceitunas);
- comidas duras (golosinas, verduras crudas);
- comidas pegajosas (mantequilla de frutos secos, golosinas).

# Crecer sano: 7 a 9 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.

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



Revisado: 12/2017.

# Salud



## Cuide la salud del bebé

- 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 y antes de que el bebé coma.
- 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

- Revise en las etiquetas que los juguetes no tengan plomo.
- No use andadores ni saltadores, ya que pueden causar lesiones.
- 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

El bebé aprende rápido cuando se le enseña con **paciencia y sin castigos.**

Es posible que el bebé tenga miedo a los desconocidos y que llore cuando usted se vaya. Consuele al bebé y hágalo sentir seguro. Despídase cuando se vaya.



## El bebé puede:

- comer trozos pequeños de comida blanda;
- gatear;
- sentarse solo sin apoyo;
- llevarse objetos a la boca;
- voltearse cuando dicen su nombre;
- pasarse objetos de una mano a la otra.

## Consejos y actividades

- Dele juguetes que se muevan, como pelotas grandes o juguetes que rueden.
- Dele cajas, ollas y cacerolas vacías para que juegue.
- Llévelo a pasear al aire libre y use protector solar.
- Nombre las cosas que el bebé ve para ayudarlo a aprender a hablar.
- Déjelo gatear sobre una manta limpia para que tenga piernas y brazos fuertes.
- Juegue con el bebé, por ejemplo, al escondite.
- Acuéstelo a la misma hora todas las noches. Un cuento o una canción puede relajarlo a la hora de dormir.

# 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, alféizares, cortinas, cables y persianas.

## Seguridad en el baño

- Ponga el calentador a menos de 120 °F y revise la temperatura del agua antes de poner al bebé en la bañera.
- Nunca deje al bebé 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 (nunca delante de un airbag).

## Seguridad ambiental

- Guarde los insecticidas, los productos de limpieza, los productos para pintar o los productos químicos domésticos en sus envases originales y manténgalos fuera del alcance del niño.
- No use insecticidas, pintura ni otros productos domésticos cerca de niños o mascotas. Si es necesario, use cebos, trampas o geles para insectos en lugar de aerosoles o polvo.
- Compre productos de limpieza seguros. Manténgalo alejado de los productos que tengan amoníaco, cloro o un cráneo y huesos cruzados.
- No deje que el bebé coma o juegue donde haya polvo, restos o trozos de pintura.

## Prepárese para las emergencias

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