

# Crecimiento Bebés 5 - 6 Meses y Desarrollo

## Nutrición y Alimentación

- \* Siga alimentando al bebé con leche materna (o con fórmula reforzada con hierro) durante todo su primer año de vida.
- \* No caliente el biberón en el horno de microondas; más bien ponga la botella en un recipiente con agua tibia y pruebe la temperatura de la leche en su muñeca.
- \* Empiece a darle cereal y comida sólida cuando el bebé se pueda sentar con apoyo y tenga buen control de la cabeza y el cuello; esto suele ser alrededor de los 6 meses.
- \* Empiece dándole cereal de arroz para niños reforzado con hierro. Poco a poco vaya ofreciéndole puré colado de verduras o frutas. Deje pasar por lo menos 5 días para ofrecerle una comida nueva.
- \* Evite darle comidas "mixtas" para bebés.
- \* Si otras personas le dan de comer al bebé, averigüe cuánto come y qué está comiendo.
- \* No trate de que el biberón se sostenga ni ponga al bebé en la cama con el biberón.
- \* Ayude al bebé a aprender a beber de la tacita para bebés. Ofrézcale una cantidad pequeña, de 2 a 4 onzas.
- \* No le dé al bebé claras de huevo ni miel durante su primer año de vida.
- \* No le dé nueces, mantequilla de cacahuete, perros calientes (*hot dogs*), palomitas de maíz, apio, zanahoria, uvas enteras ni pasitas hasta que tenga 3 ó 4 años de edad.
- \* No le ponga azúcar ni sal a la comida del bebé.
- \* Atienda cuidadosamente a los niños cuando estén comiendo.

## Es Posible que su Bebé...

- \* Golpear y sacudir las cosas; acercarse objetos pequeños
  - \* Rodar sobre sí mismo
  - \* Morder los objetos
  - \* Sentarse con buen control de su cabeza
  - \* Observar los rostros
  - \* Jugar con sus pies
  - \* Empezar a comer solo
  - \* Voltar hacia donde proviene el sonido
- Recuerde por favor que todos los niños crecen y se desarrollan de maneras diferentes. Comuníquese con su médico si hay algo que le preocupa respecto a su bebé.

## Algunas Prácticas Recomendables

- \* Un examen médico regular, incluyendo las vacunas a los 6 meses de edad.
- \* Comuníquese con su médico en cuanto vea los primeros síntomas de alguna enfermedad, incluyendo fiebre, vómitos y/o diarrea o falta de apetito.
- \* Aprenda cómo se debe tomar la temperatura del bebé correctamente, ya sea rectal o en la axila. A los niños menores de 4 años de edad no se les debe tomar la temperatura en la boca.
- \* Todos los días limpie las encías del bebé con una toallita limpia húmeda.
- \* Cuando le empiecen a salir los dientes, el bebé va a estar incómodo, se va a morder los dedos y va a morder los juguetes, tendrá más salivación; también es común que se chupe el dedo pulgar.
- \* No le dé ningún medicamento ni remedios caseros ni de hierbas sin consultar al médico.
- \* Aprenda primeros auxilios y respiración de boca a boca (CPR por sus siglas en inglés).
- \* Los adultos deben lavarse las manos después de cambiarle los pañales al bebé y antes de darle de comer y también se le deben lavar las manitas al bebé.
- \* Sea congruente y predecible.
- \* Dé al bebé la oportunidad de explorar siempre que esté seguro.
- \* Establezca y mantenga un horario de dormir para el bebé que incluya la hora de dormir y la rutina antes de irse a la cama.
- \* Empiece a enseñarle al bebé técnicas que lo calmen, dándole algún objeto que lo tranquilice, por ejemplo una cobijita o un juguete especial.
- \* Limpie los juguetes del bebé con agua y jabón.

## Seguridad y Prevención de Lesiones

- \* Instale la silla de seguridad debidamente (mirando hacia atrás) en el asiento trasero.
- \* Acueste al bebé boca arriba.
- \* Tenga su casa a prueba de accidentes: Tape todas las tomas de corriente; mantenga los cables fuera del alcance de los niños; los medicamentos y vitaminas, así como los productos de limpieza, blanqueadores, detergentes y la gasolina deben guardarse donde no los alcancen los niños.
- \* Nunca deje al niño(a) solo(a) en el coche ni por un momento.
- \* No deje solo al bebé con un hermanito(a) ni con una mascota.
- \* No deje bolsas de plástico ni globos al alcance del bebé.
- \* Siempre use las correas de seguridad de la silla alta para comer y nunca deje solo al bebé cuando esté en la silla alta.
- \* Nunca tenga en la mano una bebida caliente si está cargando al bebé.
- \* No deje al bebé solo en el baño.
- \* A ninguna edad use la andadera.
- \* No deje que los niños estén expuestos al sol por mucho tiempo. Póngales filtro solar y un sombrero o gorra de ala ancha.
- \* Tire el agua de las cubetas, tinas, bañeras y piscinas para niños *inmediatamente* después de usarlas.

## A los Bebés les Gusta...

- \* La música — escuchar música suave y que les canten
- \* Las voces — que les hablen y que les lean
- \* Las sonajas, los juguetes suaves y los que hacen ruidos
- \* Los juguetes para la dentición
- \* Tener espacio donde pueda moverse (pónganse usted a su nivel para verificar que el lugar donde esté sea seguro).
- \* Las cucharas para medir, las cucharas de madera
- \* Jugar a hacer tortitas y jugar "peek-a-boo" (ahora te veo y ahora no te veo)
- \* Pasear con la familia, ir al zoológico, al parque, salir a caminar, etc.

## Cuestiones Familiares

- \* Dedique tiempo a los hermanos mayores del bebé para reducir su resentimiento por el nacimiento del bebé. Pídales que ayuden a atenderlo y a jugar con él o ella.
- \* Dedique también tiempo para sí misma y para pasar tiempo a solas con su pareja.
- \* Aprenda cómo expresar la ira de manera apropiada. Sepa cuándo y en dónde pedir ayuda. Recuerde que pedir ayuda no significa que sea débil, por el contrario, habla de su fortaleza.
- \* Juegue y platique con su niño(a), léale libros.
- \* Si opta por la guardería, busque que el servicio sea de óptima calidad. ([www.qualistar.org](http://www.qualistar.org))
- \* Busque que en el lugar donde cuiden al bebé apoyen la alimentación con leche materna.
- \* Hable con su jefe en el trabajo para que le autorice a usar un lugar privado para usar la bomba para extraer la leche.

## \* Siempre recuerde que... \*

- \* **NUNCA** se debe sacudir ni a los bebés ni a los niños pequeños.
- \* Todos los miembros de la familia deben usar los cinturones de seguridad.
- \* Mantenga el ambiente de su casa y coche sin humo; no fume ni permita que nadie fume ni en la casa ni en el coche.
- \* Revise cada mes el funcionamiento de los detectores de humo y monóxido de carbono; cambie las baterías una vez al año.

## ¿Tiene alguna pregunta?

\* El Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de Colorado (*Colorado Department of Public Health and Environment*, [www.cdph.state.co.us](http://www.cdph.state.co.us))

\* Sección de Salud de niños y adolescentes y Salud escolar al teléfono: 303-692-2940

\* Programa de alimentación para niños y adultos, al teléfono: 303-692-2330.

\* Programa de vacunación de Colorado, al teléfono: 303-692-2650

## Comuníquese a:

- \* Programa de conciencia del cuidado infantil 1-800-424-2246 o [www.childcareaware.org](http://www.childcareaware.org)
- \* Control de envenenamientos, al teléfono 1-800-222-1222
- \* Apoyo a la alimentación con leche materna, al teléfono 1-800-994-9662
- \* La línea de la Salud familiar, al teléfono 303-692-2229 ó 1-800-688-7777
- \* Línea de Ayuda a la familia, al teléfono 303-695-7996 ó 1-877-695-7996

# Growth and Development

## Babies 5-6 Months

### Nutrition and Feeding

- \* Continue breast milk (or iron-fortified formula) for first year.
- \* Do not heat bottle in microwave. Instead, place bottle in bowl of warm water and test on wrist.
- \* Begin cereal and solid foods when baby can sit with support and has good head and neck control, usually around 6 months of age.
- \* Begin with iron-fortified infant rice cereal. Gradually offer pureed or strained vegetables or fruits. Wait at least 5 days before offering a new food.
- \* Avoid "mixed" baby dinners.
- \* If others feed baby, know what and how much baby is eating.
- \* Do not prop bottle or put baby to bed with bottle.
- \* Help baby learn to drink from a cup. Offer a small amount, 2-4 ounces.
- \* No egg whites or honey during the first year.
- \* Do not give nuts, peanut butter, popcorn, hot dogs, celery or carrot sticks, whole grapes or raisins until age 3-4 years.
- \* Do not add salt or sugar to baby's food.
- \* Watch children closely while they are eating.

### Your Baby May...

- \* Bang and shake things; rake in small objects
  - \* Roll over
  - \* Bite on objects
  - \* Turn to sound
  - \* Begin to feed self
  - \* Sit with good head control
  - \* Watch faces
  - \* Play with feet
- Please remember: All children grow and develop differently. Contact your health care provider if you have concerns about your baby.

### Healthy Practices

- \* A well-child exam, including immunizations, is due at 6 months of age.
- \* Contact health care provider at signs of illness, including fever, vomiting and/or diarrhea or poor feeding.
- \* Learn how to take baby's temperature correctly — rectally or under the arm. Temperature should not be taken by mouth until 4 years of age.
- \* Clean baby's gums with a clean, wet washcloth daily.
- \* Teething: Expect discomfort, chewing on fingers/toys with increased drooling; thumb sucking is common.
- \* Do not give any medications or herbal remedies without health care provider's advice.
- \* Know CPR and first aid.
- \* Wash adult's and baby's hands after diapering and before feeding.
- \* Be consistent and predictable.
- \* Provide safe opportunities for exploration.
- \* Establish and maintain a regular sleep schedule that includes a bedtime routine.
- \* Teach comforting techniques by giving an object that soothes baby, such as a blanket or special toy.
- \* Clean baby's toys with soap and water.

### Safety and Injury Prevention

- \* Properly secure car seat (rear facing) in back seat.
- \* Put baby to sleep on back.
- \* Safety-proof home: Cover outlets; keep cords out of reach; and keep medicines, vitamins, cleaning products, bleaches, detergents and gasoline out of reach.
- \* Never leave a child alone in a car — not even for a minute.
- \* Do not leave baby alone with young sibling or pet.
- \* Keep plastic bags, balloons, marbles and sharp objects away from baby.
- \* Always use the safety straps on a high chair. Never leave baby alone while in high chair.
- \* Never hold a hot drink while holding a baby.
- \* Do not leave baby unattended in bath.
- \* Do not use an infant walker at any age.
- \* Limit direct sun exposure — use sun screen and a broad-brimmed hat.
- \* Empty buckets, tubs and kiddie pools *immediately* after use.

### Babies Enjoy...

- \* Music — listening to soft music and being sung to
- \* Voices — being read and talked to
- \* Rattles, soft cuddly toys, squeaky toys
- \* Teething toys
- \* Large areas to move around (Get down on their level to see if area is safe.)
- \* Measuring spoons, wooden spoons
- \* Games such as pat-a-cake and peek-a-boo
- \* Doing things with family (zoo, park, walks, etc.)

### Family Issues

- \* Set time aside for older siblings, to decrease any resentment toward baby. Include them in baby's care and entertainment.
- \* Take some time for yourself and spend some one-on-one time with your partner.
- \* Learn ways to express anger appropriately. Know when and where to ask for help. Remember that asking for help is a sign of strength.
- \* Play, talk and read with child.
- \* If choosing child care, know and look for signs of high quality ([www.qualistar.org](http://www.qualistar.org)).
- \* Look for child care that supports breastfeeding.
- \* Talk with employer about having a private place to use breast pump.

### \* Always Remember \*

- \* **NEVER** shake a baby or young child.
- \* Asking for help when you are stressed is a sign of strength. Know when and where to call for support.
- \* All family members should use seatbelts.
- \* Keep a smoke free environment; never smoke in the home or car or allow anyone else to.
- \* Test smoke and carbon monoxide detectors monthly; change batteries yearly.

### Questions?

Contact: Colorado Department of Public Health and Environment ([www.odphe.state.co.us](http://www.odphe.state.co.us))

\* Child, Adolescent and School Health Section 303-692-2940

\* Child and Adult Care Food Program 303-692-2330

\* Colorado Immunization Program 303-692-2650

\* Child Care Aware 1-800-424-2246 or [www.childcareaware.org](http://www.childcareaware.org)

\* Breastfeeding Support 1-800-994-9662

\* Family Healthline 303-692-2229 or 1-800-688-7777

\* Family Help Line 303-695-7996 or 1-877-695-7996

\* Poison Control 1-800-222-1222