

SU BEBÉ: 2 - 9 MESES

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

SEGURIDAD

- **SIEMPRE LAVE** sus manos antes de preparar los alimentos, después de cambiar pañales o después de ir al baño para evitar que su bebé contraiga una infección.
- **SIEMPRE COLOQUE** a su bebé **BOCA ARRIBA PARA DORMIR** a menos que su médico le indique lo contrario.
- **ELIMINE** el humo de cigarrillos en los lugares donde se encuentra su bebé (centro de cuidado infantil, hogar de la persona que le cuida, hogar de familiares, etc.). Haga de su hogar y auto zonas para no fumadores.
- **SIEMPRE ABROCHE** el cinturón de seguridad cuando coloque a su bebe en el asiento para niños y coloque el asiento de seguridad para niños en el asiento trasero del auto (orientado hacia la parte posterior del auto). Cuando su bebé pese 20 libras, tenga 1 año de edad y se pueda sentar por sí solo, entonces puede colocar el asiento de seguridad de frente para la parte anterior del carro.
- **NO** deje que su bebé pase calor al vestirlo con **MUCHAS** ropas o **TAPARLO** con muchas cobijas.
- **NUNCA** deje a su bebé en el auto a **SOLAS**. **NUNCA** deje a su bebé con mascotas ni otros niños pequeños.
- **ACUDA A LAS CITAS MÉDICAS DE SU BEBÉ** con los proveedores de atención de la salud para los chequeos de niño sano y vacunas de forma **REGULAR**.
- **LOS PRIMEROS SÍNTOMAS** de que su bebé pueda estar **ENFERMO** son fiebre, vómitos, diarreas o que deje de comer. **SI PRESENTA ALGUNO** de estos síntomas lleve a su niño al proveedor de atención de la salud para ser evaluado y tratado.
- **NO** le tome la temperatura a su bebé por los oídos ni por la boca hasta que no tenga 4 años de edad, es preferible hacerlo rectalmente. Una temperatura rectal de 100.4 grados Fahrenheit (38°C) se considera como fiebre.
- **INSTALE** detectores de fuego en su hogar. **CAMBIE** las baterías dos veces al año por ejemplo cuando cambia la hora en primavera y otoño.
- **NUNCA PERMITA QUE SU BEBÉ** monte en vehículos cuando usted sospeche que el conductor ha estado bebiendo o usando drogas. Nunca **PERMITA** que una persona que ha estado bebiendo o usando drogas cuide de su bebé.
- **NO DEJE** a su bebé solo en lugares altos (i.e. mesa para cambiar el pañal, sofá, mesas o sillas). Ponga puertas de seguridad en ambos extremos de las escaleras. No use un andador.
- Tengan un hogar **A PRUEBA DE PELIGROS**. Use cerrojos de seguridad en los gabinetes. Mantenga los medicamentos y productos venenosos en un lugar seguro, bajo llave y fuera del alcance de los niños. Si su niño accidentalmente toma algún medicamento o se pone un producto venenoso en la boca, llame a la **LÍNEA DIRECTA GRATUITA DEL CENTRO DE CONTROL DE ENVENENAMIENTO E INTOXICACIONES** al 800-222-1222. Coloque protectores plásticos en los enchufes eléctricos. Póngase al nivel de la vista de su niño en busca de todos los potenciales peligros (monedas, botones, alfileres de cabeza o imperdibles, cables de cualquier tipo, muebles con bordes afilados y ásperos).
- **USE** barreras adecuadas alrededor de los aparatos de calefacción portátiles, estufas de keroseno o de leña.
- **VACÍE** los cubos, bañeras y piscinas pequeñas inmediatamente después de usarlas. **NUNCA** deje a su bebé solo en la bañera con agua. Siempre que un niño pequeño esté en o cerca del agua, debería estar al alcance de la mano del adulto que lo supervisa. No permita que otro niño cuide a su niño pequeño cuando está en la bañera, en la casa, en el patio ni en el parque.

- Si es necesario tener un arma en su hogar o si en los hogares de las personas que usted visita tienen armas, estas tienen que estar descargadas y guardadas bajo llave y las municiones también bajo llave pero por separado de las armas.
- NO tome bebidas calientes ni fume mientras carga a su bebé. GIRE hacia dentro los mangos de las cazuelas o vasijas para que no sobresalgan de la estufa o de la mesa.
- INSPECCIONE los juguetes en busca de piezas pequeñas o bordes afilados y mantenga estos juguetes lejos del alcance de su bebé.
- SI usted o su bebé están sufriendo ABUSO EMOCIONAL, FÍSICO o SEXUAL DÍGASELO a su proveedor de atención a la salud o llame a la LÍNEA DIRECTA PARA DENUNCIAR ABUSOS al 1-800-752-6200 para pedir ayuda.

NUTRICIÓN

- La lactancia materna EXCLUSIVA durante los primeros 4-6 meses de vida proporciona una nutrición ideal que sirve de apoyo para tener el mejor crecimiento y desarrollo posible.
- GENERALMENTE los bebés saludables no necesitan agua extra. [Solo] en días muy calurosos sin aire acondicionado o cuando hay pérdida de agua en exceso debido al sudor, fiebre o diarrea.
- SI alimenta a su bebé con el biberón, aliméntelo con leche maternizada enriquecida con hierro. NO le dé miel a su bebé.
- COMIENCE a introducir el cereal de ARROZ enriquecido con hierro a los 4 - 6 meses y ALIMENTE a su bebé con una cuchara, NO ponga el cereal en un biberón. Si su bebé no tiene problemas con el cereal, AGREGUE un puré de frutas o vegetales cada semana.
- ESPERE que su bebé aumente 2 libras por mes durante los primeros dos meses y después 1 libra cada mes hasta el 1 año de edad.
- PREGÚNTELE a su proveedor de atención de salud sobre el programa WIC.
- DESPUÉS DE LOS 6 MESES, introduzca gradualmente los alimentos sólidos con una cuchara y OFRÉZCALOS dos o tres veces al día, OFREZCA los líquidos en vaso, comience a dar jugos empezando con el de manzana y LIMITE el jugo a unas 2 - 4 veces por día.
- NUNCA le dé maní a su bebé ni palomitas de maíz, perros calientes ni trozos grandes de frutas o vegetales crudos, uvas enteras, pasas, maíz, frijoles enteros ni carnes duras. Cualquiera de estos alimentos puede causar que su niño se ahogue.
- A LOS 9 MESES, ESTIMULE a su bebé a comer con sus manos y a comer alimentos triturados. SIEMPRE supervise a su bebé mientras come y CONTINÚE enseñándole a beber de un vaso.

DIENTES SALUDABLES

- PARA MANTENER LOS DIENTES SALUDABLES, NO acueste a su bebé a dormir con el biberón. NO acomode un biberón directamente a la boca de su bebé ni permita que su bebé coma cuando se le “antoja.”
- COMIENCE a lavar los dientes de su bebé tan pronto aparezcan, SOLO CON AGUA y una toallita delgada envuelta alrededor del dedo o con un cepillo de dientes suave y pequeño.
- SI usted no usa agua de la ciudad que tiene fluoruro, someta su agua a pruebas para ver si su bebé necesita suplementos de fluoruro. NOTA: la mayoría de las aguas embotelladas no tienen fluoruro.

CUIDADO e INTERACCIONES

- **CONTINUE** cargando a su bebé mientras lo alimenta con el biberón.
- **ANIMAR** a su bebé a hablar en la medida en que **JUEGA** y **HABLA** con él/ella cuando lo viste, lo baña, lo alimenta, juegan, caminan y cuando conduce.
- **LÉALE** a su bebé y **PÓNGALE** música.
- **SU** bebé debe dormir en bloques de 3 – 4 horas y estar despierto por 1 hora o más.
- **ESTABLECER** una rutina diaria para la alimentación, las siestas y el sueño en la noche para los 2 meses de edad. Esto ayudará a establecer tramos de sueños más extensos en la noche.
- **ES IMPORTANTE** ayudar a su bebé a dormirse solo, colocándolo en su cuna cuando esté soñoliento, hablándole suavemente e incluso dándole palmaditas hasta que se duerma. Continuar proporcionando una estructura y rutina regular aumentará el sentimiento de seguridad del bebé.
- **CUANDO** su bebé está molesto y llorando, normalmente se le puede **CALMAR** al hablarle o cargarlo. Habrá ocasiones en las que usted no podrá impedir que su bebé deje de llorar, haga lo que haga. Sólo tenga **PACIENCIA** después de un rato él/ella se calmará.
- **DEDÍQUESE TIEMPO** a sí misma y pase tiempo con su pareja, amigos y miembros de la familia. **EVITE** aislarse socialmente.

CRECIMIENTO y DESARROLLO

Las siguientes pautas son típicas en los bebés según se desarrollan			
A los 2 meses	A los 4 meses	A los 6 meses	A los 9 meses
Sonríe y muestra placer al estar en contacto con los adultos	Se mira, abre y toca sus manos	Trata de alcanzar un objeto y de pasarlo de una mano a la otra. Se pone los objetos en la boca.	Juega a las escondidas
Le sigue con los ojos y muestra interés en los objetos	Trata de alcanzar un objeto	Voltea cuando escucha sonidos, vocaliza “Dada” “Baba”	Golpea y lanza [objetos]
Balbucea en respuesta a las voces	Le sigue con los ojos	Balbucea para imitarlo a usted	Dice “Mamá” y “Papá”
Cuando está boca abajo levanta la cabeza y parte superior del pecho apoyándose en los antebrazos	Mantiene la cabeza erguida, pero cuando está boca abajo levanta su cuerpo apoyándose en las manos	Se voltea y se sienta con ayuda y se mantiene cuando se le coloca de pie	Se sienta sin ayuda
	Se ríe e imita chillidos en voz alta	Puede ponerse ansioso cuando no conoce a las personas	Responde cuando lo llaman por su nombre
			Entiende “no-no” y “bye-bye”
			Gatea, se arrastra o desplaza en posición de sentado
			Se alimenta a sí mismo

Reference: Hagan JF, Shaw JS, Duncan PM, Eds. 2008. Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents, Third Edition. Elk Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics.