



EDUCACIÓN AL PACIENTE

Cómo cuidar a su bebé de seis meses
Caring for Your Six-Month-Old (Spanish)

CENTRO PEDIÁTRICO DE MAYO CLINIC



CENTRO BARBARA WOODWARD LIPS
PARA EDUCACIÓN AL PACIENTE

Mayo Clinic Children's Center

For more than 100 years, teams of physicians have cared for children at Mayo Clinic.

T. DENNY SANFORD PEDIATRIC CENTER

MAYO EUGENIO LITTA CHILDREN'S HOSPITAL

Pediatric Sub-Specialties in the following areas:

Allergy and Immunology	General Pediatric and	Plastic and Reconstructive Surgery
Anesthesiology	Adolescent Medicine	Psychiatry and Psychology
Cardiology	Gynecology, Adolescent	Pulmonology
Cardiovascular Surgery	Hematology and Oncology	Radiation Oncology
Child and Family	Infectious Diseases	Radiology
Advocacy Program	Medical Genetics	Regional (Health System)
Community Pediatrics and	Neonatal Medicine	Pediatrics
Adolescent Medicine	Nephrology	Research
Critical Care	Neurology	Rheumatology
Dermatology	Neurosurgery	Sleep Medicine Center
Developmental and	Ophthalmology	Speech Pathology
Behavioral Pediatrics	Oral and Maxillofacial Surgery	Surgery
Emergency Medicine	Orthopedic Surgery	Urology
Endocrinology and Metabolism	Otorhinolaryngology (ENT)	
Gastroenterology and Hepatology	Physical Medicine and Rehabilitation	

Pediatric Specialty Clinics:

Adrenoleukodystrophy Clinic	Dana Child Developmental and	Metabolic Bone Clinic
Aerodigestive Clinic	Learning Disorders Program	Mood Disorders Clinic
Anxiety Disorders Clinic and	Dermatology Genetics Clinic	Neonatal Follow-Up Clinic
Intensive Therapy Program	Diabetes Clinic	Neuromuscular Clinic
Arrhythmia and Device	Eating Disorders Clinic	Pain Clinic
Placement Clinic	Eosinophilic Esophagitis Clinic	Pain Rehabilitation Center
Asthma Center	Epilepsy Clinic	Pediatric Diagnostic Referral Clinic
Attention Deficit Hyperactivity	Erythromelalgia Clinic	Pediatric Level 1 Trauma Center
Disorders (ADHD) Clinic	Facial Paralysis and	Plagiocephaly Program
Bariatric Surgery Clinic	Reanimation Clinic	Pulmonary Hypertension Program
Brain Injury Program	Feeding Program	Renal Stone Clinic
Brain Tumor Clinic	Fertility Preservation	Spina Bifida Clinic
Cerebral Palsy Clinic	Fetal Surgery Program	Spinal Deformities Clinic
Chemotherapy/Radiation	Friedreich's Ataxia Clinic	Sports Medicine Center
Long-Term Effects Clinic	Functional Movement	Thyroid Nodule/Cancer Clinic
Child and Adolescent Intensive	Disorder Program	Transgender Clinic
Mood Program (CAIMP)	Heart Failure Clinic	Transitions Program
Childhood Sarcoma Clinic	Hemophilia/Coagulopathy Clinic	Transplant Center
ComPASS (Palliative Care and	Hyperlipidemia Program	Travel Clinic
Integrative Medicine)	Immunodeficiency Disorders Clinic	Vascular Malformations
Congenital Heart Clinic	Inflammatory Bowel Disease Clinic	Velo-Pharyngeal
Constraint Induced Movement	Learning Disorders	Insufficiency Clinic
Therapy Program	Assessment Clinic	Voiding Clinic
Craniofacial Clinic	Long QT Syndrome Clinic	Weight Management Clinic
Cystic Fibrosis Center	Marfan Syndrome Clinic	

Contenido

What's Inside

Introducción	2
Hitos fundamentales del desarrollo	3
Desarrollo mental y físico	3
Crecimiento	3
Nutrición	4
Conceptos básicos sobre alimentación	4
Comenzar con los alimentos sólidos	5
Alergia alimentaria	8
Jugo	9
Vitamina D y suplementos	9
Salud	10
Prevención de enfermedades	10
Vacunas	11
Medicamentos para la tos y el resfriado	12
Fiebre	12
Cómo tomar la temperatura del bebé	13
Prevención de la dermatitis del pañal	15
Dentición	15
Sueño	16
Prevención del síndrome de muerte infantil súbita (SIDS)	18
Inquietudes sobre seguridad	19
Asientos de seguridad para niños	19
Prevención de caídas y lesiones	22
Prevención de quemaduras	23
Prevención de ahogamiento	23
Prevención de asfixia, atragantamiento e intoxicación	24
Prevención de traumatismos craneales no accidentales (síndrome del bebé sacudido)	25
Radón	26
Insectos	26
Otras cuestiones de seguridad	26
Interactuar con su bebé	27
Relaciones familiares	27
Tristeza y depresión posparto	28
Cuidado infantil	29
Comentario final	30

Introducción

Introduction

Los padres se sorprenden de cómo cambia su bebé en seis meses. Quizás parezca que el bebé puede hacer algo nuevo cada día. A medida que su bebé crece y se desarrolla, se enfrenta a nuevos problemas y desafíos.

Utilice la información que se presenta a continuación como recurso durante los próximos tres meses de la vida de su bebé. Si tiene alguna pregunta sobre esta información o sobre su bebé, hable con el proveedor de atención médica del bebé.



Hitos fundamentales del desarrollo

Developmental Milestones

Desarrollo mental y físico

Mental and physical development

La mayoría de los bebés de seis meses puede balbucear y voltearse cuando escuchan voces. Muchos pueden darse vuelta y sentarse con ayuda, y otros pueden alcanzar objetos y pasárselos de una mano a la otra. Algunos bebés de seis meses tal vez ya tienen su primer diente.

En los próximos tres meses, es posible que su bebé disfrute jugando a "¿dónde está el bebé?" y al juego con las palmas de "tortillitas de manteca". Posiblemente empiece a pronunciar los sonidos de la "m", la "p" y la "b", como en "mamá" y "papá". El bebé puede empezar a recoger objetos pequeños con el pulgar y el dedo índice, lo que se denomina agarre en pinza. Es posible que el bebé quiera comer sin ayuda.

Es posible que el bebé pueda sentarse solo o con muy poca ayuda y que empiece a querer ponerse de pie sosteniéndose de algún objeto. Es posible que el bebé se incorpore sobre las manos y las rodillas y empiece a mecarse hacia adelante y hacia atrás. Durante los próximos tres meses, es probable que el bebé empiece a gatear.

Separación y ansiedad ante las personas desconocidas

Alrededor de los seis meses, su bebé tal vez comience a mostrar ansiedad al separarse del padre o de la madre, o cuando llega una persona desconocida. Muchos bebés se resisten a estar con otras personas que no sean su padre o su madre. Esta actitud abarca incluso a los abuelos o a una niñera conocida.

El padre y la madre nunca deben escabullirse. En cambio, deben despedirse rápidamente de su hijo y asegurarle que volverán. Tal vez el bebé llore por un momento, pero pronto dejará de hacerlo si lo distraen con algo que le interese.

Chuparse el dedo y usar el chupete

Muchos bebés se chupan el pulgar o los dedos o usan un chupete, lo cual es común. Estos hábitos tienen un efecto tranquilizador y reconfortante. A menudo, no son una preocupación, a menos que continúen después de los cinco años.

No deje que su bebé use el chupete en lugar de las comidas ni para retrasarlas.

Crecimiento

Growth

Entre los cinco a seis meses de edad, los bebés suelen pesar, como mínimo, el doble de su peso al nacer.

Nutrición

Nutrition

Leche materna **Breast milk**

Se recomienda amamantar a su bebé hasta los 12 meses. Después de los 12 meses, puede continuar amamantándolo si usted y su bebé lo desean.

Entre los 6 y 12 meses, continúe dando leche materna a medida que introduce alimentos sólidos adecuados para la edad del bebé. Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre amamantar, hable con un especialista en lactancia o con el proveedor de atención médica de su bebé.

Fórmula para lactantes **Formula**

Si no está amamantando a su bebé, la leche de fórmula fortificada con hierro es el mejor sustituto de la leche materna. Debido a que los bebés necesitan hierro para el crecimiento, normalmente no se debe usar una fórmula con bajo contenido de hierro.

Desde los 6 hasta los 12 meses, continúe dándole leche de fórmula, a medida que introduce alimentos sólidos apropiados para la edad.

No le dé leche de vaca ni miel hasta que tenga al menos 12 meses.

- Si le da leche de vaca antes de este momento, puede causarle deficiencia de hierro y alergias.
- La ingesta de miel antes de los 12 meses de vida puede causar botulismo, un tipo de intoxicación alimentaria.

Conceptos básicos sobre alimentación **Feeding basics**

La leche materna y la de fórmula fortificada con hierro son importantes para el crecimiento de su bebé a esta edad. Continúe alimentando a su bebé con leche materna o fórmula fortificada con hierro hasta que tenga al menos un año de edad.

Siempre sostenga a su bebé mientras le da el biberón. Dejar el biberón apoyado sobre su bebé para alimentarlo o acostarlo con un biberón (llamada alimentación forzada) puede causar problemas. Su bebé puede atragantarse y beber demasiada cantidad de leche. Las caries dentarias pueden ser un problema, y también hay una mayor probabilidad de infecciones del oído.

Puede intentar darle a su bebé leche materna o leche de fórmula en una taza pequeña o un vaso entrenador (tiene tapa y boquilla).

Cómo calentar leche materna, leche de fórmula o alimentos sólidos

Si su bebé prefiere leche materna, leche de fórmula o alimentos sólidos tibios, coloque el biberón o el plato en un recipiente con agua tibia durante unos minutos. Sacuda levemente el biberón. Luego, pruebe la temperatura. Para probarla, derrame unas gotas en la parte posterior de su mano o en su muñeca. Revuelva el alimento y luego Pruébalo.

No caliente la leche materna, la leche de fórmula o la comida en un microondas porque no se calientan de manera uniforme y podrían quemar la boca del bebé. Además, si la leche materna se calienta demasiado, puede perder sus beneficios.

Comenzar con los alimentos sólidos

Starting solid foods

Aunque la leche materna o la de fórmula fortificada con hierro proporcionan la mayor parte de las vitaminas y minerales necesarios para el primer año completo de vida del bebé, sus necesidades nutricionales van cambiando. Si aún no lo hizo, empiece a darle al bebé alimentos sólidos.

Asegúrese de que el bebé tenga las habilidades motoras orales y de desarrollo necesarias para tragar alimentos sólidos. Busque las siguientes señales que indican que su bebé está preparado para probar alimentos sólidos:

- Puede mantener estable la parte superior del cuerpo cuando está sentado con apoyo.
- Puede controlar la cabeza y el cuello; puede sostener la cabeza lo suficiente como para comer con una cuchara.
- Se interesa por la comida cuando otros comen.
- A veces, abre la boca cuando se le acerca la comida.
- Puede tragar la comida que se le coloca en la lengua.

Comience a darle alimentos sólidos con algún **cereal para bebés de un solo grano y fortificado con hierro**. Mezcle dos o tres cucharaditas de cereales con leche materna o de fórmula. Mezcle hasta que la textura sea fina y no haya trozos. Una vez que su bebé se acostumbre a comer cereales de esta textura, aumente progresivamente la cantidad y el espesor.

Cuando el bebé se acostumbre a comer cereales, puede empezar a añadirle purés de verduras y frutas. El hierro es importante para el crecimiento de su hijo. Siga dándole a su bebé cereales fortificados con hierro incluso después de empezar con otros alimentos.

Dele al bebé comida para bebés comprada en la tienda o prepare su alimento para bebés con una licuadora o un procesador de alimentos para hacer que la comida normal tenga la consistencia adecuada.

Dentro de unos meses, puede darle los alimentos muy blandos que son parte de la comida de los demás. Pase de alimentos simples y suaves a alimentos con trozos y combinados. Si utiliza alimentos para bebés comprados en la tienda, evite los alimentos combinados que tengan más de tres ingredientes y menos de cuatro gramos de proteínas por porción. No le ofrezca postres ni dulces al bebé.

Los bebés no suelen estar preparados para comer con los dedos hasta que pueden agarrar pequeños trozos de comida con el dedo índice y el pulgar.



Alimentación con alimentos sólidos

- Ponga la cantidad de comida que cree que su bebé comerá en un plato aparte del frasco. Refrigere la comida que quedó en el frasco. Úsela en la próxima comida. Deseche cualquier resto de comida que quede en el plato del bebé.
- No agregue sal ni azúcar a la comida del bebé.
- No es necesario calentar la comida para bebé. La mayoría de los bebés no quieren comida caliente.
- Siempre sirva los alimentos sólidos con una cuchara. No los sirva en un biberón ni en un alimentador para bebés.
- Esta nueva experiencia será lenta y desordenada. Su bebé está aprendiendo. Póngale un babero y tenga paciencia.
- Su bebé puede probar un alimento nuevo hasta unas diez veces antes de que comience a gustarle. Tenga paciencia.
- Trate de no alimentarlo cuando usted tenga apuro o poco tiempo.
- Preste atención a los signos de atragantamiento o arcadas. Su bebé necesita adaptarse a las nuevas texturas.
- Si tiene problemas con algún alimento nuevo, espere varios días hasta ofrecérselo de nuevo.

El apetito de los bebés puede cambiar de un día a otro. El niño le indicará cuando esté satisfecho. Viran la cara para alejarse de la cuchara o mantienen los labios cerrados. Una vez que el bebé esté satisfecho, no lo obligue a comer más.

Alergia alimentaria

Food allergy

Las reacciones de una alergia alimentaria varían de leves a graves. Ocurren cuando el cuerpo reacciona a las proteínas de los alimentos. Por lo general, esto sucede poco después de comer un alimento. Los siguientes alimentos provocan la mayoría de las alergias alimentarias.

- Leche de vaca
- Huevos
- Cacahuete (maní)
- Soja
- Trigo
- Frutos secos
- Pescado
- Mariscos

A medida que comience a darle alimentos nuevos al niño, observe si hay signos de alergia alimentaria o intolerancia a los alimentos, como los siguientes:

- Hormigueo o picazón en la boca
- Hinchazón del rostro, la lengua o los labios
- Sibilancias
- Respiración carrasposa
- Piel enrojecida o erupción
- Urticaria o ronchas
- Diarrea
- Vómitos

Si se produce alguno de estos síntomas después de comenzar a darle un alimento nuevo, deje de hacerlo. Infórmele al proveedor de atención médica de su bebé sobre la posible reacción. Es conveniente mantener un diario de los nuevos alimentos y las reacciones que producen.

Busque atención médica de inmediato si su bebé tiene dificultad para respirar o pierde el conocimiento.

Jugo

Juice

El jugo tiene poco valor nutricional para los bebés o los niños. Ofrecerle jugo antes de introducir alimentos sólidos puede hacer que el jugo reemplace la leche materna o la fórmula para lactantes en la alimentación. Debido a esto, su bebé recibe menos proteínas, grasas, vitaminas y minerales, como el hierro, el calcio y el zinc.

Los bebés que beben jugo también tienen un mayor riesgo de sufrir caries dentarias. La exposición prolongada de las encías y los dientes a los azúcares del jugo es una causa importante de las caries dentarias.

Si decide darle jugo a su bebé cuando sea más grande, límitelo a no más de 4 onzas (118,3 ml) por día. Se recomienda ayudar al bebé a beber el jugo en una taza pequeña o un vaso entrenador con boquilla. Si usa un biberón, sostenga al bebé en todo momento mientras lo alimenta.

Vitamina D y suplementos

Vitamin D and supplements

La vitamina D ayuda a desarrollar huesos fuertes. Hable con el proveedor de atención médica de su bebé sobre la opción de darle un suplemento diario de vitamina D. Siga las instrucciones que vienen con el suplemento líquido para administrar la dosis correcta a su bebé.

No es necesario que le dé otros suplementos vitamínicos o minerales, a menos que el proveedor de atención médica le indique lo contrario.

Salud

Health

Prevención de enfermedades

Preventing illness

Los bebés son especialmente susceptibles a las enfermedades. Es común que los bebés tengan entre siete y nueve resfriados al año, durante siete a diez días. Para reducir la exposición de su bebé a las enfermedades, haga lo siguiente:

- Pida a las personas que se laven las manos antes de sostener a su hijo o jugar con él.
- Lave las manos de su bebé antes y después de las comidas, después de cambiar los pañales y después de usar juguetes.
- Siempre que sea posible, manténgalo alejado de las grandes multitudes y de personas que tengan resfriados.
- Si está amamantando, continúe dándole leche materna, ya que ayuda a aumentar la inmunidad de su bebé ante muchas enfermedades.
- Cree un ambiente libre de tabaco. Los niños que están expuestos al humo de cigarrillos, pipas o puros corren un mayor riesgo de tener problemas de salud graves. Los bebés de padres fumadores tienen un mayor riesgo de sufrir el síndrome de muerte infantil súbita (SIDS, por sus siglas en inglés). Consulte la sección "Prevención del síndrome de muerte infantil súbita" (SIDS, por sus siglas en inglés) para obtener más información al respecto.

Un bebé que comienza a ir a una guardería corre un mayor riesgo de sufrir resfriados e infecciones de oído. Hable con los proveedores de la guardería de su bebé acerca de su política con respecto a enfermedades, lavado de manos, lavado regular de los juguetes que los niños podrían llevarse a la boca y fumar cerca de los niños.



Vacunas

Immunizations

Las vacunas, también llamadas inmunizaciones, son una parte importante en el cuidado de su bebé. Salvan vidas y protegen contra la transmisión de enfermedades. Si no vacuna a su hijo, el niño estará en riesgo de contraer una enfermedad peligrosa o mortal.

Acuda a todas las citas programadas para control. Mantenga las vacunas de su bebé al día. Lea la información que reciba en las citas de control.

Si tiene preguntas sobre las vacunas, hable con el proveedor de atención médica de su bebé.

Todos los bebés de seis meses y mayores deben vacunarse contra la gripe (influenza) cada año. Esto ayuda a prevenir la gripe y las complicaciones relacionadas que pueden desarrollarse. Las personas que tienen contacto cercano con su bebé también deben recibir anualmente la vacuna contra la gripe para ayudar a prevenir la transmisión de esta enfermedad.



Medicamentos para la tos y el resfriado

Cough and cold medicine

Los medicamentos de venta libre para la tos y el resfriado no se recomiendan ni son seguros para niños menores de seis años. Estos medicamentos no han sido estudiados en niños.

Las opciones de tratamiento sugeridas incluyen succión nasal, enjuagues con solución salina, aire fresco humidificado y beber mucho líquido.

Si está considerando usar remedios naturales para calmar al bebé, hable primero con su proveedor de atención médica. Muchos remedios naturales que se consideran seguros pueden dañar a su bebé.

Fiebre

Fever

La fiebre se produce cuando la temperatura del cuerpo aumenta a un nivel que supera la temperatura normal: más de 100,4 grados Fahrenheit (F) o 38 grados Celsius (C).

La fiebre es un síntoma, no una enfermedad en sí. Puede tener muchas causas. La causa más común de fiebre en los niños son las enfermedades virales. La fiebre relacionada con una enfermedad viral, generalmente, dura entre dos y tres días.

La fiebre puede ser un signo de una enfermedad más grave. Siga las pautas a continuación para saber cuándo comunicarse con el proveedor de atención médica de su bebé. Recuerde que estas son pautas generales. **Si le preocupa el aspecto o la manera de actuar de su bebé, llame al proveedor de atención médica.**

Llame al proveedor de atención médica de su bebé durante el horario de atención habitual en caso de lo siguiente:

- Fiebre sin causa conocida durante más de 48 a 72 horas.
- Fiebre que vuelve después de haber desaparecido por 24 horas o más.
- Ardor o dolor al orinar.
- Dolor de oído o se hala las orejas.

Llame de inmediato al proveedor de atención médica de su bebé o llévelo a un centro de atención médica de emergencia en caso de lo siguiente:

- Dificultad para respirar.
- Desorientación o confusión, no responde o tiene dificultad para despertarse.
- Rigidez en el cuello.
- Convulsión.
- Signos de deshidratación importantes, como boca seca, ojos hundidos o micción mínima, durante 8 a 12 horas.
- Dolor abdominal intenso.
- Irritabilidad extrema y dificultad para consolarlo o calmarlo durante más de una hora.
- Comportamiento de alguien que está muy enfermo.

Cómo tomar la temperatura de su bebé

Taking your baby's temperature

Si cree que su bebé tiene fiebre, use un termómetro digital rectal para verificar su temperatura, a menos que el proveedor de atención médica de su bebé le indique lo contrario.

Coloque una pequeña cantidad de lubricante, como KY™ Jelly, en la punta del termómetro. Inserte el termómetro en el recto siguiendo las instrucciones que vienen con el termómetro. Sostenga los pies y las piernas de su bebé de manera segura cuando tome la temperatura rectal. Vea la figura 1.

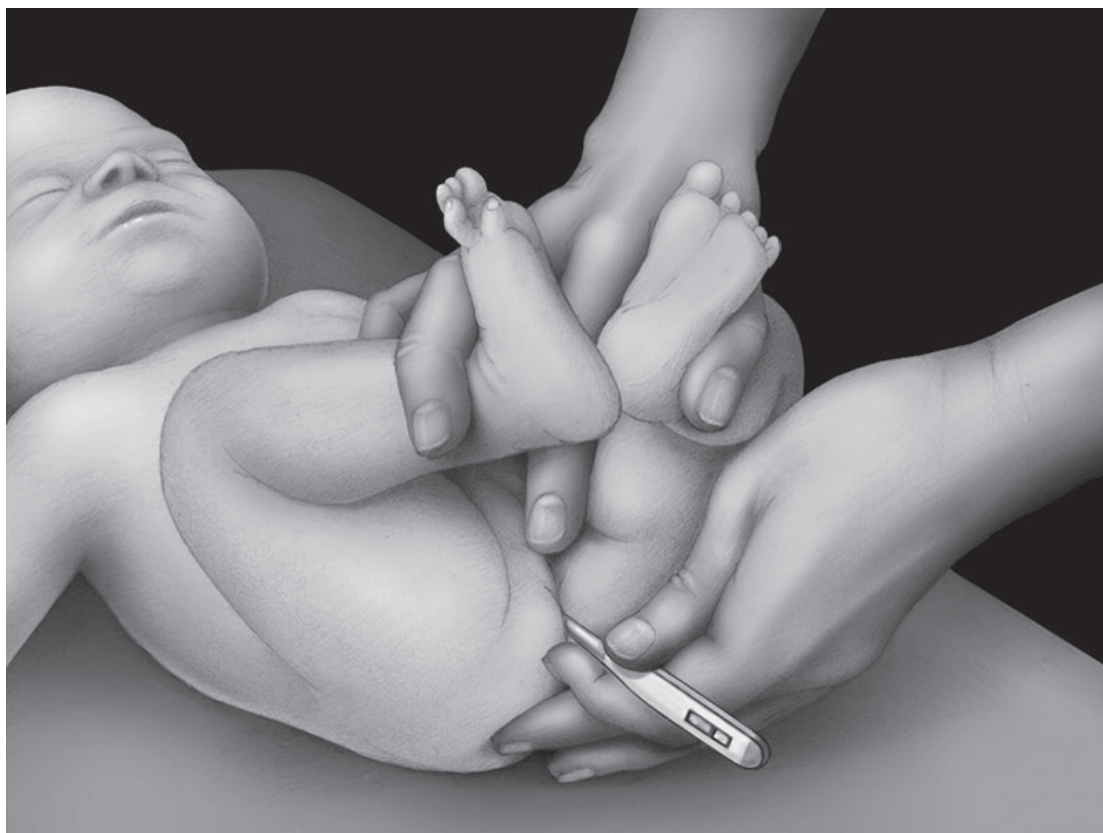


Figura 1. Cómo tomar la temperatura de su bebé

La mayoría de los casos de fiebre no son perjudiciales para los niños porque ayudan al cuerpo a combatir las infecciones. Aunque la fiebre puede hacer que su bebé se sienta incómodo, no causará daño permanente.

Solicite al proveedor de atención médica de su bebé más información sobre la fiebre en los bebés si tiene preguntas o inquietudes.

Para consolar a su bebé con fiebre, haga lo siguiente:

- No le ponga demasiada ropa ni lo envuelva. Vista a su bebé con una capa liviana de ropa mientras esté adentro.
- Pásele una toalla húmeda con agua tibia, no fría. Si su bebé se estremece o se pone frío, deje de pasar la toalla o caliente el agua.

Prevención de la dermatitis del pañal

Preventing diaper rash

Después de quitarle un pañal con orina o heces, limpie al bebé con un paño, agua tibia y un jabón suave o toallitas húmedas si es necesario. Con las niñas, limpie desde adelante hacia atrás para evitar llevar bacterias a la vagina o a la vejiga. Seque el área del pañal con un paño suave. Evite usar talco para bebés o limite su uso, ya que puede irritarle los pulmones.

Si su bebé tiene dermatitis del pañal, continúe cambiando los pañales con frecuencia. Lave a su bebé con agua tibia después de cada pañal mojado y sucio. No use toallitas húmedas hasta que la erupción desaparezca porque pueden irritarlo. Permita que su bebé esté sin pañal, expuesto al aire, por un rato todos los días. Use una crema de venta libre para la dermatitis del pañal, como A and D Ointment™ o Desitin™. Si el sarpullido no mejora en unos días, llame al proveedor de atención médica de su bebé.

Dentición

Teething

Durante los próximos meses, es posible que su bebé comience con la dentición. Verá los dientes salir lentamente de las encías. La edad promedio en la que se presenta esto es alrededor de los seis meses. La mayoría de los bebés en proceso de dentición babea mucho y quieren morder casi cualquier cosa.

Es posible que su bebé esté inquieto o irritable con más frecuencia durante la dentición. Usted puede ayudar a aliviar a su bebé. Dele un paño fresco y mojado o un mordedor blando para que lo muerda. Hable con el proveedor de atención médica de su bebé antes de usar geles de venta libre para tratar las encías inflamadas.

Comience a hacer una limpieza dental diaria tan pronto como aparezca el primer diente de su bebé. Limpiar los dientes del bebé se hace más difícil a medida que el bebé crece, a menos que el bebé se acostumbre ahora. Limpie los dientes con un paño suave o un cepillo de dientes para bebés.

La pasta dental con fluoruro se recomienda para todos los niños desde que aparece el primer diente. Use solo una cantidad muy pequeña, aproximadamente del tamaño de un grano de arroz.

Sueño

Sleep

La mayoría de los bebés de seis meses duermen aproximadamente 12 horas por noche y toman una siesta por la mañana y la tarde.

A los seis meses, la mayoría de los bebés comienzan a manifestar ansiedad cuando se separan de sus padres. Durante el día, sostenga y tranquilice a su bebé para calmar los miedos que provoca dicha separación. De esta manera, alivia los miedos nocturnos. Dejar abierta la puerta de la habitación del bebé a la hora de dormir también puede aliviar los miedos nocturnos.



Cómo ayudar a que su bebé duerma

- Continúe manteniendo un horario regular para ir a dormir y una rutina para que el bebé se relaje.
- Coloque a su bebé en la cuna cuando esté somnoliento, pero todavía despierto. Esto le ayuda a aprender a quedarse dormido. Es una habilidad que el bebé necesita, ya que es normal que los bebés se despierten durante la noche.
- Alimente a su bebé antes de ir a dormir. Los bebés duermen mejor después de que se los alimenta.
- No permita que su bebé tenga un biberón en la cama.
- Si el bebé llora durante varios minutos, vaya a verlo. No encienda la luz de la habitación. Compruebe si está enfermo o si el pañal está sucio mientras el bebé está en la cuna. Susurre palabras relajantes y frote o palmeo suavemente la espalda de su bebé. Luego salga de la habitación sin hacer ruido.
- Si su bebé continúa llorando, regrese unos minutos después y repita las recomendaciones anteriores.
- Si continúa llorando, espere cada vez más tiempo antes de asistirlo.
- **Para disminuir el riesgo del síndrome de muerte infantil súbita, siempre coloque a su bebé boca arriba durante las siestas y por la noche.** Si el bebé se da vuelta y queda boca abajo, no pasa nada por dejarlo dormir en esa posición. Consulte la sección "Prevención del síndrome de muerte infantil súbita" (SIDS, por sus siglas en inglés) para obtener más información al respecto.

Para reducir la posibilidad de que se formen marcas planas en la cabeza de su bebé después de dormir boca arriba, haga lo siguiente:

- Dele "tiempo boca abajo" cuando esté despierto y vigilado.
- De una semana a otra, cambie la dirección en la que su bebé se acuesta en la cuna.
- Evite que su bebé pase demasiado tiempo en los asientos del automóvil, los coches de niños y las sillitas mecedoras.

Prevención del síndrome de muerte infantil súbita (SIDS, por sus siglas en inglés)

Preventing sudden infant death syndrome (SIDS)

El síndrome de muerte infantil súbita (SIDS, por sus siglas en inglés) es una muerte súbita e inexplicable de un bebé menor de un año. Se desconoce la causa. Los estudios muestran que las siguientes precauciones pueden reducir el riesgo del síndrome de muerte infantil súbita.

- **Siempre coloque a su bebé boca arriba durante las siestas y la noche.**
- Coloque a su bebé sobre una superficie firme para dormir, como en un colchón de cuna cuya seguridad ha sido aprobada y esté cubierto por una sábana ajustable.
- Mantenga los objetos blandos, los juguetes y la ropa de cama suelta fuera del área donde duerme el bebé.
- Mantenga el área para dormir de su bebé cerca, pero separada de donde usted y los demás duermen.
- Considere el uso de un chupete limpio y seco cuando acueste a su bebé a dormir, pero no lo obligue a usarlo.
- Vista a su bebé con ropa liviana para dormir. Mantenga la habitación a una temperatura que sea cómoda para los adultos. Muchas capas de ropa pueden darle demasiado calor a su bebé.
- Evite los productos que afirman reducir el riesgo del síndrome de muerte infantil súbita, como los dispositivos de posicionamiento. La eficacia o la seguridad de la mayoría de ellos no se ha comprobado.
- No confíe en un monitor doméstico para reducir el riesgo del síndrome de muerte infantil súbita.
- No permita que nadie fume cerca de su bebé.

Hable sobre el riesgo del síndrome de muerte infantil súbita con cualquier persona que cuide a su bebé. Hable con los abuelos, las niñeras y los cuidadores infantiles. Solicíteles que sigan estas pautas.

Inquietudes sobre seguridad

Safety Concerns

Asientos de seguridad para niños **Child safety seats**

Cuando se encuentre en un vehículo, su bebé debe estar en un asiento para automóvil aprobado y mirando hacia atrás en todo momento.

Los bebés están más seguros si continúan mirando hacia atrás hasta que tengan dos años o alcancen el máximo peso o altura permitidos por el fabricante del asiento para el automóvil. En general, estos son de 30 a 40 libras (13,6 a 18,1 kg) y 26 a 32 pulgadas (66 a 81 cm).

En un vehículo, el lugar más seguro para su bebé es en el asiento trasero, en el medio si es posible. Nunca siente a su bebé en el asiento delantero. Es aún más peligroso si el automóvil tiene bolsas de aire. Las bolsas de aire pueden causar lesiones graves o muerte en los niños.

- **Siempre lea y siga las instrucciones del fabricante del asiento para automóvil.** Si no tiene instrucciones, póngase en contacto con el fabricante. La dirección y el número de teléfono se encuentran en la etiqueta incluida en el asiento.
- Siga las instrucciones del manual de su vehículo con respecto al uso de asientos para automóvil. Algunos fabricantes pueden poner las instrucciones en sus sitios web.
- Si un asiento de seguridad para niños estuvo en un accidente o se desconoce sus antecedentes, no lo use.
- La mayoría de los asientos para automóvil caducan después de 6 años de la fecha de fabricación. La fecha de caducidad debe estar impresa en alguna parte del asiento. Si tiene dudas, llame al fabricante y consulte esta fecha.
- Asegure las correas del arnés cuando su bebé esté en el asiento para automóvil. También debe hacerlo cuando traslada el asiento del automóvil o lo coloca en un carrito de compras.

Las instrucciones del asiento para automóvil pueden ser confusas. En promedio, cuatro de cada cinco asientos para automóvil no se instalan correctamente. Si tiene preguntas o desea obtener más información sobre el uso del asiento para automóvil de su bebé, consulte con el proveedor de atención médica del niño. Averigüe a quién puede contactar en su comunidad para obtener más información. También puede comunicarse con una agencia pública de su área que inspeccione asientos de seguridad para niños o puede asistir a una clase sobre seguridad para bebés que viajan como pasajeros.

Nunca coloque un asiento de seguridad para niños en el asiento delantero.

Nunca deje a su hijo solo en un vehículo.

Sea un buen ejemplo y use siempre el cinturón de seguridad.



Prevención de caídas y lesiones

Preventing falls and injuries

A partir de los seis meses, la principal causa de muerte infantil son las lesiones. La mayoría de las lesiones pueden prevenirse. Las lesiones suelen producirse porque los padres no son conscientes de lo que su hijo puede hacer.

Haga de cada habitación de su casa un lugar seguro para niños antes de que su bebé tenga seis meses. Los bebés de esta edad y mayores son curiosos. En cuanto comienzan a moverse, quieren explorar su entorno.

- Coloque rejas en las escaleras y puertas antes de que su bebé comience a moverse.
- Cubra todos los tomacorrientes.
- Quite los muebles de materiales duros y con bordes filosos de las habitaciones donde juega su hijo.
- Coloque el colchón de la cuna en el nivel más bajo para evitar que su bebé trepe o se caiga si se pone de pie. Quite los protectores para cuna.
- Instale cerraduras a prueba de niños y pestillos de seguridad en armarios y cajones, especialmente donde guarde sustancias tóxicas o artículos punzantes.
- Mantenga los electrodomésticos que estén calientes, los cables eléctricos y los cordones de cortinas fuera del alcance de su hijo.
- Retire los juguetes, objetos y adornos que no sean seguros o que tengan piezas pequeñas que su hijo pueda sacar.

No ponga a su hijo en un andador, ya que podría tumbarse, caerse o rodarse por las escaleras. Al usar andadores, los niños pueden llegar a lugares donde hay alimentos calientes u objetos pesados que pueden caerles encima. Los “Exersaucers” (centros estáticos de actividades), en los que el bebé no puede moverse, son más seguros.



Prevención de quemaduras

Preventing burns

Entre los 6 y 12 meses, los bebés suelen agarrar todos los objetos. Nunca coma, beba o lleve nada caliente cerca de su bebé.

Para prevenir quemaduras y escaldaduras, mantenga la temperatura del calentador de agua de su casa a 120 grados Fahrenheit (48,8 grados Celsius) o menos. Utilice el manual de instrucciones del calentador de agua o visite el sitio web del fabricante. Allí puede aprender cómo verificar la temperatura de su calentador de agua o cambiar la configuración. Nunca deje solo a su bebé en el agua ni cerca de ella.

Verifique con frecuencia que sus detectores de humo y monóxido de carbono funcionen bien. Cambie las baterías al menos una vez al año en una fecha que recuerde, por ejemplo, cuando comience el horario de verano. Tenga en su casa un extintor que funcione.

Asegúrese de que la ropa para dormir de su bebé no sea inflamable, es decir, que no pueda incendiarse fácilmente.

Seguridad bajo el sol

Evite que su bebé reciba contacto directo con la luz solar. Busque sombra debajo de un árbol, sombrilla o cochecito. Proteja a su hijo de las quemaduras por el sol con ropa y un sombrero. Mantenga los ojos de su bebé alejados de la luz solar directa.

Use un protector solar de amplio espectro con un factor de protección solar (FPS) de 15 o más. Aplique protector solar en todas las áreas del cuerpo, incluida la cara, la nariz, las orejas, los pies y las manos. Frótelo bien. Vuelva a aplicar cada 2 horas y después de nadar.

Prevención de ahogamiento

Preventing drowning

Un niño puede ahogarse en menos de dos pulgadas (5 cm) de agua. Nunca deje a su hijo solo dentro o cerca de una bañera, una cubeta de agua, piscinas profundas o infantiles ni en ningún otro lugar donde haya agua, ni siquiera por un momento. Cuando esté cerca del agua, manténgase a una distancia de un brazo respecto de su hijo. Si tiene piscina, debe rodearla una cerca.

Prevención de asfixia, atragantamiento e intoxicación

Preventing suffocation, choking, and poisoning

Los bebés a esta edad corren un mayor riesgo de sufrir asfixia y atragantamiento. Debido a que se mueven más y se introducen cualquier objeto en la boca.

Para evitar la asfixia y el atragantamiento, haga lo siguiente:

- Mantenga las bolsas de plástico, los globos y los objetos pequeños fuera del alcance de su bebé.
- Enseñe a los niños mayores a que no le den objetos pequeños a su bebé.
- Dele a su bebé solamente juguetes que no se rompan. Dele juguetes que no tengan bordes filosos ni piezas pequeñas que puedan desprenderse.
- Mantenga cables y cuerdas lejos de su bebé, especialmente cerca de la cuna.
- Retire los juguetes móviles que cuelgan de la cuna y otros juguetes antes de que su bebé pueda alcanzarlos.
- Retire los protectores para la cuna cuando el bebé comience a darse vuelta y antes de que pueda ponerse de rodillas o de pie.

¿Qué debo hacer si mi bebé se atraganta?

Para estar preparado por si surge una emergencia, tome una clase de reanimación cardiopulmonar y primeros auxilios en caso de atragantamiento infantil. Anime a todas las personas que cuidan a su hijo a que también lo hagan.

Si su hijo puede toser, llorar o hacer ruidos con fuerza, no interfiera. Siga observando a su hijo de cerca y esté listo para ayudar si es necesario. Alerta a alguien que su bebé se está atragantando.

Si su bebé se está atragantando y no puede respirar:

- Colóquese en posición sentada. Sostenga al bebé boca abajo sobre su antebrazo, el cual está apoyado sobre su muslo.
- Dé golpecitos suaves pero firmes cinco veces en el centro de la espalda del bebé con el pulpejo de la mano. La combinación de la gravedad y los golpecitos en la espalda deben liberar el objeto bloqueado.
- Si lo anterior no funciona, sostenga al bebé boca arriba sobre su antebrazo con la cabeza más baja que el torso. Coloque dos dedos en el centro del esternón del bebé y realice cinco compresiones cardíacas rápidas.
- Repita los golpecitos en la espalda y las compresiones cardíacas si no se reanuda la respiración.
- Comience con la reanimación cardiopulmonar para niños si una de estas técnicas abre las vías respiratorias, pero el bebé no vuelve a respirar. **Si nadie ha llamado todavía, llame al 911 después de 2 minutos de realizar la reanimación cardiopulmonar.** Luego, siga realizando la reanimación cardiopulmonar.

Cómo prevenir intoxicaciones

Los bebés se meten cualquier cosa en la boca, aunque no tengan buen sabor. Muchos productos comunes que hay en la casa pueden ser tóxicos para su hijo.

- Mantenga completamente fuera de la vista y del alcance de su hijo los productos domésticos, como cápsulas de detergente, lejía, productos de limpieza, sustancias químicas y medicamentos.
- Coloque pestillos de seguridad en armarios y cajones.
- Tenga en cuenta que algunas plantas domésticas son tóxicas. Mantenga todas las plantas fuera del alcance de su bebé.

Si cree que su hijo tragó algo tóxico, llame de inmediato al Centro de Toxicología. Coloque el número de teléfono del **Centro de Toxicología** al alcance de toda su familia: 1 (800) 222-1222.

Prevención de traumatismos craneales no accidentales (síndrome del bebé sacudido)

Preventing non-accidental head trauma (shaken baby syndrome)

El traumatismo craneal no accidental, también conocido como síndrome del bebé sacudido, es un término médico para las lesiones provocadas por sacudir o lanzar a un bebé.

Nunca sacuda ni lance a su bebé. Sacudir o lanzar a un bebé, incluso por unos segundos, puede provocar sangrado dentro de la cabeza y presión en el cerebro. Esto puede causar ceguera, sordera, sangrado interno, parálisis, daño cerebral o muerte.

Por lo general, una persona sacude a un bebé cuando está enojada o frustrada y pierde el control. No sostenga a su bebé durante una discusión o pelea. Si siente que está por molestarse o enojarse, deje a su bebé en la cuna y salga de la habitación. Aíslese temporalmente. Llame a alguien para solicitar ayuda.

Informe a cualquier persona que cuide a su bebé o pase tiempo con él sobre los peligros de sacudir o lanzar a un niño. No deje a su bebé con una persona que parezca violenta, esté enojada, beba alcohol o consuma sustancias ilícitas.

Algunos de los síntomas de traumatismo craneal no accidental o síndrome del bebé sacudido incluyen somnolencia, irritabilidad, alimentación deficiente, vómitos, convulsiones, falta de respiración o pérdida del conocimiento.

Si sospecha que se produjo una lesión, busque inmediatamente atención médica para su bebé.

Radón

Radon

El radón es un gas que se produce naturalmente por la descomposición del uranio en el suelo, las rocas y el agua. No tiene olor ni color. El radón puede ingresar a los hogares a través de grietas o aberturas en las paredes o los cimientos y formar parte del aire que respira. Es la principal causa de cáncer de pulmón entre los no fumadores.

La única manera de saber si su casa tiene niveles altos de radón es realizar una prueba. Puede obtener kits de prueba en los departamentos de salud de la ciudad y el condado, en tiendas de artículos para reformas del hogar y en ferreterías.

Si en su casa hay niveles peligrosos de radón, existen maneras de reducir el riesgo.

Para obtener más información sobre una prueba de radón o averiguar qué puede hacer si tiene radón en su hogar, comuníquese con el departamento de salud pública de su localidad o una sucursal local de la American Lung Association (Asociación Americana del Pulmón).

Insectos

Insects

Mantenga a su bebé alejado de las áreas donde hay mosquitos. Si no puede hacerlo, use mosquiteros y ropa para proteger a su hijo. Si esto no es posible, puede aplicar repelente para insectos a los bebés mayores de 2 meses.

El DEET es una sustancia química que se usa en los repelentes para insectos. Elija un repelente para insectos que contenga entre 10 y 30 por ciento de DEET. Use solo una cantidad suficiente de repelente para cubrir la ropa de su bebé y la piel expuesta. No aplique repelente de insectos en el rostro o las manos de un bebé. Una vez que regrese al interior, lave la piel de su hijo con agua y jabón para quitar el repelente.

Otras cuestiones de seguridad

Other safety issues

- Supervise de cerca a las mascotas y los niños mayores alrededor de su bebé.
- Evite el talco para bebés o limite su uso, ya que puede irritarle los pulmones.

Interactuar con su bebé

Interacting With Your Baby

A los seis meses de edad, el bebé interactúa más con usted.

- Háblele, cántele y léale con frecuencia a su bebé.
- Ponga música y dele juguetes adecuados para la edad de su bebé.
- Dele la oportunidad de explorar de manera segura.
- Juegue con su bebé, sosténgalo, abrácelo y acúnelo.
- Deje que su bebé coma junto con la familia cuando sea posible.

Relaciones familiares

Family relationships

Tómese tiempo para usted y planifique pasar tiempo con su pareja o sus amigos cercanos. Comparta las responsabilidades de los cuidados médicos del bebé en la medida de lo posible.

Si tiene otros hijos, anímelos a que interactúen con el bebé y le ayuden, pero siempre supervíselos cuando lo hagan. Siga dándoles a sus otros hijos períodos de tiempo especial sin interrupciones.



Tristeza y depresión posparto

Postpartum blues and postpartum depression

El nacimiento de un bebé provoca muchas emociones fuertes, desde el entusiasmo y la alegría hasta el miedo y la ansiedad. Pero el nacimiento de su bebé también podría resultar en algo inesperado: la depresión.

Muchas madres sienten la tristeza posparto poco después de dar a luz. Esta también se denomina tristeza por maternidad o etapa melancólica. Por lo general, incluye cambios de humor, llantos, ansiedad y dificultad para dormir. Usualmente, estos síntomas no requieren tratamiento y desaparecen en dos semanas.

Es muy común sentir la tristeza posparto. Sin embargo, si los síntomas duran más de dos semanas o interfieren con sus actividades diarias, incluido el cuidado de su bebé, es posible que tenga depresión posparto.



Depresión posparto

La depresión posparto es una complicación común, grave y tratable del parto. Puede suceder en cualquier momento hasta un año después del nacimiento de su bebé.

Si le preocupa la depresión posparto, haga una cita con su proveedor de atención médica de inmediato. Cuidarse a sí misma es lo mejor que puede hacer por su bebé.

No sienta vergüenza ni culpa. Muchos factores contribuyen a la depresión posparto, como los cambios en su neuroquímica cerebral, los niveles hormonales y el estilo de vida; pero ninguno de ellos es su culpa.

Trabaje con su proveedor de atención médica para elaborar un plan de tratamiento adecuado para usted. El tratamiento puede incluir asesoramiento psicológico, medicamentos o ambos. Si la depresión posparto no se trata, puede durar un año o incluso más.

Cuidado infantil

Childcare

El bebé puede recibir cuidados médicos en un centro o en la casa de un proveedor de cuidados infantiles. También puede haber una persona que lo cuide en su casa. A medida que evalúe cuán bien funciona el cuidado infantil para el bebé y la familia, tenga en cuenta los siguientes factores:

- Estándares de salud y seguridad
- Licencias, acreditaciones y calificaciones
- Relación proporcional entre niños y personal
- Políticas del proveedor de cuidados infantiles, incluida la política de visitas
- Sus expectativas
- Plan alternativo para el cuidado

Si tiene algún problema sobre el que necesite hablar con el proveedor de cuidados infantiles, sea franco y sincero con respecto a sus inquietudes. Si necesita realizar cambios, hágalo.

Comentario final

A Final Word

Disfrute de su bebé durante este período. Dedíquelo tiempo y atención a su bebé, y dele amor incondicional.

Siga el programa que sugiere el proveedor de atención médica de su hijo para los exámenes de control.

Los exámenes de control o revisiones regulares se centran en el crecimiento y desarrollo de su hijo. Le permiten conocer al proveedor de atención médica de su bebé. Cuando se prepare para cada examen de control, anote todas las preguntas o inquietudes que tenga. Hable con el proveedor de atención médica sobre todas las inquietudes que tenga.

Su bebé recibirá las vacunas según lo programado por el proveedor de atención médica. A menos que su bebé tenga necesidades o inquietudes especiales, en la mayoría de los exámenes de control, no se necesitan análisis de laboratorio.

Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre esta información o alguna preocupación con respecto a su bebé, comuníquese con el proveedor de atención médica de su hijo. Juntos, ayudarán a su bebé a desarrollarse y mantenerse sano.



Notas

Notes

Notas

Notes



CENTRO BARBARA WOODWARD LIPS PARA LA EDUCACIÓN AL PACIENTE

La señora Lips, residente de San Antonio (Texas) durante más de 40 años fue leal paciente de Mayo Clinic y líder empresarial por formación propia que expandió considerablemente los negocios familiares en las áreas de petróleo, gas y ganadería. A su fallecimiento en 1995, la señora Lips presentó su último reconocimiento a Mayo Clinic al legarle todos sus bienes. Por ello, en tributo a su generosidad, amor por la enseñanza, confianza en el empoderamiento del paciente y dedicación a una atención médica de alta calidad, Mayo designa su punto educativo como el Centro Barbara Woodward Lips para Educación al Paciente.

Este material es para su instrucción e información solamente y el contenido no reemplaza a las recomendaciones, ni al diagnóstico, ni al tratamiento médico. La información aquí presentada puede cambiar debido a nuevas investigaciones. Si tiene preguntas respecto a alguna enfermedad, siempre consulte con el proveedor de atención médica.

MAYO CLINIC | 200 First Street SW | Rochester, MN 55905 | mayoclinic.org

©2017 Fundación Mayo para la Educación e Investigación Médicas. Todos los derechos reservados. MAYO, MAYO CLINIC y el logotipo de Mayo con los tres escudos son marcas registradas y de servicio de MFMER.

MC5354-03SPrev0917