

PRE VIDA



La aventura del primer año de vida.



Mis primeros doce meses

Guía de desarrollo

Nombre del niño o la niña: _____

Certificado de nacimiento No: _____ Provincia: _____ Tomo: _____ Asiento: _____

Lugar de nacimiento: _____ Fecha: día ____ mes ____ año ____ Hora: _____

Doctora o doctor que atendió el parto: _____

Sexo: masculino femenino

Madre

Nombre completo: _____ No de teléfono: _____

Fecha de nacimiento: _____ No de cédula: _____

Nacionalidad: _____ No Seguro Social: _____

Padre

Nombre completo: _____ No de teléfono: _____

Fecha de nacimiento: _____ No de cédula: _____

Nacionalidad: _____ No Seguro Social: _____

Datos que deben ser proporcionados por la o el profesional en salud que atendió el parto

Peso al nacer gr	Talla cm	Circunf. cefálica cm	APGAR		Reanimación	
			1'	5'	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sí
Niño (a)			Madre			
Grupo sanguíneo		Rh	Grupo sanguíneo		Rh	
Patologías: Señalar si hubo alguna (s) de las siguientes patologías <input type="checkbox"/> Hiperbilirrubinemia <input type="checkbox"/> Hipoglicemia <input type="checkbox"/> Membrana hialina <input type="checkbox"/> Patología neurológica <input type="checkbox"/> Otros 5 D R <input type="checkbox"/> Anomalías congénitas <input type="checkbox"/> Traumas <input type="checkbox"/> Infección						
Gesta		Para	Aborto	Nacimiento		
				<input type="radio"/> Simple	<input type="radio"/> Múltiple No	
Intervalo intergenésico				Orden al nacer		
años		meses		_____		
<input type="radio"/> Sin riesgo <input type="radio"/> Mediano riesgo <input type="radio"/> Alto riesgo						
Clasificación del recién nacido <input type="radio"/> RPN <input type="radio"/> RNT <input type="radio"/> RNPOST <input type="radio"/> PEG <input type="radio"/> AEG <input type="radio"/> GEG						

Características del recién nacido:

Cabeza. La cabeza del bebé puede moldearse al momento de nacer. Recobrará su forma normal entre una y tres semanas después del parto. La cabeza tiene dos puntos suaves o fontanelas.

Pelo. Algunos nacen con mucho pelo; otros, en cambio, llegan casi calvos. En todo caso, este pelo puede caerse, a veces por sectores, a las pocas semanas del nacimiento.

Ojos. Los bebés pueden ver al momento de nacer, pero les es difícil enfocar. Les atraen mucho las caras. Es normal que sus ojos se crucen cuando intentan enfocar, esto se corrige al desarrollar los músculos oculares. La tetraciclina que les aplican al nacer puede hincharles o enrojecerles los ojos temporalmente. El color de los ojos es gris, pero cambiará en los primeros seis meses.

Oído. Diversos estudios han comprobado que los bebés pueden oír cuando están dentro del útero. De manera que ya en la primera hora de vida pueden responder a sonidos y voces, particularmente a la voz de mamá. Los sonidos fuertes o repentinos suelen hacerlos reaccionar con un movimiento brusco. Esto es un reflejo normal.

Labios. Tienen los labios muy sensibles, cualquier contacto les estimula el reflejo de succionar.

Peso y talla. El peso promedio al nacer se ubica entre 2,7 y 3,8 kilos. La talla promedio es de 48 a 52 cm.

Movimientos. Es normal que de pronto hagan un movimiento brusco durante sus momentos de quietud. También es común que lloren dormidos y, segundos después, se callen.

Genitales. Las hormonas maternas pueden propiciar, en algunas niñas, secreciones vaginales blancas y espesas (en ocasiones ocurre un leve sangrado). También un líquido lechoso puede brotar de los pezones de ambos sexos. No los presionen, el líquido desaparece solo y es normal.

Nalgas. A veces presentan las "manchas de mongolio". Estas son comunes en bebés de piel oscura. Tienen tonalidad azulada y aparecen en la parte baja de la espalda y las nalgas. A veces tardan tres o cuatro años en desaparecer.



Piel. Aunque el color de los niños varía al nacer, la mayoría se ponen rosados como efecto de la respiración. Algunos bebés desarrollan ictericia, o sea, se tornan amarillos entre el segundo y el quinto día de nacidos, en este caso se recomienda asolearlos sin ropa durante diez minutos antes de las 9 a.m. Si el color amarillo es muy intenso o no disminuye al sexto día, mejor consulten con el médico. La piel del recién nacido es muy sensible: en ocasiones es seca y escamosa o, al contrario, muy grasosa. Ejemplo de esto son los puntos blancos que aparecen a veces en la cara o alrededor de la nariz. No los extirpen.

Respiración. Los recién nacidos poseen un patrón respiratorio muy peculiar. Un bebé sano puede respirar de 60 a 70 veces por minuto y, en dos o tres minutos, disminuir el ritmo a 20 ó 30 veces por minuto. Si estornuda mucho o suena como si estuviera resfriado, no se asusten: es normal.

Manos. Tienen las manos generalmente cerradas en forma de puño. Sus uñas son finas y suaves y es recomendable cortárselas mientras duermen.

Reflejos. Se producen como reacción al ambiente. Por ejemplo, si se les toca la palma de la mano, tratarán de agarrar el dedo. Asimismo, el sonido de la voz de sus padres y el contacto físico les producen una sensación de tranquilidad. El bebé tratará de enfocar buscando el origen de la voz.

Deposiciones. En las primeras semanas después del efecto negruzco del meconio, se presentan aguadas y de color mostaza.

Cuidados del cordón umbilical

Limpian el cordón umbilical con agua y jabón varias veces al día llegando hasta el fondo. Mantengan esta zona siempre seca y ventilada. Cuando se desprenda el cordón, (entre cinco y diez días), continúen curando el ombligo hasta que se vea totalmente sano.

Consulte a su médico sobre el uso de alcohol en la curación del ombligo.

No usen fajero ni talco.

Mis primeras semanas

Mes



Empieza la aventura

El recién nacido es mucho más capaz de defenderse de lo que parece. Puede distinguir entre imágenes y tiene preferencia por las formas geométricas.

Nada es más importante que el amor que sientan por su bebé. El vínculo que ustedes desarrollen en los meses por venir es el mejor regalo que pueden brindarle a su hijo o hija.

El amamantamiento permite el mayor contacto entre madre e hijo. Relájese y descansa para permitir que la leche baje. El llanto es la única manera en que un bebé puede expresarse. Cárguenlo, arrúllenlo y háblenle. Traten de no ofuscarse con su llanto, a veces el bebé solo necesita desahogarse.



Aprendiendo a amamantar

Entre el segundo y quinto día sus pechos se sentirán mas pesados pues usted estará produciendo más leche.

Qué hacer:

- Amamante a su bebé cada 2-3 horas por aproximadamente 15-20 minutos en cada pecho.
- Póngase en una posición cómoda, levantando al bebé al pezón, no se incline hacia adelante para proteger su espalda.
- Apoye los brazos en una almohada firme.
- Cuando haya terminado, permita que sus pezones se sequen al aire antes de cubrirlos.

Qué no hacer:

- No le dé biberones. El bebé sólo necesita leche materna.
- Si su bebé se mete la mano en la boca, no significa que quedó con hambre. La succión es un reflejo normal.
- No amamante al bebé durante más de 30 minutos por pecho para proteger sus pezones.

SEGURIDAD EN EL HOGAR

¿CÓMO ACOSTAR A SU BEBÉ?
La Academia Norteamericana de Pediatría recomienda que se acueste al bebé sano boca arriba. Si su hijo tiene alguna condición especial deben consultar con su pediatra respecto a la manera más recomendable de acostarlo. Sigán esta recomendación durante todo el primer año de vida, especialmente durante los primeros seis meses.

Desarrollo del bebé

-Coloquen objetos móviles para estimular el sentido de la vista. -Su bebé ya observa caras. -Siente diferencias de temperatura, de sabores, oye bien y reacciona ante sonidos fuertes. -El bebé no diferencia entre el día y la noche. -La investigación demuestra que los bebés que son alzados en un portabebé tipo canguro durante el primer año en lugar de estar en una posición estática, desarrollan un mejor apego con sus padres, más vocalización, lloran menos, duermen más y son emocionalmente más seguros.

Consejos para mamá

Usted está en el puerperio o "cuarentena". Para su recuperación deje la cama lo más pronto posible, coma una dieta suave los primeros días y luego agregue proteínas y carbohidratos; consuma muchos líquidos. El útero recuperará su tamaño normal en unas seis semanas después del parto. Hable con su doctor sobre planificación familiar a las seis semanas del parto. La lactancia es el mejor alimento para su bebé y le ayuda a usted a recuperar su estado físico, a prevenir el cáncer de mama y a disminuir la posibilidad de la muerte súbita.

¿CÓMO USAR ESTE CALENDARIO?

Empiecen cada mes con el aniversario del nacimiento de su hijo, por ejemplo, si nació un 5, esta fecha se indica en el recuadro inicial de cada uno de los 12 meses. Después, se llenan los cuadritos mes a mes hasta llegar al primer cumpleaños.



Mi fecha de nacimiento Día / Mes / Año	Día siguiente ___ ___	¡Sigue llenando! ___ ___	... etc. ___ ___	¿Ya le realizaron la prueba de tamizaje? ___ ___	___ ___
___ ___	___ ___	El cerebro del recién nacido es como una esponja. La estimulación que recibe le permite un mayor desarrollo psicomotor, cognitivo y emocional. ___ ___	___ ___	___ ___	___ ___
___ ___	___ ___	___ ___	___ ___	El colchón de la cuna debe ser firme. Saquen todas las almohadas y peluches de la cuna. ___ ___	___ ___
___ ___	Es común que los testículos se inflamen. Le sucede aproximadamente a la mitad de los varones y es temporal. ___ ___	___ ___	___ ___	Mamá ya se han disminuido mucho las muestras de sangre, normales después del parto. ___ ___	___ ___
___ ___	___ ___	La mollera del bebé se cerrará por completo en 18 meses aproximadamente. ___ ___	___ ___	Ya cumplí 1 mes mi	___ ___

HUGGIES

Recién Nacido

Es la primera ropita de tu bebé

PH balanceado que ayuda a proteger la piel de tu bebé.

Con lindos personajes de Winnie the Pooh.

Con protección especial para el ombligo.

Con el tamaño perfecto para tu recién nacido.

Ser papás es un mundo nuevo. Aprendiendo juntos.

HUGGIES

©Disney - Based on the Winnie the Pooh works by A.A. Milne and E.H. Shubert.



Estableciendo rutinas

Acostumbrar al bebé a una rutina es la manera más sencilla de inculcarle valores y disciplina.

Qué hacer:

- Respeten la rutina natural del bebé, pero poco a poco acostúmbrenlo al horario familiar.
- Establezcan un horario fijo para bañarlo, alimentarlo, dormirlo y pasearlo.
- Háganle un espacio al silencio. Pónganlo despierto en la cuna, para que aprenda a dormirse solo.

Qué no hacer:

- No se frustren si el bebé no se ajusta inmediatamente a un horario.
- No prendan las luces en la noche. Acostúmbrenlo a estar a oscuras o con una lucecita.
- No estén revisando al bebé constantemente si está estableciendo una rutina de sueño. Traten de consolarlo sin levantarlo.

Sus movimientos son más coordinados y no tan erráticos. Trata de meter el dedo en la boca, pero no siempre lo logra con el primer intento. Llama la atención con gritos o sonrisas, cualquier técnica es válida para él o ella.

Mamá y papá ya empiezan a ajustarse a tener un bebé en casa y esas sensaciones de incertidumbre, temor y cansancio extremo se disuelven poco a poco. Posiblemente ya su bebé los habrá recompensado con una pequeña sonrisa...

El bebé empieza a transformarse en un niño o niña activo que responde a su entorno. Se mueve más y observa con mayor atención los movimientos a su alrededor. La madre ya empieza a entender el temperamento del pequeño.

CITA DE CONTROL

Observaciones del pediatra

Ya peso:

Ya mido:

Desarrollo del bebé

-La música es un excelente estímulo para desarrollar habilidades. Prefieran la música clásica y las canciones infantiles. Al ritmo de la música, con las manos hagan movimientos que puedan ser vistos por su bebé, pues ya mueve su cabeza buscando sonidos.

-Párense donde el bebé no pueda verlos y suenen una campana o aplaudan para ver su reacción.

Consejos para mamá

¡No se preocupe! Le tomó 9 meses aumentar peso, permítase por lo menos 9 meses para perderlo; cada metabolismo es diferente. Tome mucha agua y salga a caminar con su bebé en coche, por más de 15 minutos al día y a buen paso. La depresión posparto es muy real. Si a las seis semanas del parto continua sintiéndose desubicada y triste busque ayuda profesional.

911

TELÉFONOS IMPORTANTES

Cruz Roja _____

Hospital _____

Ambulancia _____

Vecino _____

Médico _____

Por seguridad, no le pongan cadenas o pulseras al bebé. Revisen que no haya botones flojos en su ropa.

Día / Mes / Año

¡Mamá, recuerde hacer una cita con su ginecólogo!

El establecimiento de una rutina fija y predecible le permite al bebé discernir entre todos los estímulos.

Padres tranquilos y felices tienen hijos tranquilos y felices. ¡Relájense y disfruten a su bebé!

La música es nuestro primer lenguaje... Mecer y cantarle a su hijo o hija le calma.

Ya cumplí mis 2 meses

Una Opción Segura

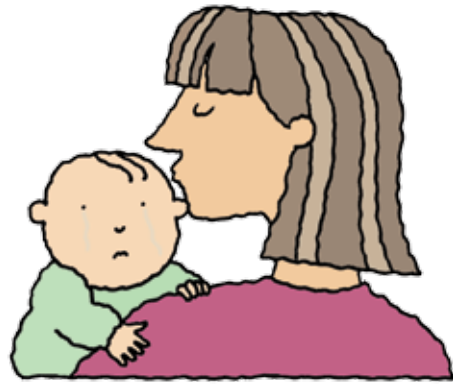
Mirena

Confianza. Efectividad. que Persiste

"Pregunta a tu médico por Mirena, Sistema Intrauterino Anticonceptivo que te protege después del parto"

Bayer HealthCare Bayer Schering Pharma





Puede parar de llorar si ve que su mamá está alistándose para darle de comer, demostrando una memoria cada vez más duradera. Un bebé muy quieto y poco interactivo debería recibir más estimulación; para desarrollarse requiere que los demás le presenten oportunidades de crecimiento emocional, no puede hacerlo por él mismo.

Su bebé ya puede sonreír espontáneamente, y también llorar con lágrimas. A veces deja de mamar para escuchar, aunque se aburre con sonidos repetitivos. Le gusta observar el movimiento de sus propias manos y puede ponerlas juntas.



Masajeando a su bebé

El masaje alivia problemas digestivos como cólicos y le ayuda a dormir mejor. Es una forma de transmitir su cariño.

Qué hacer:

- Después del baño pongan al bebé boca arriba sobre una toalla seca.
- Pongan un poco de aceite en las manos, frótenlas para calentarlo y suavemente acaricien los hombros, brazos y piernas. El abdomen se trabaja en forma circular de derecha a izquierda.
- Coloquen al bebé boca abajo y acaríenle la espalda y piernas.

Qué no hacer:

- Algunas técnicas recomiendan no masajear en dirección al corazón.
- No masajeen inmediatamente después de comer.
- No permitan el contacto del aceite con los ojos y área genital.
- Usar aceites vegetales como el de oliva.

Desarrollo del bebé

- Ya hace sonidos de vocales como a, e, u.
- Coloquen un espejo especial para bebé en la cuna y fijenlo bien. El bebé se entretiene observando su propia cara. Esto le ayudará a coordinar ojos y manos pues tratará de tocar la imagen.
- Estimúlenle el sentido del tacto con objetos de diferente textura como plumas, hojas, algodón y esponjas.

Consejos para mamá

Perdónese si se equivoca o si pierde la paciencia... ¡Usted todavía está pasando por cambios hormonales importantes y no ha podido recuperar el sueño perdido! ¡Duerma una siesta cada vez que pueda! Pídale ayuda a otros de su confianza cuando sienta necesidad de apoyo. Hay que saber delegar las tareas de la casa.

CITA DE CONTROL

Observaciones del pediatra

Ya peso:

Ya mido:

SEGURIDAD EN EL HOGAR

NUNCA CONFÍEN EN SUS MASCOTAS

Es muy importante observar el comportamiento de sus mascotas cuando el bebé llegue a casa. Nunca lo dejen sólo cerca de los animales. Ustedes deben supervisar los momentos en que el animal se encuentra dentro de la casa. Los animales se ponen celosos, como cualquier persona.

Día / Mes / Año

¿Sufrir el bebé de enrojecimiento, inflamación o supuración en los ojos? Llaman a su pediatra e infórmenle sobre los síntomas, podría ser conjuntivitis o un lagrimal obstruido.

Cuando sea hora de cambiar de actividad háganlo lentamente, primero distraigan al bebé y luego muy despacio introduzcan la nueva actividad, sea el baño, la comida o la siesta.

Su bebé no necesita estar expuesto directamente a la luz solar, protéjanlo con una gorrita.

El bebé ya empuja sus piernas firmemente cuando se le colocan los pies sobre una superficie firme.

Ya cumplí **3** meses mis

Los efectos del masaje son permanentes y duran para toda la vida...

Aprenda a dar masaje a su bebé con nuestros Instructores Certificados en Masaje Infantil por la I.A.I.M. (International Association of Infant Massage)

Teléfono 2288-1708 • www.amicr.com





Ya su bebé puede coger las cosas con cualquiera de sus manos. Puede demostrar una preferencia por un juguete en particular.

La rutina que establecen ayuda al bebé a sentirse seguro y les permite tener un poco de tiempo para ustedes mismos.

Pero también permítanse flexibilidad: una linda tarde de verano puede ser un buen momento para ir a pasear en coche en lugar de dormir una siesta, por ejemplo.

Saliendo con el bebé

La familia y los amigos son muy importantes en la vida, pues somos seres sociales.

Qué hacer:

- Permítanle interactuar con otras personas. ¡Les encanta conocer nuevas caras, especialmente de otros bebés!
- Lleven una cobija de piso y su juguete favorito para calmarlo cuando se empieza a inquietar.
- En clima muy caliente asegúrense de que su bebé ingiera suficiente líquido, puede ser agua en un beberito.

Qué no hacer:

- No lleven a su bebé a un evento social donde deben participar activamente si no pueden contar con un ayudante.
- No permitan que el bebé interrumpa un evento público con llanto. Retírense del lugar hasta que se haya calmado.
- No lo arrojen demasiado. El bebé siente el mismo frío o calor que ustedes.

Desarrollo del bebé

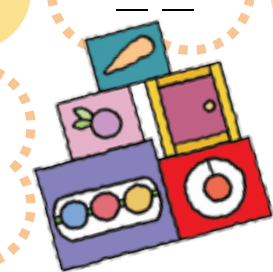
- Ahora empiezan los cambios acelerados. El bebé ha aumentado de peso y puede mantener la cabeza erguida mientras mira en diferentes direcciones.
- Tiene mejor coordinación ojo-manos y ya pueda llevarse objetos a la boca. ¡Cuidado con lo que quede a su alcance!
- Ya muestra preferencia por algunos juguetes y se ríe a carcajadas cuando juega.

Consejos para mamá

Cosas que debe considerar cuando deja al bebé con una niñera:

- ¿Tiene experiencia con bebés de esta edad?
- ¿Sabrá qué hacer en caso de emergencia?
- ¿Es afectuosa con el bebé?
- ¿Sabe estimularlo apropiadamente?
- ¿Es aseada?
- ¿Le permitirá disciplinarlo?
- Viene recomendada.

Día / Mes / Año					
			El bebé puede estar con picazón en las encías y salivando más. Es posible que esté iniciando el proceso de dentición.		
		En este mes el bebé disfruta metiéndose los pies en la boca.		La cantidad, calidad y consistencia del afecto de los padres influirá en el crecimiento personal, mental y físico del bebé. A la vez, la activa participación del padre asegurará una buena relación después.	
		En un portabebé tipo canguro, los bebés les encanta estar pegados a sus padres, además que el estar en movimiento los tranquiliza. Funciona muy bien cuando el bebé experimenta cólicos.			
			Si el bebé todavía duerme en el cuarto de los padres, ya pueden ir pensando en pasarlo a su propio cuarto.		



Ya cumplí **4** meses mis



CITA DE CONTROL

Observaciones del pediatra

Ya peso:

Ya mido:

SEGURIDAD EN EL HOGAR

No coloquen la cuna cerca de una ventana ni de cortinas.

NUNCA viajen en carro con el bebé cargado en brazos en el asiento delantero. De ser posible, siempre siéntenlo en una silla de carro especial para bebés y asegúrense de que está bien abrochado a la silla y la silla al carro, en el centro del asiento trasero o detrás del conductor.

nueve meses moda y bienestar

Te ofrecemos una extensa variedad de ropa maternal para toda ocasión y artículos exclusivos para la madre y su bebé en los primeros meses.

Centro Comercial Plaza Magnolia - Local 12
1 km Este Hipermás - Carretera vieja a Tres Ríos
Tel: (506) 2518-0990 | www.nuevemeses.net | info@nuevemeses.net





Muchos bebés en esa edad se despiertan apenas sale el sol, porque no quieren perder un minuto de un mundo tan interesante. Por lo mismo puede despertarse varias veces en la noche. Si cree que estimulándolo más en el día para que duerma más en la noche ayuda, se equivoca, no funciona así.

El bebé ya ha creado un lazo fuerte con quienes lo cuidan y le expresan amor. Por esta razón podría llorar cuando ustedes salen de la habitación o cuando ve a desconocidos. Esto es normal.

Permítanse aprender lo que su bebé les expresa con la mirada, el llanto, la sonrisa y los ratos de despierta tranquilidad.



Comunicándose con su bebé

Observen y aprendan de su lenguaje corporal y su respuesta a situaciones nuevas.

Qué hacer:

- Usen señales especiales entre ustedes y su bebé: levanten las cejas, guiñen el ojo o hagan sonidos con la lengua para hacerlo reír.
- Confíen en su instinto y respondan de manera diferente a distintos llantos.
- ¿No están seguros de por qué llora? A ciertos bebés no les gustan los cambios de rutina y los sonidos fuertes y abruptos. Puede ser sueño, frustración o aburrimiento.

Qué no hacer:

- No reboten ni agiten al bebé con fuerza, ¡pueden hacerle daño!
- No sobreestimulen al bebé. Permítanle tener ratos de tranquilidad, pues cuanto más estimulado menos duerme.
- El bebé también tiene derechos y hay que respetar su espacio.

CITA DE CONTROL	
Observaciones del pediatra	

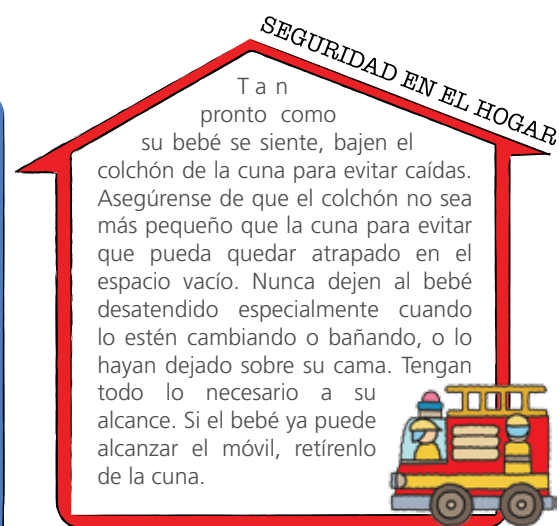
Ya peso:	
Ya mido:	

Desarrollo del bebé

- Coloquen juguetes coloridos e interesantes frente al bebé para que trate de alcanzarlos. Esto le ayuda a enfocar y a mejorar su balance.
- A medida que mejora su coordinación, el bebé encuentra partes del cuerpo que no sabía que existían. Se golpea las rodillas con las manos repetidamente cuando está sentado y se siente feliz.
- Da vueltas de boca abajo a boca arriba.

Consejos para mamá

- Enséñele a su bebé a dormir mejor.
- Si no ha empezado ya, establezca una rutina nocturna. Por ejemplo, báñelo con agua tibia, déle un pequeño masaje antes de vestirlo, ponga música suave, déle de mamar y arrúllelo, explíquele que ya es hora de descansar.
- ¡Si el bebé duerme bien, usted también!



Día / Mes / Año	
	Mamá está realmente enamorada de su bebé.
	Para llorar cuando le habla. Ya es capaz de coquetear con los demás.
	Muchas madres regresan al trabajo y dejan de amamantar alrededor de este mes. Sin embargo, es importante organizarse bien para poder continuar con la lactancia materna durante el primer año.
	Algunos bebés se ponen muy molestos con los primeros dientes aún antes de que éstos aparezcan, entre el sexto y noveno mes.
	Los títeres de dedo son juguetes perfectos para el bebé de 1 a 5 meses. Muevan los dedos lentamente permitiéndole al bebé enfocar.
	Ya cumplí 5 meses mis



Estoy en mi
6^{to}
mes



Puede sentarse sin ayuda por largos ratos. Sonríe a sí mismo en un espejo. Le encanta jugar con sus hermanos mayores.



¡Ya puedo!

Bríndenle un entorno seguro y estimulante a su hija o hijo, donde pueda empezar a explorar libremente. El contacto piel a piel, los abrazos y las palabras cariñosas le dan una sensación de seguridad. Siéntense a la altura y háblenle -cara a cara- imitando sus sonidos "ta", "da", "ma", para indicarle que se interesan por su mundo. Jueguen en el piso a nivel del bebé todos los días. Pongan música, carguen a su bebé y bailen rítmicamente con él o ella, ¡le encantará!

Disciplinando a su bebé

¡Sí, se puede empezar a disciplinar a un bebé de meses!

Qué hacer:

- Recuerden, la disciplina es un reflejo del amor que sienten por su bebé y no lo contrario.
- No teman decir NO. Díganlo con convicción y repítanlo cada vez que sea necesario, pero sin sobreusar la palabra.
- Hablen en positivo: Digan: "Es peligroso que hagas eso", en lugar de: "¡No puedes hacer eso!"

Qué no hacer:

- No permitan que el bebé mande en la familia. Ustedes son los adultos y deben establecer los límites. El bebé aún no sabe qué es mejor para él.
- No se rían de los malos hábitos del bebé. Ante un berrinche actúen rápidamente.
- No le digan al niño que es malo, ¡sólo su comportamiento lo es!

CITA DE CONTROL

Observaciones del pediatra

Ya peso: _____

Ya mido: _____

Desarrollo del bebé

-El bebé ya puede sentarse, con o sin ayuda de las manos, y pasarse un objeto de una mano a otra.

- "Habla" consigo mismo y se ríe con ganas.
- Es recomendable que empiece su alimentación con sólidos. Puede iniciar con frutas, cereales y verduras en puré. La ingesta de leche materna empezará a disminuir con la introducción de sólidos en su dieta, pero debe continuar hasta por lo menos el año.

Consejos para mamá

Busque mamás con bebés de edad parecida al suyo y forme un grupo que se reúna para compartir sus experiencias en un ambiente social. Si ya ha introducido alimentos sólidos en la dieta de su bebé, coloque periódicos debajo de la sillita para hacer más fácil la limpieza.

SEGURIDAD EN EL HOGAR

NO caliente el biberón en el microondas ya que el líquido puede calentarse desigualmente y quemar la boca del bebé. Mantenga los pañales desechables lejos del bebé ya que este puede arrancar pedazos de plástico y atragantarse con ellos. No fume nunca en presencia del bebé, ni permita que otros lo hagan. Mantenga **SIEMPRE** al bebé fuera de la cocina.

Día / Mes / Año

___	___	___	___	___	___	___
___	___	___	___	___	___	___
___	___	___	___	___	___	___
___	___	___	___	___	___	___

Háganle saber con mucho amor aquello que no es aceptable. ¡Sean consistentes!

No pierdan la calma y no alcen la voz, el objetivo de la disciplina en esta etapa es establecer límites para que el bebé no se lastime.

Estén atentos a los ciclos y cambios de humor del bebé. Eviten someterlo a viajes muy largos en carro o reuniones de muchas personas.

Los primeros resfriados empiezan alrededor de esta etapa pues ya pueden agarrar objetos y llevárselos a la boca. Mantengan a su bebé alejado de personas con enfermedades contagiosas. Toda persona debe lavarse las manos antes de tocar al bebé.

Ya cumplí **6** meses mis

Sabemos que cada niño es diferente. Por eso, tenemos un producto adecuado para cada edad.

Consulte a su médico

Contiene el analgésico más recomendado por los pediatras

Logos: Pampers, T.JACKY, HUGGIES, Discovery Kids, Bayer HealthCare Bayer Schering Pharma



Puede abrir gavetas; tenga cuidado de lo que guarda allí adentro. Es una edad muy peligrosa; muchas madres utilizan un encierro por lo mismo. La hora de dormir tiene que mantenerse con firmeza, porque la mayoría de los niños simplemente no quieren ir a dormir.

El arte de ser padres consiste en saber cuándo guiar a la niña o al niño y cuándo permitirle hacer cosas por sí mismo. En esta edad su hijo es muy expresivo y les hará saber cuándo necesita que ustedes intervengan. Si su hijo realiza una actividad que le causa frustración, ayúdenle; pero si realiza una actividad nueva, aunque difícil, permítanle tratar de resolverla solo. Cuanto más aprende un niño por sí mismo, mayor confianza adquiere en sus propias habilidades.



Jugando con su bebé

Aprendan a través del juego, disfruten de este rato especial con su bebé. Los juguetes son un medio divertido para estimular el aprendizaje.

Qué hacer:

-¡Cualquier cosa sirve para jugar! Una lata o una naranja se pueden rodar, cucharas de madera y sartenes de la cocina sirven para hacer "música" y una caja de cartón abierta por los dos lados sirve como túnel.

-Un tobogán de plástico puede ponerse adentro de la casa en un día lluvioso.

Qué no hacer:

-No le den a su bebé juguetes para los cuales no está listo, es muy frustrante.

-No permitan que juegue con juguetes dañados.

-No olviden que USTEDES son el mejor entretenimiento.

SEGURIDAD EN EL HOGAR

El bebé se mueve mucho más ahora y esto le brinda una sensación de control y poder. Retiren todos los químicos de limpieza y pónganlos fuera del alcance del bebé. Si hay escaleras en la casa pongan un portoncito arriba y abajo. Guarden todos los medicamentos, bolsas plásticas y objetos filosos fuera del alcance de su bebé.

Desarrollo del bebé

-Acostado o sentado, el bebé estará en constante movimiento. Ya se sienta sin apoyo y con buen control.

-A medida que se fortalecen los músculos de los brazos y piernas intentará recoger objetos propiciando el gateo hacia el objeto que desea. Ayúdenle a gatear o mejorar su habilidad colocándose a cierta distancia y llamándolo.

Consejos para mamá

-Se inicia una etapa muy cansada para mamá.

-El bebé empieza a independizarse rápidamente y mamá debe estar atenta a que no se lastime.

-Pida ayuda si se siente muy cansada. No se impaciente con el bebé si lo nota muy pegado a usted. Es normal a esta edad.

CITA DE CONTROL

Observaciones del pediatra:

Ya peso: _____

Ya mido: _____

Día / Mes / Año

— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —
— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —
— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —
— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —
— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —
— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —
— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —

Envuelvan un juguete en una toallita de baño y permítanle al bebé desenvolverlo para descubrirlo.

El bebé no entiende que "no" significa "nunca" e intentará hacer una y otra vez lo que ustedes le prohíben. Sean firmes cuando dicen "no" y retiren al bebé de lo que puede ser peligroso cada vez que lo intente.

Si deben trabajar en la cocina y no tienen con quien dejar al bebé, pónganlo en el encierro donde él o ella pueda verlos, pero afuera.

Ya cumplí 8 meses mis

HUGGIES®

Bath & Body

Aceite de Karité y avena

Mango y Coco

Lavanda y Manzana

Cuidado especial para tu bebé.

Ser papá es un mundo nuevo. Huggies aprendiendo juntos.

HUGGIES®





¡Tengo sentimientos!

Ya el bebé se aburre con los mismos juegos. Es celoso de sus actividades y quiere su completa atención. Prefiere ver a otros niños que a los adultos.

Asegúrense de que aquellas personas que cuidan a su hija o hijo durante su ausencia comprendan la importancia de formar lazos afectivos. Es importante que el bebé reciba afecto, atención y estimulación en un ambiente de seguridad.

Hablen franca y periódicamente con la persona que cuida al bebé, explíquenle claramente qué esperan ustedes de ella y lo que consideran apropiado e inapropiado.

Manejando una emergencia

Lo mejor que pueden hacer por su bebé es llevar un curso de primeros auxilios.

Qué hacer:

- Mantengan la lista de números de emergencia en un lugar visible. Asegúrense de que contenga la dirección exacta de su casa.
- Mantengan la calma.
- Salgan rápidamente hacia el hospital más cercano. En caso de intoxicación, lleven el recipiente de lo que se tomó el niño.

Qué no hacer:

- No utilicen ningún medicamento sin autorización del médico.
- Si han llamado a alguien no esperen a que les devuelva la llamada para irse al hospital.
- NO confíen en remedios caseros.

Desarrollo del bebé

- Los episodios de llanto son ahora menos frecuentes.
- Empieza a tener sentido de identidad y de lo que le pertenece.
- Mueve la cabeza como diciendo ¡no, no!
- Abraza a su bebé frecuentemente para que valore más a sí mismo.
- Permita que su bebé desarrolle su propia personalidad y forma de ser.

Consejos para mamá

Mantener una rutina y disciplina puede ser difícil a veces. El llanto del bebé que quiere atención a las 2 a.m. o el que insiste en hacer algo peligroso pone a prueba la paciencia de la madre. Usted podría sentir lástima, enojo, preocupación o aún resentimiento. Mantenga la calma y siga el mismo patrón todas las noches y sobre todo no lo pase a su cama. Pronto su bebé aprenderá a entender sus límites. La paciencia rendirá frutos y hará mucho más fácil su vida y la de su bebé.



APUNTES DE LA MADRE

Observaciones:



SEGURIDAD EN EL HOGAR

No deje nada sobre una mesa con mantel largo que el bebé pueda jalar. Nunca lo deje solo en una andadera y tenga cuidado de revisar bien el área donde juega. En una fiesta de cumpleaños, asegúrese de que el niño o niña no juegue con globos reventados, confites, palomitas de maíz, maní o premios de piñatas. Puede introducirse en la nariz o la boca y atragantarse.



Día / Mes / Año

Durante esta etapa el bebé parece "probar" la paciencia de sus padres. Mantengan la calma.

Pregunten a su peditra cómo controlar un berrinche de su bebé en público.

Dejen almohadones de diferentes tamaños por el piso. Le divertirá subirse y rodar sobre ellos.

Ya cumplí **9** meses mis

yasmin 3mg drospirenona 30µgEE
Bienestar en Cada Píldora

LA EXPRESIÓN NATURAL DE SER EL PRIMERO CON DROSPIRENONA

Boyer HealthCare
Boyer-Gschering Pharma





Puede llevar dos cosas a la vez en una mano. Es posible que rechace el pecho de su madre y se pone inquieto durante el amamantamiento.

El bebé aprende a coordinar su sistema motor imitando lo que ve. Ya se sienta, gatea y se para con confianza. Invierte energía en adquirir nuevas destrezas para poder caminar. ¡Algunos ya caminan!

Entiende cuando recibe aprobación y desaprobación. Podría apegarse a algún peluche o cobijita. Reconoce y señala partes de su cuerpo.



¡límite todo!

Estimulando el lenguaje

La expresión clara de los sentimientos es importante para socializar.

Qué hacer:

- Háblenle con oraciones completas.
- Expresen en voz alta lo que piensan cuando están con su bebé.
- Léanle libros que tengan un dibujo y una palabra por página.
- Cántenle una canción durante algún tiempo. Después, permítanle a su bebé terminar la última sílaba de las palabras más importantes.

Qué no hacer:

- No utilicen "palabras de bebé", por ejemplo guau-guau, en vez de perro.
- No lo interrumpan cuando está tratando de hablar ni le terminen las oraciones.
- No le hablen en forma negativa, sino positiva, por ejemplo: "Ten cuidado con el perro" en lugar de "el perro te va a morder".

CITA DE CONTROL

Observaciones del pediatra

Ya peso: _____

Ya mido: _____

Desarrollo del bebé

- Entiende y obedece cuando oye instrucciones simples como "deme", "diga adiós", "tire un beso".
- El bebé puede anticipar cosas, como la hora de llegada de papá, la hora del arrullo nocturno, la primera comida del día.
- Ya manifiesta una amplia gama de sentimientos como: curiosidad, confusión, tristeza y enojo.
- Puede utilizar un "beberito" con facilidad.

Consejos para mamá

La vida íntima entre la pareja toma tiempo en restablecerse. Busquen formas de comunicar sus necesidades y sus preocupaciones. Expresen claramente lo que necesitan del otro. Un nuevo embarazo en este momento no es lo más recomendable, tome precauciones con un buen método de planificación.

SEGURIDAD EN EL HOGAR

Mientras su bebé sea pequeño eviten tener plantas en la casa, algunas son tóxicas (por ejemplo las que tienen manchas blancas sobre un fondo verde) y muchas son alérgicas. Recuerden que su bebé tratará de imitarlos, aún cuando no entienda ni tenga la coordinación necesaria. Tengan cuidado al rasurarse, usar cuchillos en la cocina, tomar vitaminas o prender la cocina enfrente del niño porque va a querer imitarlo.

Día / Mes / Año	___	___	___	Cualquier oportunidad es buena para aprender: en el supermercado digan el nombre de un producto y pídanle al bebé que se lo señale.	___
___	¡Todos parecen tener una opinión distinta sobre cómo criar un bebé! Usen su instinto al tomar una decisión.	___	___	___	___
___	___	___	Leer un libro repetidas veces le ayudará a anticipar lo que sucederá, permitiéndole tener una sensación de control sobre los eventos.	___	___
___	Alaben a su bebé aunque no haya realizado una tarea con perfección.	___	___	___	___
___	___	Consulten con su pediatra cómo distinguir una actitud de independencia y una de rebeldía.	___	___	___

Ya cumplí **10** meses

Estoy en mi
11°
mes



Quiere estar de pie durante más tiempo. Trata de vestirse solo. Les fascina cuando el papá los tira en el aire repetidamente.

Puede agarrar cosas de las repisas del supermercado, por eso deben asegurarse de que esté bien sentado en el cochecito. Puede caminar mejor descalzo. El tipo de zapato que use es importante para su desarrollo. El bebé ya mira las ilustraciones de los libros con gran interés y hasta puede voltear las páginas. Sostiene un crayón y puede rayar.



Ayudando a su bebé a ser independiente

El bebé aprende de los nuevos retos.

Qué hacer:

- No lo tengan cargado o en el coche por mucho tiempo. ¡Necesita explorar!
- Observen sus características personales. ¿Intenta ponerse las medias solo? ¡Déjenlo! ¡Le encanta!
- Permítanle salir a pasear con personas de confianza.
- Tomen tiempo ustedes dos juntos fuera de la casa ocasionalmente, y así el bebé aprenderá a ser más independiente.

Qué no hacer:

- No sean sobreprotectores.
- No lo hagan todo por él o ella.
- No subestimen a su bebé. Si quiere hacer algo probablemente ya esté listo para hacerlo con supervisión.

SEGURIDAD EN EL HOGAR

Nunca dejen a la niña o el niño solo en un automóvil o al cuidado de extraños. Si ya camina, escojan zapatos que tengan suela de hule. Enséñenle a su hijo o hija, las destrezas necesarias para manejarse en el agua, **¡Aunque nunca deben confiarse dejándolo solo cerca de piscinas, ríos, pilas de lavar, tina de baño, lavadoras, y tanques o pozos de agua!**



APUNTES DE LA MADRE

Observaciones:



Desarrollo del bebé

- Tal vez empiece a cooperar menos, ¡pero se siente mal cuando lo regañan!
- Su bebé ya se para solo. Tal vez ya camine sostenido por una o dos manos o anda por ahí entre mueble y mueble. ¡El mundo es completamente diferente visto desde la posición vertical!
- Deben pensar en quitarle biberones y chupetas en los próximos meses.

Consejos para mamá

Casi todos los bebés de esta edad se sienten atraídos por figuras masculinas, como un papá, un abuelo o un hermano mayor. Cuanto más jueguen con la niña o el niño, más querrá estar con ellos. Aunque todavía depende mucho de usted, buscará a papá. Aproveche este tiempo para dedicarse un poquito a usted misma.

Día / Mes / Año	___	___	___	Los zapatitos deben calzarle perfectamente para evitar tropiezos.	___	___
___	___	Ya su bebé tiene una personalidad más definida, lo que le permite expresar sus sentimientos con más claridad.	___	___	___	___
___	___	___	___	El bebé a esta edad puede estar apegado a su padre y espera con entusiasmo su llegada.	___	___
___	___	¡Este es el momento de exponer a su bebé a cosas nuevas!	___	___	___	___
___	___	El niño o la niña niega con la cabeza y dice "no" a todo, inclusive cuando quiere decir "sí".	___	___	___	___



Ya cumplí
11
mis meses

Nuevo **YAZ**

Yaz[®] también se emplea en el tratamiento de los síntomas del trastorno disfórico premenstrual

Bayer HealthCare
Bayer Schering Pharma

gsk GlaxoSmithKline

T. JACKSON

Discovery Kids

FRANCIS

HUGGIES



¡Miren cómo he crecido!

El mejor regalo que pueden brindarle a su hijo o hija, es su amor, tiempo y dedicación.

Su recompensa por todo este esfuerzo será una niña o niño sano y feliz... ¡Este es el verdadero regalo!

Día / Mes / Año

Tanto ustedes como su bebé han aprendido mucho durante este año. ¡Siéntanse orgullosos!

Siente mucho orgullo por su nueva capacidad de movilizarse caminando. Es un buen momento de enseñarle a nadar.

No se preocupen si su bebé no está caminando todavía. El bebé empieza a caminar solo entre los 10 y los 15 meses. ¡Bríndele un espacio seguro para practicar su nueva destreza!

Seleccionen una guardería o kinder con estándares altos de seguridad, estimulación y atención personalizada.

¡Enséñenle a soplar su primera velita de cumpleaños!

Hagan una cita con un odontólogo infantil.



Este es su primer cumpleaños. ¡Felicidades!
Día ___ Mes ___ Año ___

Ya cumplí
12
meses



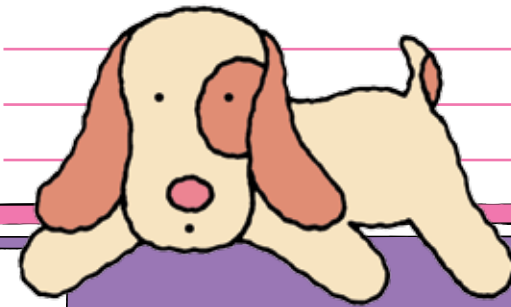
Cuándo llevar a su bebé al hospital:

No pierdan tiempo tratando de localizar al pediatra en estos casos. Llámenlo cuando ya estén en el hospital.

- Golpe fuerte en la cabeza
- Dificultad para respirar
- Quemadura
- Sangrado fuerte
- Pérdida del conocimiento
- Convulsiones
- Intoxicaciones. Llamen primero al Centro de Intoxicaciones y expliquen claramente lo que consumió su hija o hijo. Sigán las recomendaciones que les den.



INVITADOS A PRIMER FIESTA DE CUMPLEAÑOS



Lleven a su bebé a consulta médica, o llamen a su pediatra, si presenta algunos de estos síntomas

En algunos casos podría ser dejado en observación.

- Fiebre de más de 38o en un bebé menor de 3 meses.
- Fiebre de más de 39o por más de 24 horas, en un bebé mayor de 3 meses.
- Vómitos repetidos por más de 4 horas.
- Diarrea severa (más de una deposición por hora).
- Llanto persistente por más de 3 horas.

Lo que debe contener el botiquín de su bebé

- Alcohol y aplicadores de algodón.
- Acetaminofén para bajar la fiebre y aliviar dolores.
- Jabón neutro para bañar al bebé.
- Jabón antibacterial para lavar las heridas.
- Suero oral (en caso de diarrea o vómitos).
- Cortador de uñas.
- Crema especial para la pañalitis.
- Peine o cepillo de pelo.
- Termómetro rectal.
- Curitas.
- Perita para extraer secreciones.

- Suero fisiológico para la nariz trancada.

Recuerden!

Si el niño presenta fiebre o algún malestar en la aplicación de la vacuna, dñle acetaminofén y consulten con su médico.



MI BAUTIZO O CEREMONIA RELIGIOSA

Lugar:

Autoridad religiosa:

Padrino:

Madrina:

Amigos que me acompañaron:



Editado por
Publicaciones Previda S.A.
OFICINA PREVIDA:
+506 2291-3640 / 2520-1084
San José, Costa Rica
e-mail: info@previda.org
www.previda.org

Diseño Gráfico:
H2O Comunicación / 2232-6152
Ilustrado por: Álvaro Borrás

Se prohíbe la reproducción parcial o total de esta publicación.

Todos los niños
están en riesgo de sufrir
diarrea y vómitos
por rotavirus,



teniendo un alto riesgo de hospitalización,
la vacunación es la mejor manera de prevenirlo.^{1,2}
Pregunte a su Pediatra



Referencias:

- 1 Clark H Fred et al. Rotavirus Vaccines In: Plotkin S. and Orenstein W. Vaccines. Fourth Ed. 2004. Elsevier Inc (USA) chap 51:1327.
2. Pérez-Vargas J. et al. Rotavirus Vaccine: Early Introduction in Latin America – Risks and Benefits. Archives of Medical Research 2006; 37: 1-10.
3. Kane EM, et al. The epidemiology of rotavirus diarrhoea in Latin America. Anticipating rotavirus vaccines. Pan Am J Public Health 2004 16(6):371-377.

Consulte siempre a su médico. Todo medicamento produce efectos secundarios. Requiere receta médica.

108-ROF-1007-90
LAT-ROF-1107-004