

Control de los 6 meses de edad

(6 month old check-up)



Educación para pacientes y familias

Esta hoja educativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.

CONSEJOS PARA CUIDAR A SU BEBÉ

CUIDADO DE SU BEBÉ

- Su bebé necesita de su amor. Abrácelo, mézalo y acurrúquelo.
- No tenga miedo de malcriar a su bebé.
- Léale, háblele, cántele, y ríase con su bebé. Su bebé balbuceará y le “contestará”.
- Los bebés lloran mucho.
 - Cuando lloran es porque necesitan algo. Pueden tener frío, calor, hambre o estar mojados. Puede ser que quieran que los carguen, interactuar con alguien, o chupar un chupete o chuparse los dedos.
 - Puede dejarlo llorar por unos cuantos minutos.
 - Si el llanto de su bebé le altera, acuéstelo en la cuna y váyase a otra habitación por unos cuantos minutos. Llame a un familiar o amigo y pídale ayuda.
- Separe unos minutos al día para cuidar de sí misma. Es muy difícil ser padre, y a veces usted necesita un descanso. Pídale a un familiar o a un buen amigo con experiencia en niños, que le cuide a su bebé, aunque sea por una hora.

DESARROLLO DE SU BEBÉ

- Es posible que su bebé pueda:
 - Darse vuelta, de boca abajo a boca arriba y viceversa.
 - Usar los músculos de las piernas para pararse cuando usted lo sostiene.
 - Comenzar a sentarse por sí solo.
- Puede que a su bebé le guste:
 - La música y los juguetes grandes y suaves que pueda coger y mordisquear. Él se ríe mucho, balbucea y hace gorgoritos en voz alta.
 - Salir a pasear en el cochecito cuando hace buen día.
- Puede que ya haya comenzado la dentición (salirle los dientes) Podría babear y morder mucho.
- Léale a su bebé todos los días. Señálele las cosas y llámeles por su nombre.

SEGURIDAD

- La cuna y la mesa para cambiarlo
 - Asegúrese que las barandas de la cuna no tengan más de 2 $\frac{3}{8}$ pulgadas de separación.
 - Asegúrese que las barandas de la cuna no se puedan subir ni bajar. Si tiene una cuna vieja, consulte con el fabricante para saber si tiene piezas especiales para que las barandas no se muevan
 - Nunca deje solo a su bebé en un lugar alto, como la cama, sofá, silla o en la mesa para cambiarlo. Mientras lo cambia, mantenga siempre una mano sobre él.
 - Mantenga los móviles colgantes, los cordones de las persianas y cortinas fuera del alcance de su bebé. Esto ayuda a prevenir que su bebé se asfixie y se ahorque.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana

Control de los 6 meses de edad, continuación

- Coloque la cuna lejos de las ventanas y rejillas.
- Hogar
 - Si usted vive en una casa vieja, ordene que le hagan la prueba para detectar el plomo.
 - Instale detectores de humo y monóxido de carbono. Cambie las pilas dos veces al año.
 - Mantenga todos los objetos calientes como planchas, cafeteras y calentadores portátiles fuera del alcance de su bebé.
 - Mantenga todos los cables eléctricos recogidos y fuera del alcance de su bebé. Esto incluye artículos como el cargador de su teléfono celular.
- Automóvil
 - Asegúrese de que el bebé use una silla de seguridad cada vez que viaje en un auto, no importa que tan corto sea el viaje.
 - Coloque la silla de seguridad en el asiento trasero, mirando hacia la ventana trasera. Su bebé deberá viajar así el mayor tiempo posible. No lo coloque mirando hacia adelante hasta que tenga por lo menos 2 años de edad. Asegúrese que la silla esté instalada correctamente. La silla debe estar a un ángulo de 45 grados.
 - No le ponga colchas a su bebé ni cubiertas a las correas del arnés, ni a la silla de seguridad, a menos que lo apruebe el fabricante de la silla de seguridad.
 - Asegure la silla de seguridad al auto, y asegure a su bebé a la silla.
 - Use usted también el cinturón de seguridad
 - Cuando use un portabebés o una silla de seguridad para cargar a su bebé, asegúrese de que el cinturón de seguridad esté abrochado. Nunca coloque la silla en un lugar alto, tal como un mesón, y se aleje del lugar.
- Fumar
 - Mantenga a su bebé alejado del humo del cigarrillo. Respirar humo de segunda mano puede causar asma, infección de oído, y otros problemas respiratorios.
- Reanimación cardiopulmonar (RCP)
 - Tome un curso de reanimación cardiopulmonar, RCP, especial para bebés. Para más información llame a la Cruz Roja (*Red Cross*), a la Asociación Americana del Corazón (*American Heart Association*) o a un hospital local.

NUNCA, JAMAS –

Para ayudar a mantener seguro a su bebé- **NUNCA:**

- Lo deje solo, excepto en la cuna o en el corral.
- Lo deje solo en el auto.
- Cargue a su bebé en las piernas (su regazo) mientras viaje en el auto.
- Lo deje solo en el fregadero ni en la bañera – ni siquiera para contestar la puerta, el teléfono o para buscar una toalla.
- Le ponga cadenas/collares a su bebé ni use cordones o cintas para amarrarle un chupete en el cuello. Esto lo puede asfixiar.
- Tibie la leche materna o la fórmula en un horno microondas. Esto puede causar “partes calientes” en el líquido y quemar a su bebé.
- Le acúñe el biberón cuando le dé de comer.
- Sacuda a su bebé. Esto puede causar daño cerebral, ceguera y muerte.
- Le dé miel a su bebé. Algunas veces, la miel contiene gérmenes que le pueden hacer daño a los bebés menores de 1 año de edad.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana

Control de los 6 meses de edad, continuación

- Use un caminador con ruedas - puede darse y hacerle daño a su bebé. En su lugar, use una silla para bebés con patas que se asienten en el piso.

BAÑO

- Siempre pruebe el agua del baño de su bebé, para asegurarse de que esté tibia, pero no demasiado caliente. Fije el calentador del agua a 120°F o más bajo. Si usted vive en un apartamento, pídale al encargado que lo haga.
- Los bebés solamente necesitan de 3 a 4 baños por semana.
- Su bebé no necesita talcos, lociones o geles en la piel, a menos que su médico se lo recomiende.
- Si su bebé tiene dientes, cepíllelos con un cepillo de dientes pequeño y suave y agua.

PAÑALES

- Cambie los pañales de su bebé cuando estén mojados o sucios. Límpiele las nalgas con agua y un jabón suave o use toallitas húmedas desechables. Siempre lávese bien las manos cuando termine.
- Con frecuencia los bebés hacen caras, pujan o se ponen rojos cuando hacen deposiciones. Siempre y cuando las deposiciones sean suaves, no hay por qué preocuparse.

ALIMENTACIÓN

- Puede que el médico de su niño le diga que comience a darle cereal.
 - Puede usar agua, leche materna o fórmula para mezclar el cereal
 - No agregue cereal al biberón del bebé – Déselo con una cucharita.
- Puede que el médico le diga que ya comience a darle otro tipo de comidas para bebé. Comience con carne, verduras y frutas.
 - Dele a su bebé únicamente 1 comida nueva a la vez, y espere unos cuantos días antes de darle otra nueva. Así se podrá dar cuenta si él es alérgico a una comida o si de alguna manera ésta le cae mal.
 - Ponga un poco de comida para bebé en un plato. Use una cucharita para alimentarlo – no use un biberón o una jeringa alimentadora.
- Comience a enseñarle buenos hábitos alimenticios. Establezca un horario regular para las comidas de su bebé. Siéntelo en una silla alta de comer para bebés.
- Dele a su bebé pedacitos de galletas de soda o cereal seco, para comer por sí solo. También puede comenzar a darle sorbitos de agua de un vasito.
- Para prevenir problemas con los nuevos dientes de su bebé, aún antes de que le salgan:
 - Nunca le acñe el biberón. Esto puede causar caries dentales y también infecciones de oído.
 - Límpiele los dientes y las encías con un paño húmedo y limpio, después de cada comida.
 - No limpie el chupete de su bebé o el chupón del biberón, poniéndoselo en la boca. Su saliva puede tener gérmenes que pueden causarle a su bebé problemas o caries en los dientes.

Lactancia materna

- Consuma una dieta saludable que incluya frutas frescas, verduras y proteínas como carne, nueces, frijoles y huevos.
- Tome leche o consuma otros alimentos ricos en calcio, como yogur, queso, verduras de hojas verdes, jugo de naranja fortificado o frijoles secos.
- Continúe tomando las vitaminas prenatales.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana

Control de los 6 meses de edad, continuación

- Los bebés alimentados con leche materna necesitan gotas de vitamina D a partir de los 2 meses de edad. Consulte a su médico cuántas gotas de vitamina D debe darle. Consúltele también si su bebé necesita cualquier otro suplemento como hierro.
- Consulte a su médico antes de tomar cualquier medicamento. Muchos de ellos pasan a su bebé, a través de la leche materna.

Alimentación con biberón

- Dele fórmula. No tiene la edad suficiente para tomar leche de vaca.
- Puede que su bebé comience a sostener el biberón la mayor parte del tiempo. Si es así, asegúrese de cargarlo a ratos durante el día, para que se sienta cerca a usted.

SUEÑO

A esta edad su bebé deberá de dormir toda la noche. Establézcale un horario regular y una rutina para acostarse. Esta es otra forma para hacerlo sentir más seguro.

- Cántele o léale un libro antes de dormirse.
- Coloque a su bebé en la cama cuando todavía esté despierto para que se acostumbre a dormirse solo.
- Si su bebé llora todas las noches a la hora de acostarse cuando usted lo deja, no se preocupe. Déjelo llorar unos 10 a 15 minutos antes de ir a verlo. Poco a poco él aprenderá a dormirse solo.
- No le dé un biberón a su bebé para llevarlo a la cama. Esto puede causarle caries, infecciones de oído y otros problemas.

HÁBITOS SALUDABLES

Usted puede mantener saludable a su bebé y a su familia si:

- Se lava las manos frecuentemente durante el día. Hace que otros familiares se laven las manos a menudo. Usa agua tibia y jabón y se restriega durante 20 segundos.
- Se asegura de que su bebé reciba las vacunas necesarias para prevenir enfermedades.
- Mantiene a su bebé alejado del humo del cigarrillo. Respirar humo de segunda mano puede causar asma, infecciones de oído y otros problemas respiratorios.
- No le da **NINGÚN** medicamento, a menos que consulte primero con el médico.

Su bebé aprende a través del juego. Evite que esté frente a una pantalla hasta que tenga 2 años de edad. A continuación algunos ejemplos de pantallas a evitar:

- Televisión
- Computadoras
- Videojuegos
- Dispositivos de tabletas informáticas
- Teléfonos inteligentes (*Smart phones*)

SI ALGUNA VEZ SU BEBÉ PARECE ESTAR ENFERMO

Tómele la temperatura con un termómetro, si su bebé se siente demasiado caliente o parece estar enfermo.

- Llame al médico si su bebé tiene temperatura de más de **102.2°F ó 39°C**, parece enfermo o si tiene cualquier preocupación.
- En los bebés menores de 2 años – Tome la temperatura por el recto (abertura entre las nalgas por donde salen las deposiciones o las heces). Los otros métodos no son tan precisos en los bebés.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana

Control de los 6 meses de edad, continuación

- No le dé a su bebé ningún medicamento antes de consultar con el médico. Esto incluye el acetaminofén [acetaminophen] (Tylenol u otra marca comercial menos costosa) e ibuprofeno [ibuprofen] (Motrin, Advil u otra marca comercial menos costosa).

PARA LA PRÓXIMA VISITA DE SU BEBÉ – 9 meses de edad

- Usted y el médico pueden conversar sobre cómo le va a su bebé.
- Su bebé será examinado y es posible que lo vacunen. Usted tendrá la oportunidad de hacer preguntas.
- Puede que usted desee hablar de:
 - La alimentación y el sueño de su bebé
 - Seguridad
 - Desarrollo

COSAS QUE USTED DEBE HACER

Comenzar a poner su casa a prueba de bebé, ya que pronto él empezará a moverse por cuenta propia. Para la seguridad de su bebé, debe quitar todos los objetos peligrosos que estén a su alcance. Algunas sugerencias incluyen:

- Bloquear escaleras con rejas especiales para escaleras.
- Cerrar bajo llave ventanas y rejillas.
- Colocar dispositivos de seguridad a prueba de niños en las gavetas y gabinetes que contengan artículos peligrosos, tales como utensilios de limpieza, medicamentos y fósforos.
- Cubrir los enchufes con cubiertas especiales.
- Al cocinar, use las hornillas traseras de la estufa y coloque las ollas con las asas hacia atrás. Cubra los botones de la estufa con cubiertas especiales.
- No permitir que su bebé juegue cerca de la estufa o cerca de usted cuando esté cocinando.
- Mantenerlo alejado de la chimenea y otros objetos calientes como planchas, cafeteras y calentadores portátiles.
- Los muebles, repisas, televisores y fogones se pueden dar vuelta y hacerle daño al niño. Asegúrelos al piso o a la pared. Si es necesario, utilice soportes especiales para que éstos no se caigan.
- Acolchar las esquinas afiladas de muebles y chimeneas.
- Poner un cerrojo a la taza del inodoro.
- Mantener lejos de su alcance juguetes y objetos pequeños con los que se pudiera asfixiar.
- Mantener lejos de su alcance bolsas plásticas, sogas y cuerdas.
- Guardar bajo llave armas y municiones.
- Guardar cuchillos, tijeras, máquinas de afeitar y otros objetos afilados en un lugar seguro.

Además debe:

- Mantener un registro de las veces que su bebé se enferma o lastima. Comparta este registro con los médicos de su bebé.
- Hacer una lista de las preguntas que desea hacerle al médico en la próxima cita.
- Llevar la cartilla de vacunación de su bebé a la próxima cita.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana