

Números de teléfonos de emergencia

Cuide a su bebé.

Esté al día en las visitas al doctor e inmunizaciones. Lleve todos los registros en cada visita al doctor.

Llame de inmediato al doctor si cree que el bebé está enfermo. Los síntomas pueden incluir: vómito (no sólo escupir), fiebre, erupciones cutáneas, diarrea, tos, succión pobre, ataques, respiración agitada o ruidosa, orina oscura o en pequeñas cantidades, o se jala los oídos.

Aprenda primeros auxilios y reanimación cardiopulmonar para saber qué hacer en caso de que su bebé se lastime o se esté ahogando o no respire.

Nunca fume cerca de su bebé. El humo de segunda mano puede causar resfriados, infecciones del oído, asma, bronquitis y neumonía en los bebés.

Realice exámenes de envenenamiento por plomo a su bebé al alcanzar los 6 meses de edad y una vez más por año por los próximos 6 años.

Ayude a su bebé a aprender.

Deje que su hijo empiece a tomar decisiones pero ponga límites. Ellos aún necesitan de su amor, atención y dirección.

Establezca un horario de dormir regular para asegurarse que su hijo(a) duerma lo suficiente y aprenda buenos hábitos de sueño. Léale un libro en voz alta para relajarlo y sentar bases para aprender a leer.

Proteja a su bebé del maltrato.

La cabeza y cuello de los bebés son muy frágiles. Nunca sacuda a un bebé. Sacudir a un bebé es maltratarlo y puede causar daño cerebral, ataques, parálisis e incluso la muerte. Cuidar a un bebé puede ser frustrante. Para disminuir la frustración, coloque al bebé en la cuna con seguridad y salga del cuarto para tomar un respiro. Llame a un amigo, profesional de la salud, o un funcionario religioso o llame a la línea sin costo de 24 horas (1-800-422-4453) si está teniendo problemas.

DOCTOR DEL BEBÉ (nombre y teléfono):

DEPARTAMENTO DE BOMBEROS LOCAL:

DEPARTAMENTO DE POLICÍA LOCAL:

TELÉFONO DEL CENTRO DE CONTROL DE VENENOS:

1-800-222-1222

OFICINAS DISTRITALES DEL DEPARTAMENTO DE SALUD PÚBLICO DEL CONDADO DE COOK:

Norte de la Ciudad

3rd District Court Building
2121 Euclid Avenue
Rolling Meadows, IL 60008
847-818-2860 Teléfono, 847-818-2023 TDD

Oeste de la Ciudad

Eisenhower Tower
1701 S. First Avenue
Maywood, IL 60153
708-786-4000 Teléfono, 708-786-4002 TDD

Suroeste de la Ciudad

5th District Court Building
10220 S. 76th Avenue
Bridgeview, IL 60455
708-974-6160 Teléfono, 708-974-6045 TDD

Sur de la Ciudad

6th District Court Building
16501 South Kedzie
Markham, IL 60426
708-232-4500 Teléfono, 708-232-4010 TDD

Visite www.cookcountypublichealth.org
Facebook www.facebook.com/CCDPH
Twitter www.twitter.com/cookcohealth

Su bebé de 12 a 24 meses



*Cosas que su bebe debe poder
hacer y consejos para mantener
saludable a su bebé*



COOK COUNTY HEALTH
& HOSPITALS SYSTEM
COHHS

Cook County Department
of Public Health

Promoting health. Preventing disease.

Protecting you.

Proteja a su bebé de que se lastime.

Deje el bebé únicamente bajo el cuidado de una persona responsable. Nunca deje solo al bebe en una tina de agua o en donde pueda caerse (por ej.: encima de la mesa, cama, sofá o cambiador de pañales). Suba los lados de la cuna.

El bebé debe dormir en la cuna solo y en una superficie firme con una sola sábana que cubra todos los lados. Dormir de espaldas reduce el riesgo de que ocurra el Síndrome de Muerte Infantil Súbita (SMIS).

Retire de las áreas de juego y de dormir todos los cables telefónicos, eléctricos y cordones de cortinas y persianas.

Elija los juguetes con cuidado. Las partes pequeñas (por ej. Ojos y nariz de un animal de peluche, globos rotos, llaves, monedas, joyería) pueden provocar asfixia. Todos los juguetes/partes deben ser más grandes que la boca del bebé.

Coloque todas las vitaminas, gotas de hierro, limpiadores y otros químicos, cuchillos y bolsas de plástico fuera del alcance o en un lugar cerrado. Tenga a la mano el número del Centro de Control de Venenos (vea al reverso). No induzca el vómito.

Use un detector de humo/monóxido de carbono en su casa. Cambie las baterías cada seis meses.

Si hay armas y munición en su casa, almacene las armas no cargadas separadas del lugar donde almacena la munición.

Al transportar al bebé en un auto, use un asiento trasero de seguridad para niños aprobado por el gobierno.

No exponga a su bebé a la luz solar directa. Consulte a su doctor para el uso de protector solar.

Esta tabla es muy general. Consulte al doctor de su bebé si tiene preguntas.

Como usan el cuerpo la mayoría de los bebés a esta edad:	La mayoría de los bebés a esta edad:
Se para por sí mismo(a)	10 meses - 14 meses
Toma de una taza sin ayuda	10 meses - 16 meses
Camina por su cuenta alrededor del cuarto	11 meses - 18 meses
Raya con plumas o crayones	12 meses - 24 meses
Usa la cuchara, derrama cosas en ocasiones	13 meses - 24 meses
Sube escaleras	15 meses - 18 meses
Intenta abrir una perilla de puerta	15 meses - 18 meses
Saca cosas fuera de una caja	15 meses - 24 meses
Sigue instrucciones fáciles	15 meses - 18 meses
Habla, copia lo que usted dice	15 meses - 24 meses
Puede patear una pelota grande	18 meses - 24 meses
Duerme 10 a 12 horas por noche, con una siesta durante el día	12 meses - 24 meses

Mantenga limpio a su bebé.

Lávele los dientes después de cada comida y antes de dormir con un cepillo de cerdas suaves.

Empiece a enseñarle como lavar las partes del cuerpo durante el baño, y las manos antes y después de ir al baño o cambiar pañales.

A los 18-24 meses, empiece a sentar a su hijo en asientos para baño antes y después de las siestas y comidas. Su hijo debe sentarse únicamente 10 minutos en el asiento, ya sea que vayan o no. Recuerde ser paciente. Sólo 3 de 4 niños están lo suficientemente entrenados en el asiento al alcanzar los 3 años de edad.

Ayude a su bebé a crecer.

A los bebés debe retirárseles el biberón entre los 12 y 15 meses de edad. Comience a darle leche entera a los 12 meses. Dele leche, agua o jugo en una taza que pueda ser sostenida.

Alimente a su bebé al menos 3 veces al día y dele de comer dos bocadillos. A los bebés les gusta comer usando sus dedos y manos con alimentos como galletas, pasta, vegetales cocidos, frutas suaves, y carnes tiernas como pollo. La comida que el bebé comerá con los dedos debe ser cortada a menos de media pulgada.

No dé a su bebé dulces duros, cacahuates, frituras, hot dogs, zanahorias crudas, palomitas de maíz, goma de mascar o mantequilla de cacahuete, pues puede ahogarse a esta edad.