

Salud del Bebé

Recuerde: Hay que chequear la cartilla de vacunación de su bebé este mes.

Los dientes del bebé están comenzando a salir, si es que no han salido ya. Los dientes frontales inferiores típicamente son los primeros en salir. Después salen los superiores. Durante este proceso, los dientes tienen que pasar a través de las tiernas encías de su bebé, causándole incomodidad y molestia. Algunos síntomas comunes son exceso de babas e irritabilidad. Si su bebé babea mucho, usted tendrá que estar constantemente limpiado su carita y cambiando su ropa (si es necesario) para evitar que su piel se roce. Para proteger su ropa, usted puede usar un babero.

Para las encías, un “anillo para dientes” puede que ayude. ¡No se sorprenda que a su bebé le guste morder sus dedos! Otra cosa que puede usar para darle alivio a su bebé es darle un trapo frío y húmedo para que lo muerda. A algunos bebés les gusta morder pedazos duros de pan también. Intente ambos para determinar lo que su bebé prefiere. Precaución: Pedazos duros de pan pueden causar asfixia. Si su bebé está demasiado incómodo y dolorido, quizás sea necesario darle un medicamento contra el dolor. Consulte a su médico.

Una vez que surgen los dientes, también surge una nueva actividad para usted—mantener los dientes limpios. Limpie suavemente los dientes de su bebé con una toallita suave, removiendo excesos de comida y acumulación de leche. Si no cuida los dientes temporales de su bebé, puede tener consecuencias graves cuando salgan los dientes permanentes. En la mayoría de los casos, los dientes están dañados con caries ocasionadas por ingerir bebidas azucaradas, como refrescos o té.

Enfoque Familiar

Su bebé está comenzando a explorar su mundo; es responsabilidad de usted asegurarse que esté seguro. Usted puede ejercer cierto control al respecto, por ejemplo, haciendo cambios en su casa, o distrayendo a su bebé para evitar que haga algo que le pueda lastimar o que sea molesto.

La disciplina comienza aquí. Disciplinar significa guiar las acciones del niño para que sea aceptable ante otros y ante sí mismo.

Los bebés menores de un año son demasiado pequeños para entender las razones

por las que deben, o no deben de hacer ciertas cosas. Por ejemplo, puede que a su bebé le guste tirar sus juguetes en el piso. Quizás le gusta ver la manera en que rebotan en el piso o los sonidos que emiten al caer, y piense que eso es un gran juego. De hecho, usted puede usar este comportamiento para enseñarle algo a su bebé — él está aprendiendo causas y efectos. ¡El tira el juguete (causa) y usted lo levanta (efecto)!

¿Cómo puede usted hacer que su bebé deje de hacer eso? Quítele los juguetes a la vez que lo distrae con una actividad diferente. También puede simplemente abrazarlo.

Celebre aquellas cosas que a usted le gusta que su bebé haga. Por ejemplo, la hora del baño es generalmente una hora para relajarse. Elogie la forma en que su bebé se sienta y/o juega con sus juguetes. Su bebé adora las atenciones tales como los abrazos, las sonrisas, y las voces cariñosas.

Ignore la mala conducta, tal como tirando o escupiendo alimento, si no es perjudicial. No mire, no sonría, y no regañe a su bebé. Haga esto hasta que su bebé pare la mala conducta. Por el contrario, si su bebé está haciendo algo que puede lastimarlo, quítele de esa situación y déle un juguete o algo que hacer que sea seguro.

Recuerde elogiar a su bebé cuando haga algo que es bueno, después de que usted le ha ignorado o redirigido su atención a otra actividad.

La disciplina ayuda a prevenir los problemas antes de que sucedan. Es por eso que hacer los cambios necesarios en su casa es una gran herramienta preventiva. Provea de un ambiente seguro para las exploraciones de su bebé — tanto adentro como afuera de la casa — y usted se evitará problemas en el futuro. Recuerde que los bebés aprenden a través de la exploración del mundo que les rodea.

Si usted puede encontrar el balance entre los controles que ejerza, una actitud amorosa, y un buen sentido del humor, su bebé comenzará a aprender a pensar y a actuar con responsabilidad.

Algunos bebés tienen problemas durmiendo durante la noche. Pasan todo el día explorando y jugando, y cuando llega la noche, aunque estén agotados, tienen problemas para descansar. Se despiertan durante la noche y quieren jugar o practicar su habilidad nueva de pararse en la cuna.

Los padres necesitan hacerle saber firme pero gentilmente a su bebé que es hora de

dormir y no de jugar. Cuando su bebé se despierte durante la noche, vaya a verlo. Levántelo, háblele, cambie su pañal, y después póngalo boca abajo en su cuna para dormir. Dígale firmemente que ya es hora de dormir y que tiene que intentar dormirse.

También puede usted intentar pasar un rato en silencio con su bebé justo antes de la hora de dormir. Mézalo, jueguen simples juegos en silencio, o abrácelo y cánteles antes de ponerlo en su cuna. Esto ayudará a relajar a su bebé.

Desarrollo del Bebé

Físico

Las piernas de su bebé se están fortaleciendo, y probablemente su bebé disfruta estar parado cuando usted lo apoya con sus brazos. Puede que hasta empiece a balancearse hacia arriba y hacia abajo. Estos ejercicios ayudan a preparar a su bebé para cuando gatee y camine.

Algunos bebés están aprendiendo a sentarse. Asegúrese de que su bebé está rodeado de superficies blandas en caso de que se caiga. Siempre supervíselo — puede que su bebé caiga en una posición incómoda. Su bebé puede voltearse y girar en todas direcciones. También puede arrastrarse hacia delante y hacia atrás.

Su bebé puede agarrar un objeto con una mano y pasársela de una mano a la otra. Puede tener un objeto en su mano e intentar agarrar otro con la otra mano, y aún buscar un tercer objeto a la vez. También puede intentar recuperar objetos que ha dejado caer.

Social/Emocional

Su bebé ahora es completamente capaz de distinguir entre usted y otra gente, así que no se sorprenda si desconfía de extraños. No trate de forzar que su bebé vaya a los brazos de otra persona. Cargue a su bebé cuando usted se reúna con otras personas. Permita que se acostumbre gradualmente a ellos. También puede hacer que las personas extrañas para el bebé le den sus juguetes favoritos y así establecer cierto nivel de confianza. Un bebé de 6 meses puede sentir ansiedad si es forzado a estar en una situación que lo atemorice. La proximidad física de un familiar adulto ayudará a que el bebé se ajuste y confíe en adultos extraños.

Mental

El desarrollo del lenguaje continúa este mes con la adición de las siguientes consonantes al vocabulario del bebé: f, v, th, s, sh, z, sz, m, y n. No se sorprenda si su bebé “habla” más con mujeres — esto es común. Su bebé puede vocalizar su incomodidad a través de ciertos sonidos y gruñidos. A la vez, también puede expresar placer con sonidos y risas.

Su bebé es capaz de reconocer cuando alguien menciona su nombre y comienza a entender sus palabras por el tono de su voz.

Su bebé está más alerta que nunca. Algunos bebés están visualmente alertos hasta un 50% del día. A la vez que está jugando con un objeto, su bebé puede intentar agarrar un segundo objeto y visualmente identificar un tercero. La curiosidad de un bebé de seis meses es infinita.

Los Alimentos

Cerca de los 6 meses, es común agregar cereal de avena a la dieta del bebé. Su bebé debe ser capaz de estar sentado, inclinarse hacia el frente, y rechazar objetos con sus manos, antes de que pueda comer cereal. Empiece dándole cereal fortificado con hierro.

Si agrega demasiados tipos diferentes de alimentos muy pronto a la dieta de su bebé, puede causarle problemas de alergias y de obesidad. Por eso, mantenga su alimentación simple y sencilla.

Cuando empiece a darle cereal a su bebé, una buena regla para recordar es la siguiente: “Cada cucharada con una sonrisa—ya sea que la acepte o la rechace.” Su bebé asociará la hora de comer con horas placenteras y tenderá a cooperar más.

Después de darle cereal por algún tiempo, puede introducir verduras y frutas. Cuando así lo haga, primero déle verduras tales como ejotes, zanahorias, o calabaza. No añada sal o grasa a las verduras.

Posponga darle jugos a su bebé hasta que sea capaz de beber directamente de un vaso. La leche materna o fórmula contienen cantidades suficientes de vitaminas.