



**QUERIDOS MAMÁ Y PAPÁ,
ÉSTO ES LO QUE NECESITO**

VISITAS DE BIENESTAR DEL BEBÉ Y VACUNAS QUE NECESITO

Un médico debería controlar mi crecimiento y desarrollo en cada visita de bienestar del bebé. Necesito asistir a una visita de bienestar del bebé a los 6 meses, a menos que mi médico no lo recomiende. Llamen a mi médico entre visitas de bienestar del bebé si les preocupa mi salud o desarrollo.



Se recomienda la vacuna contra la influenza (o "gripe") para niños mayores de 6 meses de edad. Necesitaré dos vacunas la primera vez que me vacunen para obtener protección completa durante la temporada de gripe. La segunda vacuna debería ser 4 semanas después de mi primera vacuna contra la gripe. Por favor, hablen con mi médico o enfermera para responder cualquier pregunta que tengan sobre las vacunas.

Necesito asistir a una visita de bienestar del bebé a los 6 meses para recibir las siguientes vacunas:

- Hepatitis B
- Rotavirus
- Difteria, tétanos y tos ferina
- Hib
- Antineumocócica
- Polio

Recursos de vacunación gratuitos

Llame sin cargo al 1-800-CDC-INFO o visite www.cdc.gov/vaccines/parents



INTRODUCCIÓN DE SÓLIDOS

Desayuno

- Leche materna o 6-8 onzas de fórmula para bebés
- 2-4 cucharadas de cereal seco para niños fortificado con hierro con leche materna o fórmula para bebés (no deberían alimentarme con cereal de arroz todos los días - alternen con avena u otros tipos)

Media mañana

- 1-2 onzas de leche materna, agua o fórmula para bebés en una taza

Almuerzo

- Leche materna o 6-8 onzas de fórmula para bebés
- 1-3 cucharadas de vegetales en frasco para niños (alimento único) o puré liviano casero

Cena

- Leche materna o 6-8 onzas de fórmula para bebés
- 2-4 cucharadas de cereal seco para niños fortificado con hierro con leche materna o fórmula para bebés (no deberían alimentarme con cereal de arroz todos los días - alternen con avena u otros tipos)
- 1-3 cucharadas de vegetales en frasco para niños (alimento único) o puré liviano casero
- 1-3 cucharadas de frutas en frasco (alimento único) o puré liviano casero (después de introducir las verduras)

Hora de dormir

- Leche materna o 6-8 onzas de fórmula para bebés

ESTO ES LO QUE ME GUSTA COMER

- Siénteme derecho en una silla alta para comer.
- Todavía me gusta que me sostengan al amamantarme o darme el biberón.
- Pregúntele a mi médico si necesito suplementos de hierro y vitamina D al amamantar.
- Es posible que esté listo para un vaso para niños. Puedo tomar 1-2 onzas de agua, fórmula para bebés o leche materna para aprender cómo usar un vaso.
- Tan pronto como tenga dientes, prepárenme fórmula para bebés con agua con flúor, y sírvanme agua con flúor en mi vaso para niños. Pregúntele a mi médico si necesito un suplemento de flúor si tengo deficiencia de flúor en el agua.

ESTO ES LO QUE NECESITO COMER (CONTINUACIÓN...)

- Comiencen a darme cereales de un solo grano con una cuchara.
- Luego, comiencen a alimentarme con verduras y frutas de un solo ingrediente.
- No me alimenten directamente del frasco de comida para bebés porque cualquier comida que sobre deberá ser desechada.
- Si me rehúso a comer, intenten nuevamente. Puede aceptar la comida después de intentarlo de 10 a 20 veces.
- Asegúrense de esperar de 3 a 5 días entre nuevos alimentos en caso de que tenga alergias alimentarias.

MI DESARROLLO

Comunicación...

- Debería hacer chillidos agudos
- Es posible que comience a probar sonidos vocales - como gruñidos u otros sonidos graves
- Es posible que comience a unir diferentes sonidos vocales: "e, o, a"
- Es posible que comience a crear sonidos consonantes como *ma, ga, ka, ba, o da*
- Si ocurren sonidos fuertes, debería mirar a mi alrededor para ver de dónde vino el sonido



Desarrollo físico y emocional...

- Es posible que ruede del estómago a la espalda, y viceversa.
- Cuando me sientan, debería poder permanecer sentado sin apoyo durante al menos 30 segundos. Es posible que me apoye utilizando los brazos y manos estiradas a los lados para mantenerme derecho (para permanecer sentado, en vez de caerme).
- Debería interesarme mi reflejo en el espejo, sonreírme y arrullarme, o intentar tocar mi reflejo en el espejo.
- Cuando estoy acostado sobre la espalda, es posible que tome mis pies y me los lleve a la boca.
- Comenzaré a buscar objetos que coloquen fuera de mi alcance; es posible que intente tomar un juguete que se ha caído.
- Es posible que comience a actuar diferente con personas desconocidas (mirarlas fijo o llorar).