

Revisión de niño sano: 6 meses

Los bebés parecen disfrutar tener 6 meses de edad. Están aprendiendo nuevos trucos divertidos, como reconocer rostros y girar sobre sí mismos. También están aprendiendo a poner objetos dentro de su boca, asegúrese de que los objetos pequeños estén fuera del alcance del bebé.

La alimentación del bebé

A esta edad, la mayoría de los bebés han duplicado el peso que tuvieron al nacer.

- No dé al bebé leche de vaca sino hasta que cumpla al menos 12 meses de edad. Siga alimentándolo con fórmula (leche artificial o maternizada).
- El bebé no necesita jugo. Dele agua en lugar de jugo.
- Si todavía esta amamantando, continúe mientras que usted y el bebé lo deseen. Siga tomando sus vitaminas prenatales, y dando al bebé vitamina D en gotas.
- Empiece a introducir alimentos sólidos a la dieta del bebé.
 - Puede dar al bebé alimentos sólidos tan pronto como él esté listo. Las señales de que el bebé está listo son mostrar interés por los alimentos que usted come, abrir la boca para recibir la cuchara, y ser capaz de sentarse sin apoyo.
 - Empiece los nuevos alimentos uno a la vez. Comience con cereal enriquecido con hierro; después dé al bebé frutas y verduras. No dé al bebé miel por el primero año.
 - Ofrezca al bebé una a dos cucharadas de alimento sólido, de 2 a 3 veces al día. A fin de prevenir asfixia, sólo dele trozos pequeños, muy blandos.
 - No insista en que el bebé coma alimentos o se los termine. Si al bebé no le gusta un nuevo alimento, quizá él cambie de opinión en algunos días.

Cómo mantener al bebé seguro y bien

- **Asegúrese de que el bebé obtenga las vacunas (inmunizaciones) recomendadas.**
- **Empiece a crear hábitos dentales sanos**
 - Si el bebé tiene dientes, límpielos con un lienzo o cepillo de dientes suave y agua.
 - Hable con su médico acerca del fluoruro.



HITOS DEL DESARROLLO A los 6 meses de edad, la mayoría de los bebés:

- Se para sobre sus piernas cuando se sujeta de las manos de usted, y puede brincar.
- Trata de acercarse a juguetes que estén fuera de su alcance, y se lleva cosas a la boca.
- Conoce rostros familiares, le gusta jugar con sus padres, y le gusta mirarse en el espejo.
- Balbucea con sonidos de vocales, y empieza a decir sonidos de consonantes como "m" y "b". (Prepárese para escuchar la palabra "mamá".)

Su bebé alcanzará hitos del desarrollo a su propio ritmo. Para obtener información detallada acerca de hitos del desarrollo, visite el siguiente sitio: www.cdc.gov/actearly, o llame al 1-800-CDC-INFO.

- Tenga horarios de alimentación regulares. No permita que el bebé esté comiendo todo el día. No dé al bebé un biberón en la cama. No ponga jugo en el biberón.
- **La seguridad en el hogar y en otros lugares**
 - Proteja al bebé contra la asfixia. Ahora el bebé tal vez pueda sujetar objetos pequeños. Tenga mucho cuidado con botones, bolsas de plástico, juguetes que tengan partes pequeñas, y otros peligros.

- Proteja al bebé contra envenenamiento o intoxicación. Guarde bajo llave los venenos, medicamentos y productos de limpieza. Cuando esté en la cocina, coloque al bebé en una silla alta o en un corralito (parque, *playpen*).
- Si está usando un corralito (parque, *playpen*), asegúrese de que el tejido de la tela tenga separaciones de menos de ¼ de pulgada (6 milímetros). En la cuna, baje el colchón hasta donde sea posible.
- Evite que el bebé se caiga. No deje al bebé sólo en cualquier lugar elevado, como la cama, el sofá, o la mesa donde le cambia el pañal o la ropa. Coloque una reja para bebés enfrente de la escalera.
- Cubra las tomas de corriente eléctrica con tapones de plástico.
- Nunca deje al bebé solo en la bañera, ni siquiera por un segundo.
- **Nunca sacuda al bebé.** Si se siente abrumada o molesta, coloque al bebé en un lugar seguro y pida ayuda.
- **Seguridad en el automóvil**
 - Haga que el bebé vaya en un asiento de seguridad para automóvil en el cual el bebé quede mirando hacia atrás, en la parte media del asiento trasero del automóvil. Nunca coloque el asiento de seguridad del bebé en un asiento del automóvil que tenga una bolsa de aire.
 - Nunca consuma bebidas alcohólicas o drogas, y maneje. Nunca escriba mensajes de texto mientras esté conduciendo un automóvil. Si el bebé le distrae, oríllese y deténgase.

- Deje que el bebé se sienta en el suelo y mire alrededor. Deje que el bebé se sienta delante de un espejo.
- Dé al bebé juguetes coloridos que sean seguros para que se los ponga en la boca, como sonajeros (sonajas), juguetes chillones, anillos de dentición, y juguetes de baño.
- Lean libros y miren libros ilustrados juntos. Dé al bebé libros duros (*board books*) pequeños para que los sostenga.
- **Ayude al bebé a aprender buenos hábitos de sueño**
 - Trate de hacer que el bebé duerma y tome siestas a un horario regular. Haga que el bebé duerma en una cuna y en la recámara de él.
 - Ayude al bebé a aprender a conciliar el sueño por sí solo. Acueste al bebé cuando él esté somnoliento pero aún despierto.
 - Si el bebé se despierta por la noche, revíselo y trate de calmarlo sin cargarlo.
 - La mayoría de los bebés necesita alrededor de 14 horas de sueño al día, incluyendo 2 siestas.

Cómo ayudar al niño a crecer

- Reserve suficiente tiempo para jugar activamente
 - Juegue juegos por turnos con el bebé. Repita los sonidos y copie las caras que él haga. Juegue juegos como *peek-a-boo* (dónde está el bebé), *pat-a-cake* (jugar a las palmitas), y *so big* (tan grande).

Cuándo llamar:

- Si cree que el bebé tal vez haya ingerido venenos, medicamentos o productos de limpieza, llame al Centro de Control de Envenenamientos e Intoxicaciones (*Poison Control*) al 1-800-222-1222.

Su próxima consulta de niño sano será cuando el bebé tenga 9 meses de edad.

NOTAS:

Nota: Esta hoja informativa le brinda información general que aplica a la mayoría de familias. Si su médico le indica algo diferente, siga las indicaciones de este.

RECURSOS ÚTILES



Página IntermountainMoms en Facebook



Para obtener información sobre recursos comunitarios, llame al 2-1-1, o visite 211ut.org

Well Check: 6 months