

Nombre _____ Fecha _____

Peso _____ (____%) Altura _____ (____%) Cabeza _____ (____%)

Dosis de acetaminofén (Tylenol): _____

Vacunas administradas hoy: _____

Dieta

- Se pueden introducir alimentos sólidos a esta edad. Los cereales fortificados con hierro, como el arroz o la avena, son excelentes alimentos para principiantes.
- Muchos bebés aún no tienen la coordinación de la lengua para comer comidas sólidas de manera efectiva y pueden comer solo una cucharada a la vez.
- A continuación, se pueden añadir verduras y frutas, esperando de 3 a 5 días entre cada nuevo alimento para descubrir cualquier alergia que pueda tener un bebé.
- Los bebés no necesitan jugo.
- No coloque el biberón del bebé en su boca mientras esta en la cama, ya que esto puede provocar caries, asfixia e infecciones de oído.
- No le de miel a su bebe. No hay evidencia de que evitar alimentos como la mantequilla de maní / huevos / mariscos disminuya el riesgo de alergia.

Desarrollo/Dentición

- Su bebé balbuceará, "arrullará" y se reirá o chillará.
- Se agarrará a los objetos y reconocerá las voces de sus padres.
- Háblele, cántele y léale a su bebé.
- Los juguetes grandes que son brillantes o ruidosos son divertidos para que su bebé los agarre, sostenga y mastique.
- Continúe con el "tiempo boca abajo" durante el día. Su bebé estará a punto de darse la vuelta.
- Babear es normal a esta edad. Los dientes generalmente no aparecen hasta alrededor de los 6 meses de edad, pero el babeo puede ocurrir incluso sin erupción del diente.

Dormir

- Se debe acostar a los bebés mientras están despiertos para enseñarles técnicas de "auto-calmarse" y cómo dormir solos.
- Puede permitir que su bebé lllore durante unos 10 minutos mientras intenta dormir.
- Los bebés de esta edad seguirán necesitando 2-3 siestas al día.

La seguridad

- Los asientos para el automóvil deben usarse cada vez que viaje, orientados hacia atrás en el asiento trasero. Asegúrese de abrochar siempre las correas.
- Continúe colocando a su bebé boca arriba para dormir.
- Mantenga su hogar "libre de humo."
- Ponga su casa a prueba de niños para proteger a su bebé de cuchillos, fósforos, venenos, medicamentos, enchufes, cables, pistolas, bolsas de plástico y artículos pequeños con los que su bebé podría ahogarse. Si un artículo cabe en el interior de un rollo de papel higiénico vacío, existe peligro de asfixia.
- No use andadores para bebés. Los platillos de juego son geniales.

Paternidad / Familia

- Desarrolle una rutina diaria y tómese un tiempo para usted para que pueda ser un padre aún mejor.
- Puede tomarle la temperatura al bebé por vía rectal o debajo del brazo, o usando el termómetro de "frente". No tome la temperatura por vía oral hasta los 4 o 5 años de edad.
- Los bebés de esta edad con fiebre de 101 grados o más deben ser atendidos dentro de las 24 horas.
- NUNCA sacuda a un bebé.

¡Regrese a los 6 meses de edad para su próxima visita de niño sano!