

► **HIGIENE**

Lávate las manos con jabón antes de alimentar a tu bebé, después de ir al baño, antes de dar el seno, antes y después de cambiar el pañal.



Lava las manos de tu bebé antes y después de comer.

Tu hija o hijo debe mantenerse limpio. Puedes bañarle a diario y vístelo con ropa limpia.

Cambia el pañal cada vez que esté sucio o mojado, para evitar irritaciones en la piel.

Si es niña, siempre limpia la vulva y el ano de adelante hacia atrás y sin volver adelante.



Limpia suavemente las encías de tu bebé con una gasa y agua hervida. Una vez que aparezca su primer diente, visita al odontólogo y sigue sus recomendaciones de higiene.

Si es niño, no fuerces hacia atrás la piel que cubre el pene porque le puedes hacer daño.

► **DESCANSO**

Evita que almohadas, cobijas o juguetes tapen la cara de tu bebé mientras duerme.



Ponle a dormir boca arriba.

Acostumbra a tu bebé a dormir con los sonidos habituales de la casa.



**¡Recuerda inscribir al niño o niña en el Registro Civil!**



**CRECIMIENTO Y DESARROLLO SALUDABLE**

BEBÉ: 6-9 MESES



**Señales de buen desarrollo**

- Mueve la cabeza en todas las direcciones.
- Se sienta solo.
- Se arrastra e inicia la posición de gateo.
- Se para con apoyo.
- Se alegra con la música.
- Dice adiós con la mano.
- Coge los alimentos con la mano.
- Tira los objetos al suelo.
- Saca objetos de un recipiente.



## ► RECOMENDACIONES

Cuida que el bebé no se meta objetos pequeños en su nariz.

Aléjale del humo y fuego.

Cúidale de la picadura de insectos usando toldos o mosquiteros, si es necesario colócale repelente.

Nunca le cargues mientras tomas líquidos calientes o estés junto a una cocina, lugares calientes, velas y lámparas.

Cuida al bebé de posibles caídas.

Coloca protección en escaleras, ventanas y balcones.

Tapa enchufes y asegura los cables eléctricos.



## ► ALIMENTACIÓN



Junto con la lactancia, a partir de los 6 meses, introduce alimentos en forma de papilla, un alimento a la vez.



Empieza con papillas de guineo, papa, zanahoria, arroz o avena.

Puedes agregar un poco de leche materna para suavizar la papilla.



Puedes darle huevo cocinado.

Desde el mes 7 ofrécele sopas espesas con carne suavizada, aplastada o desmenuzada como el hígado.



No añadas sal, azúcar, panela ni otros endulzantes o condimentos.

No le des embutidos, enlatados, ni productos empaquetados.

## ► TÉCNICAS DE ESTIMULACIÓN

Permítele gatear por la casa en lugares limpios.

Llama al bebé por su nombre.

Cántale canciones para ayudarlo a dormir.

Conversa con tu bebé, cuéntale cuentos y jueguen juntos.

Permítele que tome los alimentos con las manos.

Ofrécele un envase para que meta y saque objetos.



Asegúrate de que tu bebé tenga las vacunas de los 2, 4 y 6 meses. Consulta con el personal de salud.



Dale 2 comidas principales y 2 refrigerios.

El bebé comerá pocas cucharas por comida. No le obligues a comer si muestra señales de rechazo, como virar la cara.

Evita la distracción de la televisión o celulares al comer.

## ► SUPLEMENTOS



A los 6 meses, en el centro de salud, le darán suplementos de vitaminas y minerales.

Coloca el suplemento de hierro en una porción pequeña de papilla, y asegúrate que sea lo primero que coma. No agregues el suplemento en alimentos líquidos como sopas o jugos, o en alimentos sólidos como trozos de carne.

A los 6 meses, el equipo de salud también le dará al bebé una dosis de vitamina A.

Es importante llevar al bebé a los controles de salud mensuales para asegurarnos de que está creciendo fuerte y sano.

¡Lleva la Libreta Integral de Salud a cada control!

