

HOJA DE INFORMACIÓN PARA PADRES SOBRE BEBÉS DE 6 MESES

VACUNAS:

- * DTaP #3 – Previene la difteria, tétano (“trismo”), y pertusis (“tos convulsa”). DTaP puede causar fiebre y dolor, el acetaminofén (Tylenol, Feverall y marcas particulares) puede ayudar.
- * Polio #3 - Previene la polio, una enfermedad viral grave que provoca parálisis.
- * Hepatitis B #3 - Previene la Hepatitis B, un virus que provoca infección en el hígado y cáncer hepático.
- * Hib #3 (haemophilus influenzae, tipo b) – Previene el contagio de la bacteria Hib, un germen que causa infecciones graves como meningitis, infecciones de las vías respiratorias (garganta), infecciones de la sangre (“sepsis”) e incluso infecciones de oído.
- * PCV-13 #3 - Previene 13 tipos de bacterias neumococas, un germen que causa infecciones graves como meningitis, neumonía, e infecciones de la sangre, así como también infecciones más frecuentes como las del oído.
- * Rotavirus #3 - Ayuda a prevenir el rotavirus, un virus que provoca diarrea grave. Esta vacuna actualmente no es obligatoria para guarderías ni escuelas pero es altamente recomendable.
- * Influenza #1 (gripe) - Previene la gripe, una enfermedad viral grave (dada durante la temporada de la gripe, generalmente octubre-marzo).

- * Se recomienda enfáticamente que los miembros de la familia que viven con niños reciban las vacunas de la gripe y tos convulsa. Por favor comuníquese con su proveedor de atención primaria.

CONSEJOS SOBRE DESARROLLO Y PATERNIDAD:

Habla/lenguaje

- * Los bebés de esta edad sonríen y se ríen en respuesta a estímulos.
- * Los bebés de esta edad hacen sonidos de vocales (“ooh”) y otros ruidos de bebés. ¡Es divertido balbucear!
- * En los próximos meses, su bebé empezará a balbucear más y a hacer sonidos parecidos a consonantes o a palabras como “papá” (sin conocer su significado).

Motriz

- * En este momento, la mayoría de los bebés pueden rodar.
- * Muchos también se pueden sentar sin soporte.

- * Los bebés de esta edad comienzan a estirarse para tomar juguetes y agarrarlos. Algunos comenzarán a transferir objetos de una mano a otra.
- * Además, muchos comenzarán a soportar algo de peso en las piernas.
- * En las próximas semanas, a los 9 meses de edad, su bebé empezará a gatear y a levantarse para pararse.

Social/juego

- * A los bebés de esta edad les gusta copiar sonidos.
- * Les empiezan a gustar los juguetes como sonajeros, anillos, juguetes que hacen ruido al apretarlos, juguetes de peluche y muñecas. A esta edad, los bebés juegan con los juguetes poniéndoselos en la boca o sintiéndolos con las manos. Juegue activamente con su bebé usando espejos, gimnasios de piso, y juguetes coloridos para sostener.
- * Además a los bebés les gusta escuchar música, ¡cántele a su bebé! ¡Lea libros con dibujos junto con su bebé también!
- * Algunos empezarán a divertirse jugando al “cucú” (esconderse y aparecer súbitamente frente al bebé).

Conducta

- * Algunos bebés pueden empezar a sentir temor de los extraños. Esto se llama “ansiedad ante extraños”. Pase un poco de tiempo ayudando a su bebé durante las transiciones, como cuando lo deja en una guardería nueva.
- * Los bebés desarrollarán mejores hábitos de sueño cuando se usa una rutina. Acueste a su bebé cuando esté despierto o somnoliento, de espaldas, en una cuna segura a la misma hora todos los días para dormir una siesta y para dormir por la noche. Trate de que no tenga siestas solo en el auto o en la carriola/cochecito de bebé. Empiece a crear una situación en la que su bebé pueda dormirse sin necesitar ayuda suya, o de un chupete u otra ayuda. ¡No use el biberón en la cama!
- * El libro “*Solve Your Child's Sleep Problems*” (*Resuelva los problemas de sueño de su hijo*) del Dr. Richard Ferber puede ser un libro muy útil para aprender sobre los hábitos de sueño de los bebés y niños, y también “*Healthy Sleep Habits, Happy Child*” (*Hábitos de sueño saludables, niño feliz*) del Dr. Marc Weissbluth. También puede probar con “*Good Night, Sleep Tight*” (*Buenas noches, dulces sueños*) de Kim West.
- * En los próximos meses, para los 9-12 meses de vida, usted notará que su bebé comienza a sentir temor de ser separado de sus padres o cuidador primario.

NUTRICIÓN y CONDUCTAS ALIMENTICIAS:

- * Si sigue amamantando, ¡es fantástico! Planee sacarse y almacenar la leche.
- * Siga dándole leche materna o leche de fórmula con hierro hasta el año de vida. Su hijo debe beber unas 24-32 onzas por día. Si parece que necesita más porque tiene hambre, puede ser que no esté recibiendo suficiente de otros tipos de alimentos.
- * Es hora de cambiar a tazas para niños. Dele una taza para niño con agua si parece que su bebé tiene sed. Cuanto antes pase a usar tacitas para niños, más fácil le resultará. No ponga nunca el biberón o la tacita para niños en el microondas.
- * Debe empezar a alimentar a su bebé con 2-3 comidas de alimentos sólidos para bebé por día. Es un buen momento para comenzar a usar una silla alta para alimentarlo.
- * La dieta de su bebé debe incluir cereales (con hierro), frutas, vegetales y carnes. La carne es la mejor fuente de hierro para un bebé, y este es el momento en el que su bebé necesita recibir mucho hierro de los alimentos que ingiere. El hierro es crítico para el desarrollo del cerebro y la producción de glóbulos sanguíneos.
- * Los bebés necesitan fluoruro para los dientes. 2-6 onzas (más) de agua de la llave/grifo con fluoruro por día le da a su bebé suficiente fluoruro para dientes sanos. Esto se puede suministrar con agua de la llave, agua de la llave filtrada o fórmula preparada con agua de la llave. Es posible que el agua embotellada no provea suficiente fluoruro. Consulte con el médico o enfermero de su bebé si tiene preguntas al respecto. Si su suministro de agua no contiene fluoruro, su proveedor le puede dar una receta de gotas de fluoruro. Además, a medida que salen los dientes de su bebé, debe limpiarlos como parte de la rutina antes de acostarlo, con un trapo o un cepillo de dientes para bebés. Los dentistas pediatras recomiendan usar una pequeña cantidad de pasta dental con flúor incluso con los bebés.
- * En las próximas semanas, hacia los 9 meses de edad, usted debe establecer un cronograma regular de 3 comidas por día y comience a darle snacks a media mañana y media tarde. La cantidad de leche materna y de fórmula debe disminuir a medida que pasan a ser menos importantes como fuentes de nutrición. Asegúrese de haber pasado a usar tacitas para niños.

TEMAS DE SEGURIDAD:

- * Pida ayuda a otros cuando lo necesite. Invite a amigos o únase a un grupo de padres. Pregúntenos a nosotros sobre recursos útiles si está solo/a. Puede hablar con nosotros sobre inquietudes de seguridad y sociales.

- * Siempre contrate a una niñera o cuidador maduro, capacitado y responsable.
- * Para evitar la asfixia, alimente a su bebé solo con alimentos muy blandos y en puré. Mantenga objetos y bolsas plásticas pequeños lejos de su bebé.
- * Baje el colchón de la cuna al nivel más bajo cuando su bebé se empiece a parar. Use una cuna con tablillas que estén cerca, a una distancia de 2 3/8 pulgadas o menos. Cuando su bebé está en la cuna, asegúrese de que la baranda esté colocada. Recuerde que los bebés de seis meses deben seguir durmiendo de espaldas para reducir el riesgo de SIDS (muerte de cuna).
- * No use ropa de cama suave y esponjosa ni peluches en la cuna.
- * Considere usar un corral para el tiempo cuando no puede tener a su bebé en brazos. Use un corral con tela de malla con agujeros de menos de 1/4 de pulgadas de ancho.
- * Su bebé ahora puede rodar. No lo deje nunca solo en un sofá, cama o mesa cambiadora.
- * Este es el momento para hacer que su casa sea segura para un bebé. A esto lo llamamos “a prueba de niños”. Su hijo pronto podrá moverse y tocar todo. A un bebé los medicamentos, elementos de limpieza, pequeños objetos que pueden provocar asfixia (monedas, clips para el papel, etc.), objetos frágiles, cables de electricidad y enchufes le parecen juguetes. Guarde estos objetos bajo llave o en armarios fuera de su alcance. Pida una lista de control de seguridad.
- * Evite quemaduras y configure la temperatura de su calentador de agua a 120 grados F o menos. No ingiera líquidos calientes mientras sostiene a su bebé. Coloque las asas de las ollas hacia adentro cuando esté cocinando en la cocina. No deje planchas calientes al alcance de su bebé y asegúrese de apagarlas cuando deje de usarlas.
- * No deje nunca a su bebé solo en el baño, ni siquiera en un asiento o anillo de baño.
- * Se debe usar asiento para el auto y debe mirar hacia la parte trasera del auto hasta los 2 años de edad. El centro del asiento trasero es el mejor lugar.
- * Los andadores con ruedas son PELIGROSOS. No ayudan a los niños a aprender a caminar y no se deben usar nunca.
- * Instale una puerta de seguridad que cierre bien en todas las escaleras a las que el niño tenga acceso. Mantenga los sofás y las camas lejos de las repisas de las ventanas de su hogar.
- * ¡No fume en la casa! Recomendamos enfáticamente a los padres que fuman que intenten dejar de fumar. Hasta el humo en la ropa, el cabello y el aliento pueden afectar la salud y el desarrollo de su hijo. Pídanos información sobre cómo dejar de fumar.

- * Averigüe si su hogar tiene pintura con plomo u otros productos que produzcan intoxicación por plomo. Pregúntele a su arrendador si no lo sabe. Pregúntenos a nosotros si tiene dudas sobre este tema y asegúrese de informarnos si usted le da a su bebé medicamentos de hierbas o tradicionales, en especial si fueron hechos en el exterior.

PRÓXIMA VISITA: A los 9 meses de vida para un control general / físico y cuando sea necesario por otros problemas, enfermedades y lesiones.

Hablaremos sobre cómo darle una estructura y enseñar buen comportamiento a su bebé, cómo introducir alimentos nuevos y establecer una rutina a la hora de comer, cómo ayudar a su bebé a aprender, seguridad en el asiento del auto y más información sobre seguridad en el hogar. Intente pensar tres preguntas para hacernos. Escríbalas y asegúrese de traer la lista.

¿QUIERE MÁS INFORMACIÓN?

Internet puede ser una fuente de información excelente sobre la salud y el desarrollo de los niños. ¡Asegúrese de que los sitios de internet que visita sean de confianza! Si tiene alguna pregunta, por favor consúltenos.

¿Necesita ayuda con el amamantamiento?

Reúnase con un consultor en lactancia y otras madre que amamantan en el Programa de Apoyo de Amamantamiento de Cambridge Health Alliance, ubicado en 8 Camelia Avenue en la entrada del Cambridge Hospital. Martes y jueves de 10 a. m. a 12 p. m. ¡No se necesita una cita previa!

Hay más información disponible en estas fuentes:

Zipmilk.org www.zipmilk.org

Massachusetts WIC Nutrition Program (800) 942-1007

La Leche League (800) LA LECHE

Nursing Mothers' Council (617) 244-5102

Massachusetts Breastfeeding Coalition www.massbfc.org

International Lactation
Consultant Association

www.ilca.org

National Women's Health
Information Center

(800) 994-9662

Ayuda en caso de intoxicación: 1-800-222-1222
Inspección de seguridad del asiento para los niños: 1-866-SEATCHECK

Acceda a información para padres en *Bright Futures* de la Academia Americana de Pediatría en:

<http://brightfutures.aap.org/pdfs/Visit%20Forms%20by%20Age%20110/6%20Month/A.Inf.PH.6month.pdf>

Acceda a información para padres en *Healthy Children* de la Academia Americana de Pediatría en:

www.healthychildren.org

Encuentre más información y herramientas en el sitio web de recursos para padres de CHA:

<http://www.challiance.org/Services/PediatricsResourcesforParents.aspx>

Encuéntrenos en Facebook:

<https://www.facebook.com/CHAPediatrics>

Revisado en enero 2014