

¡Feliz primer cumpleaños!

Felicitaciones a usted y a su bebé. Ha sido un año increíble y los dos se merecen una celebración. Si le va a hacer fiesta a su bebé, trate de invitar solamente a la gente que su bebé conoce bien. El amor y la atención que usted le da son los mejores regalos.



Pronto necesitará vacunas

Mantenga a su bebé encaminado hacia una vida sana. No deje de llevarlo a su próximo chequeo **después** de su cumpleaños. Algunas vacunas no se pueden administrar hasta que el bebé haya cumplido un año de edad. Su bebé debe recibir estas vacunas entre 12 y 18 meses de edad.

- 4a dosis de la vacuna DTaP
- 1a dosis de la vacuna MMR (contra sarampión, paperas y rubéola)
- 3a dosis de la vacuna IPV (contra polio)
- 3a o 4a dosis de la vacuna contra el Hib
- 3a o 4a dosis de la vacuna contra PCV
- Vacuna contra la varicela
- Vacuna contra la gripe (flu) cada otoño

Los niños reciben más vacunas pues ahora podemos protegerlos sin riesgo contra más enfermedades graves que en el pasado. Se pueden administrar varias vacunas al mismo tiempo sin problemas. Asegúrese de que anoten todas las vacunas que reciba su hijo en su tarjeta de registro de vacunas.

Para calmar a su bebé durante la vacunación y posteriormente, haga lo siguiente:

- Lleve a la consulta un juguete o cobijita preferida.
- Siéntelo en sus piernas. Hable con él o cántele.
- Pregúntele al médico si puede darle un analgésico que no contenga aspirina cuando llegue a casa.
- Déle a beber bastantes líquidos a su bebé. Es posible que coma menos de lo normal durante las siguientes 24 horas.

Alimentos que su bebé necesita a la edad de 1 año

Si aún está amamantando a su bebé, ¡qué bueno! La leche materna le proporciona nutrientes importantes y es confortante.

Al año de edad, su bebé necesita una variedad de alimentos nutritivos para crecer y tener energía. Necesita frutas, verduras y cereales como el pan, el arroz y los cereales comerciales. También ofrézcale todos los días alimentos ricos en proteínas y hierro; por ejemplo, carne picada, huevos, frijoles o tofu.

Leche entera para los bebés de un año

A la edad de un año, la mayoría de los bebés pueden digerir la leche y pueden tomar leche de vaca en lugar de fórmula. Con eso su bebé obtendrá el calcio, la grasa y la vitamina D que necesita para su crecimiento y el desarrollo de su cerebro. Déle cuatro a seis raciones de leche entera ($\frac{1}{2}$ taza o 4 onzas por ración) al día. Si toma demasiada leche, podría arruinar su apetito y negarse a comer otros alimentos que necesita. Espere hasta que su bebé tenga por lo menos dos años para darle leche descremada o semidescremada.

Si su bebé no digiere bien la leche o si es alérgico a la leche de vaca, hable con su médico o enfermera. Otros alimentos como la leche de arroz o de soya enriquecida con calcio o el tofu elaborado con calcio pueden proporcionarle el calcio que necesita.

El cambio de biberón a taza

Al año, su bebé puede aprender a tomar en taza. Si su bebé aún toma biberón, ayúdele a cambiar a la taza. Déle su leche en taza con las comidas.

Es posible que se tarde algo de tiempo en cambiar completamente del biberón a la taza. Si su bebida está molesta a la hora de dormir, consuélala de otras formas.

- Cárguela o mézala.
- Déle su cobertor o juguete preferido.
- Léale cuentos.
- Déle un masaje en la espalda.

Llame para obtener información sobre recursos en su zona.



Healthy Mothers, Healthy Babies

1-800-322-2588

1-877-833-6399 (relevador tty) www.hmhbwa.org

Llame a HMHB si tiene preguntas sobre las cartas de CHILD Profiles que recibe por correo.

- Información sobre vacunación
- Agencias que hacen referidos de cuidado infantil
- Seguro médico a precio razonable
- Asistencia con alimentación y nutrición
- Recursos para padres futuros
- Servicios de planificación familiar
- Clínicas de salud locales
- Exámenes gratuitos de detección de problemas del desarrollo

Manteniendo sano a su bebé

Los bebés requieren supervisión en cada momento

Asegúrese de que su bebé tenga lugares seguros donde jugar cuando usted no le pueda dedicar toda su atención. Si la habitación en la que se encuentra no está preparada a prueba de niños, puede ponerla en una sillita sin ruedas o en un corral por un corto tiempo.

Plátiquele sobre lo que está haciendo. Ella tendrá interés en todo lo que le platique. Describa lo que está haciendo mientras cocina, lee la correspondencia o dobla la ropa. Le encantará escuchar su voz y le responderá.

Evite usar la televisión como nana. Puede ser muy tentador encender la TV o poner una película para que su bebé se quede tranquilo. La televisión no le ayuda a desarrollar su cerebro y puede formar un mal hábito para los dos. La Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics) recomienda que los niños no vean televisión antes de los dos años.

Deje que su bebé explore sin correr peligro

Vuelva a revisar su casa para asegurarse de que su bebé puede explorar sin peligro. Ponga las cosas peligrosas y frágiles bajo llave o en un sitio elevado, fuera del alcance. No crea que porque le dice que no las toque no las tocará. Lo más fácil y sencillo es quitar esas cosas de su alcance.

Mantenga los muebles alejados de las ventanas para que su bebé no pueda treparse y caerse. Los mosquiteros de las ventanas **no** son lo suficientemente fuertes para impedir que se salga.

Tenga paciencia con su bebé

El comportamiento normal de un bebé puede ser difícil de manejar. No tiene la edad suficiente para poder seguir instrucciones. Es muy dañino gritarle, pegarle o sacudirlo cuando usted se enoja. Si alguna vez siente que quizás es capaz de herir a su bebé, ponga al bebé en un lugar seguro y descanse un rato. Pídale a una amistad o miembro de la familia que le ayude.

La línea de asistencia familiar puede responder sus preguntas sobre la crianza de los hijos y darle información sobre clases y grupos de apoyo para padres. Llame al 1-800-932-4673, o visite www.parenttrust.org.

Proteja los dientes nuevos de su bebé

Examine con frecuencia los dientes y las encías de su bebé. Observe si hay cambios en sus dientes. Ahora es el momento de llevar a su bebé al dentista para que le hagan su primer examen dental. El primer examen generalmente es corto y sencillo. Busque a un dentista que admite bebés y llévelo a un chequeo por lo menos una vez al año. Si no puede encontrar un dentista, hable con su médico o la enfermera dónde encontrar un dentista y sobre los dientes de su bebé.

Manteniendo seguro a su bebé

Ponga siempre a su bebé en el asiento de seguridad para el coche

Lleve siempre a su bebé abrochado en el asiento trasero del coche, con el asiento infantil volteado hacia atrás, hasta que haya cumplido **por lo menos un año y pese más de 20 libras (9 kg)**. Esa posición le protege la espalda y el cuello contra lesiones graves. Cuando su bebé esté demasiado grande para el asiento infantil, cámbielo a un asiento convertible que se pueda usar volteado hacia atrás hasta que el niño pese por lo menos 30 a 35 libras (13 a 16 kg).

A medida que su bebé es más activo, probablemente ya no querrá permanecer en su asiento de seguridad. Un asiento infantil usado correctamente puede salvarle la vida al bebé y la ley lo exige. Para que su bebé esté tranquilo en su asiento, déle algunos juguetes suaves o háblele y cántele.

Nunca deje a un bebé o niño en el carro sin la supervisión de un adulto, pues es muy peligroso.

Guarde bajo llave las cosas que podrían intoxicar a su bebé

Los bebés más grandes y los niños pequeños son curiosos. Aprenden a destapar envases (aún los que son a prueba de niños) y pueden comer cosas dañinas, por ejemplo:

- polvos y líquidos para la limpieza
- pastillas de hierro, vitaminas y medicamentos
- perfumes y enjuagues bucales

Guarde todas esas cosas en un estante alto, en un closet o en un armario que tenga puerta que pueda cerrar con llave. El Centro Toxicológico (Poison Control Center) continúa recomendando que tenga en su hogar un frasco de jarabe de ipecac (syrup of ipecac). Es útil para algunos tipos de intoxicación. **Sin embargo, no lo use a menos que un experto médico le diga que lo haga.**

Si cree que su hijo está intoxicado, permanezca con calma y llame al **Centro Toxicológico (Poison Control Center)** al **1-800-222-1222** ó **1-800-572-0638 (tty)**. Si su hijo está inconsciente, tiene convulsiones o tiene dificultad para respirar, **llame al 911**.

Evite las quemaduras causadas por alimentos calientes

Los bebés se pueden quemar con agua o líquidos calientes. Cuide a su bebé atentamente cuando está en la cocina. Los bebés son curiosos y podría tratar de agarrar un alimento caliente.

- No sienta al bebé en sus piernas cuando esté tomando algo caliente.
- No deje ollas, tazones ni tazas en la orilla de la mesa ni del mostrador.
- Cocine en los quemadores de atrás y siempre coloque las asas de las ollas hacia atrás.
- Trate de no usar manteles ni dejar cordones eléctricos colgados. Podría jalarlos y echarse algo encima.

Comuníquese a la Fundación para Quemaduras (Northwest Burn Foundation) para obtener materiales gratuitos sobre la prevención de quemaduras.
1-888-662-8767, www.nwburn.org

Para la salud de todos nuestros niños

CHILD Profile es un servicio del Departamento de Salud local y del Departamento de Salud de Washington

1-year letter, Rev. 9/04