Control de bebé sano: 6 meses

NOMBRE DEL NIÑO	FECHA DE NACIMIENTO	FECHA DE VISITA	PRÓXIMA VISITA	ALTURA	PERCENTIL	PESO	PERCENTIL

Nutrición (Alimentando a su bebé)

La fuente primaria de alimento para el crecimiento de su bebé seguirá siendo la leche materna o la fórmula. Sin embargo, su bebé puede ser alimentado con otros tipos de alimentos como cereales para bebés, frutas y verduras en puré (licuadas) y agua.

Alimentos sólidos

Puede alimentar a su bebé con alimentos sólidos aproximadamente dos veces al día. Elija un momento en el cual su bebé tenga hambre, pero no tanta hambre que esté molesto. No le dé a su bebé ningún alimento que requiera masticar a esta edad ni ningún alimento que pueda representar un peligro de asfixia.

- Puede comenzar con cereal de arroz seco para bebé para mezclar con leche materna o con fórmula.
- Después de eso, intente agregar vegetales, frutas y otros alimentos triturados o en papilla. Hágalos papilla o puré hasta que estén suaves y sean fáciles de tragar para su bebé.
    - Introduzca un alimento nuevo de "un solo ingrediente" de cualquier grupo de alimentos cada 3 a 5 días usando una cuchara suave. Preste atención a cualquier reacción.
- Cuanto antes se introduzcan los vegetales, es más probable que el bebé los acepte con facilidad.

Para conocer métodos alternativos para comenzar con alimentos sólidos, como el destete dirigido por el bebé, hable con su proveedor de atención médica para obtener más información.

Consejos y recordatorios para la alimentación

- No permita que su bebé tome más de 32 onzas de leche materna o de fórmula cada 24 horas. Si su bebé consume esa cantidad y aún muestra signos de tener hambre, intente aumentar los alimentos sólidos.
- Entre los 6 y los 12 meses, puede comenzar a cambiar de un biberón a una taza cuando alimente a su bebé.
    - Solo dé agua en tazas a prueba de derrames con válvulas. Esto puede ayudar a prevenir futuras caries.
- No le dé miel a su bebé. Darles miel a los bebés menores de 12 meses puede causar que su bebé se enferme gravemente.
- No reemplace la leche materna o la fórmula con leche de vaca hasta que su bebé tenga al menos 12 meses.

Dentición

En algún momento entre los 4 a los 15 meses, el primer diente de su bebé comenzará a aparecer. Los primeros 2 dientes del centro en la parte inferior se verán primero, seguidos por los 2 dientes del medio en la parte superior. Su bebé babeará mucho; es una parte normal del proceso de dentición. Mantenga sanos los dientes y las encías de su bebé limpiándolos 2 veces al día con un paño o un cepillo de dientes suave.

Consejos para la dentición

Si a su bebé le están saliendo los dientes, aquí hay algunos consejos para ayudar a que su bebé se sienta mejor.

- Abrace, meza o camine con su bebé. Mostrar amor puede ayudar a consolar a su bebé.
- Dele una ayuda para la dentición que su bebé pueda masticar, como un anillo de dentición de goma firme o incluso una toallita, húmeda y fría.
- Use un dedo limpio para hacer un masaje en las encías inflamadas durante 2 minutos a la vez.

Vacunas

La Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics, AAP) recomienda que los bebés reciban su tercer conjunto de vacunas a los 6 meses de edad. Tener a su bebé completamente vacunado también puede ayudar a reducir el riesgo de que su bebé sufra el Síndrome de muerte súbita infantil (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS). Hable con el proveedor de atención médica de su bebé si tiene alguna pregunta o inquietud.

Hora de dormir

Cada bebé es diferente y tiene su propio patrón de sueño. A los 6 meses, su bebé dormirá un promedio de 12 a 16 horas (incluidas las siestas) por día.

- Juegue activamente con su bebé por la tarde o temprano en la noche para animarlo a permanecer despierto un poco más. Eso puede ayudar a su bebé a dormir más por la noche.
- Puede alimentar a su bebé antes de la hora de dormir, pero trate de no dormirlo con la alimentación. No apoye un biberón de leche materna o de fórmula al alimentarlo.
- Desea que su bebé esté algo despierto, pero con sueño cuando lo ponga en la cuna. Esto puede ayudar a enseñarle a su bebé a aprender a dormir sin compañía. No es inusual que los bebés lloren o se quejen antes de quedarse dormidos.

No pantallas digitales para bebés

Es muy importante para el desarrollo del cerebro y las conexiones saludables entre padres e hijos que los bebés menores de 18 meses no pasen ningún tiempo frente a la pantalla. Incluso si su bebé no está mirando directamente a una pantalla digital, como un teléfono celular, computadora o tableta, las luces y los sonidos pueden seguir causando angustia y problemas para dormir. Forme un vínculo con su bebé guardando el teléfono.

Consejos y recordatorios de seguridad

PROTECCIÓN SOLAR AL AIRE LIBRE

Cuando esté al aire libre, mantenga a su bebé alejado de la luz solar directa, especialmente cuando los rayos del sol son más fuertes, que es de 10 a.m. a 4 p.m. durante los meses de verano. Haga que su bebé use un sombrero o una cubierta solar que sea liviana y que cubra la mayor parte de su cuerpo. Puede usar protector solar con un SPF de 25 o más en su bebé una vez que tenga 6 meses o más. Pruebe primero en un área de la piel de su bebé con protector solar para verificar si hay una reacción alérgica antes de aplicarlo en áreas grandes. Asegúrese de seguir las instrucciones del producto sobre la aplicación del protector solar y cuándo volver a aplicarlo. Consulte al proveedor de atención médica de su bebé si tiene alguna pregunta.

MANTENIENDO SU CASA SEGURA: A PRUEBA DE NIÑOS

Su bebé pronto estará rodando, deslizándose, gateando y usando otras formas de moverse. Asegúrese de tener barandas para bebés que bloqueen las escaleras y de tener cualquier químico o producto peligroso bajo llave y fuera del alcance.

- **Consejo:** revise su casa para asegurarse de que cualquier cosa lo suficientemente pequeña como para asfixiarse esté guardada y no cerca de su bebé. Si el objeto es lo suficientemente pequeño para caber dentro de un tubo de papel higiénico, su bebé puede asfixiarse con él.
- **Consejo:** puede encontrar excelentes recursos para mantener a su hijo seguro y listas de verificación para lograr espacios seguros para niños en Safekids.org.

CONTROL DE ENVENENAMIENTO (1-800-222-1222)

Llame al Control de Envenenamiento al 1-800-222-1222 si su bebé ha tragado, tocado o inhalado alguna sustancia tóxica o venenosa. Considere guardar este número en su teléfono.

ASIENTO PARA EL AUTOMÓVIL: ORIENTADO HACIA ATRÁS

Siempre coloque a su bebé en un asiento para el automóvil orientado hacia atrás aprobado. Puede averiguar si su asiento para el automóvil está aprobado en el sitio web de la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras (National Highway Traffic Safety Administration, NHTSA) en NHTSA.gov/therightseat.

Alcanzar logros y actividades

Todos los bebés se desarrollan a su propio ritmo. Hacer un seguimiento del desarrollo de su bebé es importante. Su trabajo es ayudar a su bebé a aprender cosas nuevas cuando esté listo.

A LOS 6 MESES, SU BEBÉ PUEDE COMENZAR A:

- Apoyar el peso en las piernas y rebotar al estar de pie.
- Empezar a decir sonidos de consonantes (balbucear como los sonidos de las letras “m” o “b”).
- Responder a los sonidos haciendo sonidos.
- Disfrutar mirando su reflejo en un espejo.
- Responder a las emociones de otras personas y a menudo verse feliz.

Si su bebé nació antes de lo esperado, su bebé puede alcanzar los logros “fuera del esquema”.

Hable con el proveedor de atención médica de su bebé sobre cualquier inquietud o pregunta que pueda tener.

¡Ayude a su bebé a aprender y crecer!

A medida que su bebé crece y se desarrolla, hay muchas cosas que usted puede hacer para ayudarlo a tener un buen comienzo en la vida y ganar independencia.

OBJETOS INTERESANTES PARA JUGAR

Los bebés están interesados en las texturas y los sonidos. Puede poner un objeto que se pueda agarrar (como usar un sonajero) en la mano de su bebé y tirar del objeto con mucha suavidad. Esto puede ayudar a desarrollar músculos, ya que su bebé intentará resistirse a sus esfuerzos. También puede proporcionar una variedad de juguetes apropiados para la edad que hagan ruido o que tengan texturas interesantes para que su bebé las sienta. Siempre vigile a su bebé cuando esté cerca de objetos.

SIGA LEYENDO

Elija libros con dibujos simples y colores brillantes. Puede señalar y nombrar objetos en las imágenes. Aunque su bebé no pueda comprender las palabras, a él le encanta el sonido de su voz. Leer y mostrar imágenes a su bebé puede ayudar a desarrollar los músculos de sus ojos. Cuantas más palabras escuche su bebé con el tiempo, más palabras aprenderá eventualmente.

TIEMPO DE PISO SUPERVISADO

Dele a su bebé tiempo en el piso para estimular el estiramiento y las patadas, lo que puede fortalecer sus músculos. Siempre vigile a su bebé y nunca lo deje solo . Usted puede poner un juguete fuera de su alcance paraanimar a su bebé a moverse para tratar de alcanzarlo. Esto funciona mejor si usted está sobre el piso y se involucra al sonreír y al dar palabras de aliento.

Cuidando de usted y de su familia

Por medio del cuidado personal, usted puede cuidar mejor a su familia. Asegúrese de pasar tiempo con sus familiares y amigos cercanos. Si se siente triste, con ansias o depresión, hable con su proveedor de atención médica. Cuándo llamar al médico de su bebé

Llamar a su proveedor de atención médica

Incluso los bebés sanos se enferman. Es importante comprender los signos y síntomas de enfermedad, para saber cuándo debe llamar a un proveedor de atención médica o al 911. Asegúrese de tener la información del proveedor de atención médica de su bebé guardada en algún lugar donde la pueda encontrar rápida y fácilmente.

En Avera, cuidar su salud y la de su familia es nuestra máxima prioridad.

La misión de Avera es tener un impacto positivo en la vida y la salud de las personas y las comunidades proporcionando servicios de calidad guiados por valores cristianos. Si cree que puede tener problemas para pagar parte de su factura, comuníquese con su oficina comercial local o con el personal de facturación. Podemos discutir las opciones de pago que pueden estar disponibles para usted.

Avera

© Copyright 2021 El contenido de Avera está protegido por las leyes de derechos de autor de los Estados Unidos. Todos los derechos reservados. Esta información relacionada con la salud no es un intento de sustituir el consejo médico profesional ni la atención que los pacientes reciben de su proveedor de atención médica.

20-PEDS-23856-SPANISH-ML