

BEST KIDS CARE
4200 S. LAKE FOREST DR. #100
MCKINNEY, TX. 75070
Phone: 214-592-0356
Fax: 214-504-9385

Su hijo(a) a los seis meses

LAS MEDIDAS DE HOY

Circunferencia de la cabeza: _____ centímetros (_____ percentil)

Altura: _____ pulgadas (_____ percentil)

Peso: _____ libras _____ onzas (_____ percentil)

VACUNAS: DPT (difteria, tos ferina y tétanos) / Hib (haemophilus influenzae) / polio;

hepatitis B, neumocócica conjugada, rotavirus

Los siguientes son posibles efectos secundarios de la vacuna:

- Fiebre
- Mayor irritabilidad o molestia
- Enrojecimiento o inflamación en el lugar de la inyección
- Más regurgitaciones o heces más blandas

Próxima visita: A la edad de nueve meses

NUTRICIÓN

Si todavía no lo ha hecho, empiece a darle alimentos sólidos a su bebé. Las señales de que su bebé está listo para los alimentos sólidos incluyen buen control de la cabeza, interés en observar a otros comer, abrir la boca cuando se acerca la comida y no sacar su lengua cuando le ofrezca la cuchara. Hable con su médico si tiene preguntas o si tiene antecedentes familiares de alergias a alimentos. Siga estas directrices generales cuando empiece a darle sólidos a su bebé:

- Alimente a su bebé en una silla saltarina o en una silla para comer. Comience con un cereal de arroz para lactantes mezclado con leche materna o leche maternizada.
- No alimente a su bebé a la fuerza. Permítale decidir cuánto desea comer.
- Después de darle cereal durante aproximadamente una semana, lentamente empiece a darle purés de frutas o verduras. También puede tratar de darle otros cereales para lactantes, como cebada o avena. Es posible que su bebé necesite probar un alimento nuevo 15 veces antes de aceptarlo.
- Las carnes y los cereales fortificados con hierro son buenas fuentes de hierro. Una onza de cereal satisface las necesidades de hierro diarias de su bebé. Es útil alimentar a su bebé con alimentos ricos en vitamina C, como purés de frutas junto con cereal.
- Aumente el número de comidas con alimentos sólidos lentamente a dos o tres por día durante los próximos meses.

Tylenol Infantil _____ ml

_____ gotas

DESARROLLO

Todos los bebés se desarrollan a su propio ritmo. A esta edad, usted notará que su bebé hace lo siguiente:

- Hace burbujas
- Empieza a balbucear con otras personas
- Hace más sonidos consecutivos
- Imita sonidos
- Empieza a reconocer su nombre
- Sonríe y balbucea cuando ve su propia imagen
- Se siente nervioso con personas extrañas y parece estar feliz al ver caras familiares
- Se da la vuelta
- Se sienta con apoyo, inclinándose hacia adelante sobre las manos
- Se mece hacia adelante y atrás sobre las manos y rodillas para prepararse para gatear
- Alcanza, toma y mueve objetos de una mano a la otra
- Trata de levantar objetos haciendo un movimiento de rastrillo con la mano

- Su bebé no necesita jugos. Sin embargo, si su bebé está estreñido, puede darle jugos en pequeñas cantidades, no más de cuatro onzas al día.
- Permita que su bebé use una tacita entrenadora para tomar agua y jugos. No le permita tomar jugo directamente de la botella.
- Las deposiciones de su bebé cambiarán de color, textura, olor y cantidad cuando empiece a darle alimentos sólidos. Informe a su médico si las deposiciones de su bebé son duras y tienen forma de bolitas.
- No le dé leche de vaca, miel, huevos, pescado, mariscos o nueces a su bebé hasta que tenga por lo menos 12 meses de edad.
- Si su bebé toma menos de 32 onzas de leche maternizada al día, siga dándole suplementos de vitamina D diariamente.
- Si su agua potable no contiene fluoruro, o si usted solo usa agua embotellada que no contiene fluoruro, le recomendamos usar agua Nursery o suplementos de fluoruro. Hable con su médico si desea información más detallada.

SUEÑO

Aún no es demasiado tarde para iniciar una rutina para ir a dormir, si todavía no lo ha hecho. Permitir que su bebé sostenga un objeto mientras esté en la cuna, como una pequeña manta, frecuentemente ayuda a esta edad. La alimentación nocturna todavía es normal, pero no sucede más de una o dos veces por noche. Si su bebé no se duerme por su propia cuenta o si despierta más de dos veces por noche para alimentarse, hable con su médico sobre cómo ayudarle para dormir mejor.

DENTICIÓN

Los primeros dientes que aparecen normalmente son los incisivos centrales inferiores, que pueden aparecer entre los 4 y 18 meses. Para que su bebé esté más cómodo, puede usar juguetes para masticar, una toallita húmeda para lavarse la cara, galletas para dentición o Tylenol. Para mantener sanos los dientes y las encías, frótelos diariamente con una toallita o con un cepillo de dientes suave. Recuerde evitar los jugos azucarados y jamás le permita a su bebé tomar un biberón en la cama.

SEGURIDAD

- Empiece a prepararse para cuando su bebé comience a gatear. Traslade todas las sustancias químicas y los medicamentos a gabinetes altos que su bebé no pueda alcanzar. Ponga cerraduras en los gabinetes más bajos.
- Bloquee las escaleras y las habitaciones peligrosas con verjas.
- Cubra las tomas eléctricas y quite los cables eléctricos que cuelguen o que estén a la vista.
- No use andadores que se muevan.
- Cuando esté al aire libre, póngale un sombrero a su bebé y aplíquele un protector solar con FPS 30 como mínimo.
- Antes de que su bebé empiece a pararse, baje el colchón de la cuna al punto más bajo posible y elimine los protectores.
- Siempre coloque a su bebé en un asiento para automóvil que esté orientado hacia atrás en el asiento trasero. Si desea más información, visite el sitio web de la Administración Nacional de Seguridad de Tráfico en Carreteras (National Highway Traffic Safety Administration): nhtsa.gov.
- Jamás deje a su bebé a solas en el automóvil, en la bañera o en superficies altas debido al riesgo de caídas. Mantenga siempre una mano sobre su bebé cuando se encuentre en una superficie alta.
- No cocine ni beba líquidos calientes mientras sostiene a su bebé.
- No permita que las personas fumen cerca de su bebé.
- Nunca ate chupones ni ponga joyas alrededor del cuello de su bebé.

- Asegúrese de que los juguetes de su bebé no tengan bordes con filo y que no se puedan romper. Los juguetes deben tener por lo menos una pulgada y media de ancho, porque su bebé podría asfixiarse con ellos si fueran más pequeños. Mantenga los globos y las bolsas plásticas alejados de su bebé: son peligrosos y podrían asfixiarlo.

- Asegúrese de que funcionen los detectores de humo y de monóxido de carbono en su casa.

- Si le preocupa la presencia de actos violentos en su hogar, hable con su médico o comuníquese con la Línea Nacional sobre Violencia Doméstica (National Domestic Violence Hotline) al 1-800-799-SAFE (1-800-799-7233) o visite ndvh.org.

- Coloque un papel con el número de la Línea Directa del Centro de Control de Envenenamientos e Intoxicaciones (Poison Control Hotline) en su refrigerador: 1-800-222-1222.

ENFOQUE EN LA FAMILIA

- La depresión posparto puede darse en cualquier momento durante el primer año. Si bien la depresión posparto es común durante las primeras semanas, normalmente se resuelve sola. Si las madres se sienten tristes, ansiosas o deprimidas luego de las primeras semanas, deberán buscar ayuda y hablar con su médico. Puede encontrar más información en línea en postpartum.net.

- Considere la posibilidad de unirse a un grupo habitual de juego o crear uno. Estar con otras personas es bueno para usted y para su bebé.

- Trate de apartar tiempo para estar a solas con su pareja. Cuidar de ustedes les permitirá cuidar mejor de su familia.

PROMOVER EL DESARROLLO

- Ahora, su bebé puede interactuar más con usted. Mantenga a su bebé en una silla para comer o en una silla de respaldo recto cuando esté despierto. Esto le permite a su bebé ver a su alrededor y "hablar" con usted y con sus hermanos.

- Siga leyéndole a su bebé diariamente.

- Imite los sonidos que hace su bebé y permítale responder.

- Empiece a jugar juegos, por ejemplo, ocultarse y aparecer o hacer palmadas.

- No permita que su bebé vea televisión ni videos para bebés.