

Examen de los 6 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 leche en 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.
- No se recomienda el jugo a esta edad. Si le da jugo a su bebé, límitelo a un máximo de 4 a 6 onzas de jugo 100% de frutas, servido en una taza, no en el biberón.

Hábitos saludables

- Proteja a su hijo de la tos ferina asegurándose de que usted y los otros miembros de su familia y los cuidadores han recibido una vacuna de refuerzo Tdap. La tos ferina es una enfermedad contagiosa que puede transmitirse fácilmente de una persona a otra a través de la tos. Es muy grave para los bebés. La tos ferina puede hacer que los bebés dejen de respirar o que tosan tanto que no puedan respirar.
- Procure permanecer a la sombra, en especial entre las 10:00 a. m. y las 4:00 p. m. para proteger a su bebé del sol. Use un

filtro solar de amplio espectro (con protección UVA y UVB) con un SPF (por sus siglas en inglés) de por lo menos 15. Proteja a su hijo con un sombrero de ala ancha, mangas largas, pantalones y lentes para el sol con protección UV.

- 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

- **Use el asiento de seguridad siempre que viaje en automóvil.** El bebé debe viajar siempre en un asiento de seguridad para automóviles que mire hacia atrás y esté correctamente instalado en el asiento trasero. Si el bebé ya está demasiado grande para el asiento de seguridad para bebés (si pesa cerca de las 20 libras o si su cabeza llega casi a una pulgada de la parte superior del asiento), cambie a un asiento convertible que mire hacia atrás. Llame al 1-866-SEAT-CHECK o visite la página en internet seatcheck.org/index_espanol.html si tiene preguntas o necesita ayuda para instalar su asiento para automóviles.
- **Evite el envenenamiento con plomo.** Dígale a su médico si su niño pasa mucho tiempo en una casa construida antes de 1978.

- **No deje que su niño use un caminador.** Los caminadores se pueden voltear fácilmente y producir lesiones serias.
- **Haga que la cuna sea segura.** Retire las almohadillas protectoras que rodean 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.
- **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.

Consejos para 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 y de monóxido de carbono y pruébelos con regularidad.

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.
- Los jacuzzis y spas deben estar cubiertos y bajo 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)

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



El próximo examen es cuando su bebé tenga 12 meses.



Se recomienda la aplicación de vacunas en la próxima visita. Es posible que también le hagan un análisis de sangre a su bebé.

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.