

Examen de los seis meses

Fecha _____

Peso _____

Estatura _____



“Mi hija prefería tomar el pecho en vez de comer, así que empecé a comer en presencia de ella. Cuando me vio comiendo, ella también quería comer. Ahora ella tiene lo mejor de dos mundos, leche materna y comidas saludables”.

—Un miembro de Kaiser Permanente

Su bebé puede estar listo para . . .

- voltearse en la dirección de los sonidos
- empezar a decir “dada” o “baba”
- sentarse con apoyo
- pasar un juguete de una mano a otra
- empezar a alimentarse por su cuenta

Alimentación

- Continúe dando el pecho hasta que su bebé tenga por lo menos 12 meses. Los bebés que se alimentan con leche materna tienen menos resfriados e infecciones del oído.
- Alimente a su bebé con alimentos sólidos sencillos de dos a tres veces diarias.
- Si no da el pecho, dé a su bebé fórmula.
- Cuando le dé cereal, aliméntelo solamente con una cuchara, no de un biberón.
- Ofrezca un alimento nuevo a su bebé cada cinco a siete días. Si a su bebé le aparece un salpullido, le da diarrea o si tiene problemas respiratorios o gases, esto puede significar que tiene alergia a una comida o a la leche.
- Permita que su bebé decida cuánto come.
- No dé a su bebé miel durante el primer año de vida. La miel puede enfermar a su bebé.
- Ofrezcale jugo en una taza, no en un biberón. Limite el jugo a 2 a 4 onzas al día. Asegúrese de que sea 100% jugo de fruta.

Hábitos saludables

- Proteja a su bebé de la luz solar directa. Use un gorro, pantalones y una camisa de manga larga para proteger la piel de su bebé. Use una loción protectora solar en la piel expuesta al sol (hipoalérgica, de un SPF 15 o más alto).
- No acueste a su bebé con un biberón. Puede causar caries dentales.
- Juegue en el piso con su bebé, colocándolo en su estómago. El tiempo que pasa en el estómago le ayuda a fortalecerse y a alistarse para gatear.
- Lave diariamente los dientes de su bebé con un cepillo de dientes suave y agua o con una toallita húmeda. No use pasta dental

hasta que su bebé tenga 2 años.

- Salga a caminar con su bebé.
- Los niños menores de 2 años no deben ver televisión ni videos. Ver demasiada televisión puede afectar de forma adversa el desarrollo temprano del cerebro.
- ¡No fume! Hable con su médico o contacte el Departamento de Educación para la Salud de Kaiser permanente si quiere dejar de fumar.

Seguridad

- Recuerde usar una silla de auto. Úsela cada vez que salgan en el auto. Instálela correctamente en el asiento trasero mirando hacia la parte de atrás del auto.
- Evite el envenenamiento con plomo. Dígale a su médico si su niño pasa mucho tiempo en una casa construida antes de 1978.
- Haga una nota sobre el Centro de control de envenenamientos. Mantenga el número del Centro de control de envenenamientos (1-800-876-4766) cerca del teléfono.
- Haga que su casa sea segura para su niño. (Por favor, ver a la vuelta.)
- No deje que su niño use un caminador. Los caminadores se pueden voltear fácilmente y producir lesiones serias.
- Haga que la cuna sea segura. Quite el acolchonamiento alrededor de la cuna cuando su bebé pueda pararse agarrándose en la cuna. Retire los móviles cuando su bebé se pueda levantar apoyándose en las manos y las rodillas.
- Evite las quemaduras. Revise siempre la temperatura del agua antes de meter a su bebé en la bañera. No tome líquidos calientes cuando esté cerca de su bebé.
- Chupones (chupetes). Los bebés que duermen con el chupón durante su primer año de vida pueden correr menos riesgo de sufrir el síndrome de muerte infantil súbita (SIDS, por sus siglas en inglés), o muerte de cuna. Procure que su bebé use el chupón a la hora de la siesta y de dormir.

- No descuide a su hijo cuando haya un animal presente, incluso si es una mascota de la familia. Aprenda a reconocer los signos de agresión de sus mascotas.

Ser padres

- Lea libros a su bebé diariamente.
- Permita que su bebé juegue en un sitio seguro en el piso o en un corralito.
- Nunca deje a su bebé sólo en casa, en el auto o en el baño.
- Si a su bebé le están saliendo los dientes, ensaye los anillos de dentición o masajéele suavemente las encías.

Lista de seguridad en casa

Seguridad con armas de fuego

- Descargue todas las armas de fuego y manténgalas bajo llave.
- Guarde la munición bajo llave en un sitio aparte.

Evite las caídas

- Use cerrojos de seguridad que no puedan abrir los niños o barreras en todas las ventanas por encima del primer piso.
- Use puertas de seguridad en la parte de arriba y de abajo de las escaleras.

Evite el atragantamiento y la estrangulación

- No le dé a su bebé juguetes que tengan cordeles, cuerdas, collares o globos. También evite juguetes que tengan partes pequeñas removibles que puedan hacer que su bebé se atragante.
- No deje cables eléctricos o de teléfono colgando al alcance de su bebé.
- Cuelgue los cordeles de las cortinas o de las persianas fuera del alcance de su bebé. Consulte con el Concilio para el cubrimiento seguro de ventanas (Window Covering Safety Council) en el número 1-800-506-4636 para mayor información.

Seguridad eléctrica y contra incendios

- Desconecte los electrodomésticos cuando no los esté usando.
- Coloque enchufes plásticos de seguridad en todas las tomas de electricidad cuando no las esté usando.
- Mantenga en la cocina un extintor de incendios. Tenga un plan de escape en caso

de incendio o de terremoto.

- Coloque rejillas en las chimeneas y en otras fuentes de calor.
- Instale detectores de humo e inspecciónelos mensualmente.

Seguridad en el baño

- Instale pasadores de seguridad en los gabinetes del baño y de la cocina, cajones y tapas de inodoro.
- Mantenga cerradas las puertas de los baños.
- Baje la temperatura del calentador de agua a bajo o tibio (por debajo de 120° F).

Evite el ahogamiento

- No deje baldes o recipientes con agua u otros líquidos en el piso.
- Las tinas de agua caliente y tipo manantial deben de tener una cubierta con llave.
- Las piscinas deben de estar cercadas en todos los lados, con una puerta con un cerrojo que se ajuste por su cuenta.

Seguridad en la cocina

- Voltee las manijas de las ollas hacia la parte de atrás de la estufa cuando cocine.
- Use los fogones u hornillas de la parte de atrás de la estufa cuando cocine.

Evite el envenenamiento

- **Medicinas.** Mantenga las medicinas, el alcohol, los productos de limpieza y todos los demás venenos en un gabinete con llave, fuera del alcance y de la vista de su niño. Mantenga las medicinas en sus frascos originales con tapas que no puedan abrir los niños. No guarde medicinas u otras drogas en su cartera. Haga que los visitantes guarden sus bolsos fuera del alcance del niño.
- **Envenenamiento con plomo.** Evite hacer remodelaciones o abrir huecos con taladros en las paredes, lijarlas o pelarlas si su casa fue construida antes de 1978. Puede que la pintura contenga plomo.
- **Otros venenos potenciales.** Evite usar remedios caseros tales como Azarcon (Alarcon, Liga, Maria Luisa, Coral, Rueda), Greta, Pay-loo-ah, Bokhoor (galena), Al kohl, Bint al zahab, Farouk, Kushtas, Ghasard, Bala goli, Kandu o Surma.
- **Envenenamiento con monóxido de carbono.** Instale alarmas de monóxido de

carbono cerca de las habitaciones y en cada piso de su casa.

- **Plantas venenosas.** Quite todas las plantas venenosas. Consulte con el Centro de Control de Envenenamientos (1-800-876-4766) si cree que su niño se haya comido alguna parte de una planta.

Aquí hay una lista parcial de algunas plantas comunes venenosas:

Azafrán (Autumn Crocus) • Begonia • Falsa Acacia (Black Locust) • Ranúnculos (Buttercups) • Crisantem (Chrysanthemum) • Dicentra (Dutchman's Breeches) • Hiedra inglesa (English Ivy) • Iris • Cereza de Jerusalén (Jerusalem Cherry) • Parilla (Common Moonseed) • Espatifilo (Peace Lily) • Pothos • Tulipanes (Bulbos) • Tejo (Especies de la familia Taxus) • Glicina (Wisteria)

Plantas mortales:

Ricino (Castor Bean) • Estramonio (Jimson Weed) • Hierba mora • Tomatillos del Diablo (Nightshade) • Adelfa (Oleander) • Fitolaca (Pokeweed)

Plantas seguras:

Violeta africana • Helecho de Boston (Boston Fern) • Cactus navideño (Christmas Cactus) • Coleo (Coleus) • Ficus • Espino de fuego (Firethorn) • Siempreviva mayor (Hens and Chicks) • Hibiscos (Hibiscus) • Planta Jade (Jade) • Araucaria (Norfolk Pine) • Ficus elástica (Rubber Plant) • Cinta (Spider Plant) • Yuca (Yucca)

¿Cuánto acetaminofén (calmante sin aspirina) en gotas infantiles puedo darle a mi bebé?

Déle esta cantidad cada 4 a 6 horas, si así se lo indica el profesional médico:

Peso del bebé	Cantidad de gotas
6 a 11 lbs.	= 0.4 ml (40 mg)
12 a 17 lbs.	= 0.8 ml (80 mg)
18 a 23 lbs.	= 1.2 ml (120 mg)

Por favor, comparta
esta información con cualquier
persona que cuide de su niño.



El próximo examen es cuando su bebé tenga entre 9 y 10 meses.



Puede que su bebé reciba inmunizaciones (vacunas) o una prueba de sangre en la próxima visita.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor. Si tiene preguntas o necesita información adicional acerca de sus medicamentos, por favor hable con su farmacéuta.