

eClinicalWorks

Chequeo del bebé sano: 6 meses

En el chequeo de los 6 meses, el proveedor de atención médica examinará al bebé y a usted le hará preguntas sobre cómo van las cosas en casa. En esta hoja, se describen algunas de las cosas que puede esperar.

Desarrollo e hitos

El proveedor de atención médica le hará preguntas sobre su bebé. Observará al bebé para obtener un panorama de su desarrollo. Para el momento de esta cita, es probable que su bebé esté haciendo algunas de las siguientes cosas:

- Se sujeta los pies y se chupa los dedos de los pies.
- Apoya parte de su peso sobre sus piernas (por ejemplo, se queda parado sobre su regazo mientras usted lo sostiene).
- Se voltea.
- Se queda sentado unos segundos a la vez cuando alguien lo sienta.
- Balbucea y se ríe en respuesta a las palabras o ruidos de los demás.



Además, a los 6 meses a algunos bebés comienzan a salirles dientes. Si tiene preguntas sobre la salida de los dientes, consulte al proveedor de atención médica.

Consejos para la alimentación

Cuando su bebé haya cumplido 6 meses, usted comenzará a agregarle alimentos sólidos a la dieta. Al principio, los sólidos no sustituirán la leche materna o fórmula con que se alimenta el bebé habitualmente.

- Por lo general, no importa cuáles son los primeros alimentos sólidos. No hay ninguna investigación vigente que indique que ir dándole los alimentos sólidos en un orden particular sea mejor para su bebé. Lo tradicional es ofrecer los cereales de un solo grano primero, pero también es una buena opción darle frutas o verduras de un solo tipo por vez, pisados o hechos puré.
- La primera vez que le ofrezca alimento sólido, mézclelo en un tazón con una pequeña cantidad de leche materna o fórmula. El alimento mezclado debe tener una textura similar a una sopa espesa. Dele esta mezcla al bebé con una cuchara una vez al día durante los primeros 7 a 14 días.
- Si le ofrece un alimento compuesto por un solo ingrediente, como la papilla para bebé hecha en casa o comprada, dele un alimento nuevo cada 3 a 5 días antes de probar darle un alimento diferente. Después de cada alimento nuevo, esté atento a posibles reacciones alérgicas, tales como diarrea, sarpullido o vómito. Si su bebé tiene alguno de estos síntomas, deje de darle ese alimento y hable con el proveedor de atención médica.
- Hacia los 6 meses de edad, la mayoría de los bebés amamantados necesitarán fuentes adicionales de hierro y zinc. Su bebé podría beneficiarse de comer comidas para bebés hechas con carne, las cuales son fuentes de hierro y zinc más fáciles de absorber.
- Dele alimentos sólidos una vez al día durante las primeras 3 a 4 semanas. Luego aumentelos a 2 veces diarias. Durante este período, siga alimentando al bebé con la misma cantidad de leche materna o fórmula que le daba antes de comenzar a darle sólidos.
- En el caso de los alimentos que podrían provocar alergia, como el cacahuete y los huevos, los expertos sugieren que empezar a darle estos alimentos entre los 4 y los 6 meses de edad en realidad puede reducir el riesgo de alergia a los alimentos en los bebés. Una vez que le haya empezado a dar otros alimentos comunes (cereales, frutas y verduras), y vea que el bebé los tolera bien, puede comenzar a ofrecerle alimentos más alergénicos, uno cada 3 a 5 días. Así podrá reconocer la fuente de cualquier reacción alérgica que pudiese ocurrir.

- Pregunte al proveedor de atención médica si su bebé necesita suplementos de fluoruro.

Consejos para la higiene

- Es posible que las heces (evacuaciones intestinales) del bebé cambien una vez que comience a comer alimentos sólidos. Pueden ser más espesas, oscuras y malolientes. Esto es normal. Si tiene preguntas, hágalas durante el chequeo.
- Pregúntele al proveedor de atención médica cuándo debe llevar al bebé al dentista por primera vez.

Consejos para dormir

A los 6 meses de edad, un bebé puede dormir entre 8 y 10 horas de noche sin despertarse. Sin embargo, muchos bebés de esta edad siguen despertándose una o dos veces todas las noches. Si su bebé todavía no duerme toda la noche, quizás lo ayude comenzar una rutina para la hora de acostarse (consulte a continuación).
Cómo ayudar a su bebé a dormir profundamente y sin peligro:

- Siempre ponga a dormir al bebé sobre la espalda (boca arriba) hasta que cumpla el primer año. Esto puede disminuir el riesgo del síndrome de muerte súbita del lactante y de asfixia. Nunca ponga al bebé a dormir sobre el estómago (boca abajo). Si el bebé está despierto, permita que esté boca abajo siempre y cuando esté bajo supervisión. Esto ayuda a que el niño forme músculos fuertes en el estómago y el cuello. También ayuda a minimizar el aplastamiento de la cabeza que puede suceder cuando los bebés pasan mucho tiempo boca arriba.
- No use chichoneras, almohadas, mantas sueltas ni animales de peluche en la cuna, ya que podrían sofocar al bebé.
- No ponga a dormir al bebé en un sillón o un sofá, ya que esto aumenta el riesgo de muerte, como la muerte súbita del lactante.
- No ponga a dormir al niño en un asiento para bebés, asiento para el automóvil, cochecito, moisés ni columpio para bebés. Estos pueden provocar un bloqueo de las vías respiratorias o el sofocamiento del niño.
- No comparta su cama con el bebé (colecto). Se ha comprobado que aumenta el riesgo de muerte súbita del lactante. La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda que los bebés duerman en la misma habitación que sus

padres, cerca de su cama, pero en una cama o cuna separada que sea apropiada para el bebé. Este arreglo para dormir es lo ideal durante el primer año, pero debe mantenerse al menos durante los primeros 6 meses.

- Siempre coloque la cuna, el moisés o el corralito para jugar en áreas libres de peligros, donde no haya cordones colgando, cables ni cortinas para reducir el riesgo de estrangulamiento.
- No ponga al bebé en la cuna con el biberón.
- A esa edad, algunos padres dejan que sus bebés lloren hasta que se duerman. Esta es una elección personal. Sería conveniente que hablara de esto con el proveedor de atención médica.

Consejos de seguridad

- No deje que su bebé sujete nada que sea pequeño y pueda atragantarlo. Esto incluye juguetes, alimentos sólidos y objetos que el niño encuentre en el suelo mientras gatea. Como regla general, si un objeto es tan pequeño como para caber en un tubo de papel higiénico, entonces, puede atragantar a su hijo.
- Es bueno que mantenga al bebé protegido del sol la mayor parte del tiempo. Aplíquese filtro solar siguiendo las instrucciones del envase.
- En el automóvil, coloque al bebé siempre en una silla infantil orientada hacia atrás. Sujete la silla de seguridad al asiento trasero siguiendo las instrucciones del fabricante. No deje nunca a su bebé solo en el automóvil en ninguna circunstancia.
- No deje al bebé sobre una superficie alta como una mesa, una cama o un sofá. Podría caerse y lastimarse. Esto será aun más probable una vez que el bebé sepa voltearse.
- Sujete siempre al bebé con el cinturón de seguridad cuando se encuentre en la silla alta de comer.
- En poco tiempo su bebé podría comenzar a gatear, por lo que este es un buen momento para crear un ambiente "a prueba de niños" en su hogar. Por ejemplo, ponga cierres de seguridad en las puertas de los armarios y cubra todos los enchufes eléctricos. Los bebés pueden lastimarse al tomar y jalar objetos. Por ejemplo, el bebé podría tirar de un mantel o un cable y hacer que

le caiga algo encima. Para prevenir este tipo de accidente, haga una revisión de seguridad de todas las zonas en las que su bebé pase tiempo.

- Los hermanos mayores pueden cargar al bebé y jugar con él siempre y cuando un adulto supervise las actividades.
- No se recomienda usar caminadores con ruedas. Los juegos con actividades estáticas (sin movimiento) son más seguros. Si tiene alguna pregunta sobre los juguetes y equipos seguros para su bebé, consulte con el proveedor de atención médica.

Vacunas

Según las recomendaciones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), en esta visita su bebé podría recibir las vacunas que se mencionan a continuación. Según la combinación de vacunas que use el proveedor de atención médica, la cantidad de vacunas en una serie puede variar según el fabricante.

- Difteria, tétanos y tos ferina
- Haemophilus influenzae tipo b
- Hepatitis B
- Influenza (gripe)
- Antineumocócica
- Poliomiélitis
- Rotavirus

Mantener al bebé con todas sus vacunas al día también ayuda a prevenir la muerte súbita del lactante.

Cómo fijar una rutina para dormir

A estas alturas, su bebé ha crecido lo suficiente como para dormir toda la noche. Al igual que cualquier otra cosa, dormir toda la noche es una habilidad que se debe aprender. Para esto podría resultarle útil tener una rutina de sueño. Si hace las mismas cosas todas las noches, el bebé aprende cuándo ha llegado el momento de irse a dormir. Aunque quizás no obtenga resultados de inmediato, siga intentándolo. Con el tiempo, el bebé aprenderá que la hora de acostarse es también el momento de dormir. Podrían servirle los siguientes consejos:

- Haga que los preparativos para dormir sean un momento especial para compartir con su bebé. Mantenga la misma rutina todas las noches. escoja una hora para acostar al bebé y procure cumplirla todas las noches.

- Haga actividades relajantes antes de dormir, como por ejemplo darle un baño tranquilo y luego un biberón.
- Cántele o cuéntele un cuento a la hora de acostarlo. Aunque el niño sea demasiado pequeño para entender, su voz lo tranquilizará. Háblele en voz pausada y baja.
- No espere hasta que el bebé se duerma para dejarlo en la cuna. Acuéstelo cuando todavía esté despierto, como parte de la rutina.
- Mantenga el dormitorio oscuro, silencioso y ni muy caliente ni muy frío. Ponerle música suave o grabaciones de sonidos relajantes (como las olas del mar) puede ayudar al bebé a conciliar el sueño.