

nuevo tipo de alimento. Deje de darle alimentos nuevos para ver si los sarpullidos desaparecen.

Si el sarpullido dura más de tres días o empeora, lleve a su bebé a que lo vea el doctor. Siempre debe lavar sus manos con jabón luego de cambiar el pañal de su bebé para prevenir la transmisión de gérmenes.

### **CÓMO BAÑAR A SU BEBÉ**

NUNCA deje solo a su bebé. Si tiene que salir del baño, envuelva al bebé en una toalla y llévelo con usted. Luego del baño, envuelva inmediatamente a su bebé en una toalla, asegurándose de cubrir la cabeza.

### **CÓMO JUGAR CON SU BEBÉ**

Jugar con su bebé puede ser divertido y también es importante para el desarrollo del cerebro del bebé. Aunque su bebé sea muy pequeño para entender lo que usted le dice es importante para él aprender a comunicarse. Aquí hay algunas actividades que usted puede realizar para ayudar al desarrollo social de su bebé.

- Abraza a su bebé tanto como sea posible y demuéstrelle su amor.
- Léale a su bebé al menos 6 horas por semana.
- Cántele a su bebé.
- Hable con su bebé.

### **Para más información sobre salud infantil en Internet, por favor visite:**

[www.cdc.gov/women/kids/index](http://www.cdc.gov/women/kids/index)

[www.momandbaby.org](http://www.momandbaby.org)

[www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)



*Este folleto fue desarrollado con la ayuda de información y recursos de:*

*Centers for Disease Control*

*National Center for Education in Maternal and Child Health*

*Este folleto fue desarrollado con el financiamiento de la Oficina de Reasentamiento de Refugiados del Departamento de Salud y Servicios Humanos.*

#### **INFORMACIÓN DE CONTACTO:**

[riht@uscridc.org](mailto:riht@uscridc.org)

**U.S. Committee for Refugees and Immigrants (Comité para Refugiados e Inmigrantes de los EE.UU.)**

**1717 Massachusetts Ave., NW**

**Suite 200**

**Washington, DC 20036**

**Teléfono: 202 • 347 • 3507**

**Fax: 202 • 347 • 7177**

**[www.refugees.org](http://www.refugees.org)**



## **Cómo mantener saludable a su bebé** **Keeping Your Baby Healthy** **(Spanish)**



**[www.refugees.org](http://www.refugees.org)**

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*

## **CÓMO CUIDAR A SU BEBÉ**

Ver a su bebé crecer y aprender puede ser una etapa emocionante en la vida de un padre. Hay actividades que usted puede realizar para ayudar a su bebé a crecer física y emocionalmente. Este folleto le ayuda a mantener a su bebé feliz y saludable en su nuevo hogar en los EE.UU.

## **EL DOCTOR DE SU BEBÉ**

Los padres y los doctores son socios que trabajan juntos para mantener saludable a su bebé. Los padres conocen mejor que nadie a sus bebés porque pasan la mayor parte del tiempo con ellos. El doctor de su bebé conoce de salud, crecimiento y nutrición.

## **CÓMO ALIMENTAR A SU BEBÉ**

La leche materna es una fuente de alimento muy importante para su bebé y es más nutritiva que la leche vacuna o en polvo. Amamante a su bebé tanto tiempo como sea posible. Déle a su bebé alimentos sólidos solamente cuando tenga 6 meses. Asegúrese de que su bebé coma muchas frutas y verduras. Evite la miel, los jugos y la leche vacuna hasta que su bebé tenga un año.

## **VISITAS AL DOCTOR DE SU BEBÉ**

Durante el primer año de vida los bebés crecen y se desarrollan rápidamente. Los doctores y las enfermeras en Estados Unidos querrán ver a su bebé muchas veces. Por lo general, cuando su bebé cumpla dos días, un mes, dos meses, cuatro meses, seis meses, nueve meses y un año.

Estas visitas son importantes porque le dan al doctor la oportunidad de observar a su bebé y asegurarse de que esté saludable y desarrollándose bien. El doctor de su bebé examinará sus ojos y oídos y lo vacunará.



En los Estados Unidos, los doctores recomiendan que su bebé reciba las siguientes vacunas:

- hepatitis B,
- DTaP,
- PCV,
- hib,
- polio,
- MMR
- hep A, y
- varicela.

El doctor de su bebé le dará una lista de las vacunas que su bebé necesitará y cuándo debería recibirlas su bebé.

## **CÓMO PREVENIR EL SARPULLIDO DEL PAÑAL**

Los bebés que usan pañales a menudo tienen sarpullidos. Para prevenir y curar el sarpullido del pañal, tenga en cuenta algunos consejos:

- Cambie los pañales cada vez que se ensucien.
- Use un ungüento de pañales para curar los sarpullidos. Busque uno con óxido de zinc o ungüento A&D.
- Deje que su bebé esté sin pañal parte del día.
- Si un sarpullido aparece alrededor de la pierna y de la cintura de su bebé, cambie la marca de pañal que usa.
- A veces los sarpullidos aparecen cuando su bebé es alérgico a un