

Seguridad y Salud del Bebé

Ahora es tiempo de salvaguardar sus tesoros personales y a su bebé. Su pequeño muy pronto no estará limitado a un solo lugar. Su creciente habilidad de movimiento y curiosidad convertirán su casa en un jardín de juegos; asegúrese que sea seguro. Las habitaciones más peligrosas en la casa son la cocina, los dormitorios, y el cuarto de baño. Tome las precauciones necesarias, por ejemplo, ponga objetos frágiles o de vidrio fuera del alcance del bebé. Puede que hasta se sienta un poco tonto, pero vale la pena que usted se ponga a gatear —sí, gatear— alrededor de su casa (especialmente en las tres habitaciones antes mencionadas). Cuando se pone al nivel de su bebé, usted puede ver todo desde una perspectiva diferente.

Busque y quite todo lo que usted no quiere que su bebé toque, agarre, o lleve a su boca. Recuerde revisar detrás de muebles, gabinetes, y debajo de sus mesas. Puede que necesite instalar rejillas protectoras al pie de sus escaleras para evitar accidentes. Compre una botella de “ipecac” y siempre tenga a la vista el número telefónico del Centro de Control de Envenenamiento. Un libro especializado en cuidados de bebés puede ofrecer otras sugerencias para hacer que su casa sea segura, a la vez interesante.

Cuando su bebé comience a inclinarse hacia adelante y hacia afuera de su asiento de carro —y usted tema que se pueda caer— es tiempo de que tenga una silla alta. Para asegurarse que la silla que compre es segura, verifique lo siguiente:

- Que sea firme con una base ancha, de modo que no sea fácil que se vaya de lado.
- Que tenga un sistema con cinturones de seguridad que aseguren que el bebé no se pueda deslizar de la silla.
- Que la bandeja se asegure en ambos lados, sin orillas agudas.
- Que las hebillas y los seguros sean fáciles de usar para usted, pero no para el bebé.
- Que el asiento no sea resbaladizo. Si es que lo es, puede usar pedazos de engomado de plástico para bañera, los cuales funcionan muy bien para evitar que se resbale.
- Que la silla alta esté a por lo menos 12 pulgadas de distancia de la mesa cuando el bebé esté sentado en ella. El bebé podría empujarse y volcar la silla.
- Nunca desatienda a su bebé cuando esté sentado en su silla alta. Es fácil que los

bebés se resbalen hacia abajo entre las correas de las piernas y se puedan estrangular.

- Asegúrese que su bebé no se ponga de pie sobre su silla.
- Asegúrese que otros niños no intenten trepar la silla de su bebé.

Enfoque Familiar

¿Ha usted notado cuánto se mueve su bebé? La mayoría de los niños se mueven mucho —pateando, columpiándose, arrastrándose, y tratando de gatear. Permita que su bebé se ejercite en el piso varias veces al día. Haga actividades y juegos con su bebé sobre una cobija, o dele un juguete interesante para que juegue en el piso mientras que usted lo supervisa.

Las nuevas mamás necesitan el ejercicio diario también. Usted puede que ya haya empezado a hacer ejercicios con el propósito de recobrar su figura. Si no lo ha hecho, hable con su doctor sobre ello. Muchas investigaciones han mostrado que uno de los mejores ejercicios es caminar. Se sorprenderá de que tan rápido usted puede caminar empujando una carreta. Usted necesita el ejercicio diario tanto como necesita comer bien, dormir y descansar todos los días. ¡Esto no sólo es para nuevas madres! Los padres y otros miembros de la familia también necesitan hacer ejercicio. Hagan que el ejercicio sea parte de sus actividades familiares.

Para este momento, se espera que la familia entera pase tiempo disfrutando al nuevo bebé. Es esencial que ambos padres pasen tiempo solos con el bebé para poder desarrollar una relación especial con él. Créalo o no, la manera en cómo usted se relaciona con su bebé puede influir en que tan exitoso llegue a ser su niño en el futuro, aún hasta en sus años de preparatoria. Una gran recompensa y logro de un padre es saber que está haciendo un buen trabajo.

Para su bebé — la diversión, la seguridad, y el cariño que su bebé siente son el resultado de los momentos que usted le dedica para darse cuenta de cuáles acciones, gestos, y palabras satisfacen sus necesidades. Los soniditos, los abrazos, las contorciones de su bebé son las manifestaciones externas de sentimientos internos muy importantes. Póngale atención a su bebé y respóndale con palabras y actos que digan “Te amo”.

En las familias cariñosas, el concepto que uno tiene de sí mismo es alto; la comunicación

es directa, limpia, y honesta; las reglas son flexibles y sujetas a cambios; cuando algún problema surge, la familia lo enfrenta con esperanza. Trate de fomentar una familia cariñosa para sus niños.

Desarrollo del Bebé

Físico

¡Para esta fecha, su bebé se está volviendo muy activo! Su bebé es capaz de:

- Probablemente puede darse vuelta de un lado al otro, y aún quizás de su estómago a su espalda.
- Estar parado, saltar y pisotear con la ayuda de sus brazos.
- De que le empiecen a salir dientes – generalmente los dos dientes frontales en la mandíbula inferior.
- Girar la cabeza en todas direcciones.
- Levantar su cabeza cuándo está boca arriba y agarrar sus pies.
- Estar sentado por aproximadamente 15 minutos, con la cabeza y la espalda derecha si usted sostiene su cuerpo.
- Llevar cosas a su boca.
- Salpicar y patear con sus manos y pies en la tina del baño.

Ponga a su bebé sobre su estómago y agarre un juguete con el propósito de que su bebé lo siga con la vista. Esta actividad lo ayuda a aprender a darse vueltas sobre el piso. Sople burbujas de jabón para que las siga con la vista. Léale rimas infantiles. A los bebés les gusta escuchar las voces de las personas que los cuidan y aman.

Mental

Su bebé puede que sea capaz de:

- Balbucear e imitar sonidos, toser y chasquear con la lengua por períodos largos de tiempo.
- Hacer ruidos y muecas, o contorsionarse de alegría cuando usted le habla a él.
- Hacer sonidos que suenan como ee, ah, ooh, da-da, bye-bye, ma-ma.
- Recordar cosas por aproximadamente 5 segundos.
- Recordar a personas importante, como sus padres, de la noche a la mañana o aún un tiempo más largo.
- Reconocer si algo está cerca o lejos.

Social/Emocional

Su bebé se puede emocionar cuando se está divirtiendo. Todo es un juego para él. El llorará y se molestará cuando usted deje de prestarle atención a él o le quite su juguete.

Su bebé:

- Gusta de verse en el espejo.
- Muestra gusto por ciertas personas, a la vez que puede ser tímido con otras.
- Ha crecido emocionalmente. El ahora puede sentir temor, enojo, y disgusto. El muestra su anticipación de ser sostenido ondeando y levantando sus brazos. El se aferrará a usted cuando usted lo sostiene.

En esta etapa de cinco meses, su bebé está aprendiendo a confiar o a desconfiar. Cerciórese que él recibe atención abundante, y cuidados positivos para que él aprenda a ver el mundo como un lugar positivo y bueno en que vivir. El amor y la confianza que usted dé como padre alientan a su niño a crecer como un individuo capaz de confiar.

Los Alimentos

Ofrezca a su bebé agua o jugos, pero evite cualquier otro tipo de bebidas tales como refrescos, té, o café. Tales bebidas no poseen nutrientes alimenticios benéficos que puedan ayudar a su crecimiento, sino que pueden ser perjudiciales.