

Control de salud: 6 meses

Los bebés parecen disfrutar de tener 6 meses de edad. Están aprendiendo trucos nuevos y divertidos como reconocer caras y voltearse. Están aprendiendo como llevarse cosas a la boca, asegúrese de mantener los objetos pequeños lejos de su alcance.

La alimentación dsu bebé

Para esta etapa, la mayoría de los bebés habrán duplicado su peso.

- **Espere hasta que su bebé tenga por lo menos 12 meses antes de darle leche de vaca.** Siga alimentándolo con leche materna o leche de fórmula.
- **Su bebé no necesita jugo.** En su lugar le puede dar agua.
- **Si aún está amamantando, siga haciéndolo mientras que usted y su bebé lo disfruten.** Siga tomando sus vitaminas prenatales y dándole las gotas de vitamina D a su bebé.
- **Comience a introducir alimentos sólidos.**
 - Usted le puede dar alimentos sólidos tan pronto como su bebé esté listo. Las señales de que su bebé está listo incluyen interesarse en los alimento que usted ingiere, abrir la boca cuando se le ofrece una cuchara y ser capaz de sentarse sin apoyo.
 - Empiece a darle los alimentos nuevos uno a la vez. Empiece con cereales fortificados con hierro, luego déle frutas y vegetales. Espere a que tenga 12 meses antes de darle miel.
 - Ofrézcale 1 a 2 cucharaditas de alimentos sólidos, 2 a 3 veces al día. Para evitar que su bebé se ahogue, ofrézcale solo bocados blandos y pequeños.
 - Está bien si su bebé no quiere comer o terminar algunos alimentos. Si no le gusta uno de los alimentos nuevos, puede que cambie de parecer en unos cuantos días.



A los 6 meses de vida, la mayoría de los bebés pueden:

- Pararse sobre sus piernas sosteniéndose de sus manos, y pueden dar brincos.
- Tratar de tomar juguetes que están fuera de su alcance y llevarlos a su boca.
- Reconocer caras familiares; le gusta jugar con sus padres y le gusta mirarse en el espejo.
- Balbucir con sonidos vocales y empezar a decir sonidos con consonantes, como "m" y "b" (¡prepárese para oír un "mamá"!)

Los bebés alcanzan sus metas a su propio ritmo. Para obtener información detallada sobre metas a alcanzar, visite cdc.gov/actearly, o llame al 1-800-CDC-INFO.

Mantener a su bebé sano y seguro

- **Asegúrese de que su bebé reciba las inmunizaciones recomendadas puntualmente.**
- **Nunca sacuda a su bebé.** Si se siente abrumada, ponga a su bebé en un lugar seguro y pida ayuda.

- **Comience a crear hábitos dentales saludables.**

- Si su bebé tiene dientes, límpielos con un paño suave o con un cepillo dental y agua.
- Hable con su médico acerca del flúor.
- Tenga un horario de alimentación regular. Evite darle el biberón a su bebé en la cama.

- **Esté segura en casa y en otros lugares.**

- Proteja a su bebé del envenenamiento. Ponga bajo llave los medicamentos y los productos de limpieza. Cuando esté en la cocina, ponga a su bebé en una silla alta o en un corral.
- Si utiliza un corral, asegúrese de que el tejido de la malla sea menos de ¼ de pulgada. En la cuna, ponga el colchón lo más bajo posible.
- Para evitar caídas, siempre permanezca junto a su bebé mientras está sobre una superficie alta, como la cama, el sofá o la mesa para cambiar pañales. Ponga una puerta de seguridad frente a las escaleras.
- Cubra los tomas eléctricos con tapones plásticos.
- Nunca deje a su bebé solo en el baño o en una tina, aun cuando esté utilizando una silla para baño. Siempre vacíe las piscinas (albercas) de juego después de usarlas. Evite quemaduras manteniendo el calentador del agua a menos de 120 °F (48.8°C).

- **Vaya segura en el automóvil.**

- Mantenga a su bebé en un asiento para automóvil orientado hacia atrás, en la mitad del asiento trasero, mirando hacia atrás hasta que tenga 2 años de edad. Nunca ponga el asiento para automóvil de su bebé en un asiento con bolsa de aire.
- Si su bebé la distrae, oríllese. Nunca beba, utilice drogas, escriba textos o use su celular cuando esté conduciendo.
- Para evitar lesiones o muerte por el calor, nunca lo deje sólo en el automóvil.

- Déle a su bebé juguetes suaves de colores brillantes que sean seguros para ponerse en la boca, como sonajeros, juguetes chillones, anillos para la dentición y juguetes para el baño.
- Léale a su bebé, miren juntos imágenes en los libros y déle pequeños libros de cartón para que sostenga en sus manos.

- **Ayúdele a aprender buenos hábitos para dormir.**

- Trate de que su bebé duerma y tome siestas en un horario regular. Su bebé debe dormir entre 12 y 16 horas diarias (incluidas las siestas). Haga que su bebé duerma en una cuna en su propia habitación.
- Ayúdele a su bebé a quedarse dormido solo. Acuéstelo cuando tenga sueño pero aún esté despierto.
- Si su bebé se despierta en la noche, revíselo y trate de calmarlo sin alzarlo.



¿Cuándo debo llamar?

Si crees que su bebé puede haber ingerido venenos, medicamentos o elementos de aseo, llame a Poison Control (control de envenenamiento) inmediatamente al 1-800-222-1222.



Cita de seguimiento

Su próxima cita de control de niño sano será cuando su bebé tenga 9 meses de vida. Mientras tanto, aquí hay algunos recursos útiles:



Página de Facebook IntermountainMoms

Para obtener mayor información de seguridad apropiada para la edad, consulte safekids.org y regístrese para el boletín informativo mensual.



Si necesita ayuda con alojamiento, alimentación o si se siente inseguro en casa, llame al 2-1-1 o consulte 211ut.org para buscar servicios comunitarios.

Ayude a su bebé a crecer

- **Saque mucho tiempo del día para el juego activo.**

- Lleve a cabo juegos de tomar el turno con su bebé. Copie las caras y los sonidos que haga. Juegue a “las escondidas”, “palmaditas en las manos” y “tan grande”.
- Deje que su bebé se siente en el piso y mire a su alrededor. Deje que su bebé se siente frente a un espejo.

Well Check: 6 months

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.