



# Palabras De Bienvenida

## El Séptimo Mes De Su Bebé

### · **Eventos Sinifcativos**

Entre los 7 y 8 meses, tu

- Puedes comer una galleta por tu cuenta.
- Te burlas (haces un sonido de risa burlona).
- Te sientas sin apoyo.
- Todavía exploras objetos poniéndotelos en la boca.
- Levantas un bloque y lo pasas para la otra mano.
- Para mantenerte seguro he hecho lo siguiente:
- Quité el gimnasio de cuna (tan pronto como aprendiste a ponerte en cuatro patas).
- Bajé el colchón de tu cuna al nivel más bajo ya que es posible que te pongas de pie en la cuna.
- Quité los protectores de la cuna, animales de trapo o almohadas que podían servirte para ponerte de pie.
- Puse verjas macizas (con 2 pulgadas 3/8 o menos entre las barandas) arriba y abajo de las escaleras y en la entrada de habitaciones a las que no debes entrar (como el baño).
- Te cambié a una silla de carro que ve hacia delante que utilizo únicamente en el asiento trasero (cuando pesas más de 21 libras).



**Fuente: "Qué Esperar el Primer Año" (Workman, 1989) y "Usted y su Niño"**

Welcome Words is a free publication from Welcome Baby, a program of Durham County Cooperative Extension and a funded partner of Durham's Partnership for Children, a Smart Start Initiative. For information contact us at 560-7150 or at [www.welcomebaby.org](http://www.welcomebaby.org).

### Manteniendo Los Tiempos De Comida Seguros

Ahora que su bebé está comiendo alimentos sólidos—y todavía pone todo lo que encuentra en la boca – se ha incrementado el riesgo de ahogarse. Si aún no lo ha hecho, este es un buen momento para tomar una clase de respiración artificial para bebés a través de la Cruz Roja Americana, que incluye primeros auxilios contra asfixia.



Estos son los alimentos que no se le deben dar a los niños: palomitas de maíz, dulces para la tos, dulces duros, pasas, maní (cacahuates), uvas, arvejas, frutas y vegetales crudos como zanahoria, pimiento, apio, manzanas y peras sin madurar, salchichas o pedazos de carne o pollo. Como es probable que trague sin masticar, evite también cucharadas llenas de mantequilla de maní. (La Academia Pediátrica Americana aconseja a los padres de familia no darle maní a los niños hasta que tienen 7 años o más por su forma dura y lisa.) Otros artículos peligrosos incluyen globos, o pedazos de globos, pedazos de papel, polvos/talcos para bebé, ganchos de ropa, monedas y cosas de la basura como cáscaras de huevos y tapaderas de presión.

Mientras su bebé come, asegúrese de que esté tranquilo, bien sentado y asegurado. Risa, llanto y en general cualquier emoción puede contribuir a que se ahogue. Explíquele a los hermanos mayores los peligros de ahogarse y pídale ayuda para mantener la calma a la hora de las comidas.

Toser puede indicar que su bebé está tratando de liberar algo de la garganta. Mírelo atentamente, pero no trate de ayudarlo pues podría empeorar las cosas. Tratar de alcanzar algo en su garganta podría empujar más atrás lo que está obstruyendo y bloquear completamente la tráquea.

Ahogarse, puede ser fatal, cuando el paso del aire es bloqueado por completo: su niño no podrá hacer ruidos y su cara pasará de rojo vivo a azul.

En este caso, dele primeros auxilios si lo necesita. Pídale a alguien que llame al 911 mientras usted (o alguien más entrenado en primeros auxilios contra asfixia) atiende al bebé. Aunque parezca que su bebé se recupera rápidamente, podría necesitar atención médica. Siempre llame al doctor.

Después de un episodio de asfixia, no importa que tan Insignificante sea, esté atento por sonidos extraños cuando su bebé llora, disminución de sonidos al respirar, resollar, tos inexplicable, color azulado alrededor de los labios, las uñas o la piel en general. Si nota cualquiera de estas señas llévelo de inmediato a una sala de emergencia. Puede tener un objeto alojado en una parte más baja del paso respiratorio.



## Trabajando Con La Persona Que Cuida A Su Bebé

Si trata a la persona que cuida a su bebé como un socio, en lugar de un sustituto mientras usted trabaja, ayudará a fomentar respeto y apoyo mutuo. Para formar esta sociedad, la Academia Pediátrica Americana sugiere que usted:

- ♥ Tome tiempo cada día para hablar con la persona que cuida a su bebé, aunque sea solo por unos minutos. En la mañana, comparta lo que ha ocurrido hasta ese momento: tal vez algo emocionante como la salida del primer diente de su bebé, o algo molesto como un chichón o raspón o una mala noche.
  - ♥ A la hora de recogerlo, pregunte como pasó el día su bebé. ¿Ha habido algún cambio en su apetito o disposiciones? ¿Algo especial que su bebé disfrutó? ¿Empezó a gatear o arrastrarse? De tiempo para oír sobre estos eventos.
  - ♥ Muestre interés en la niñera como persona. Recuérdela (o) en los días festivos y en su cumpleaños.
  - ♥ Cada mes o dos, programe una plática más larga cuando ninguno de ustedes se sienta apurado. (Si es posible, deje a su bebé con alguien más.) Haga una lista de lo que quiere discutir, luego empiece con lo positivo: ¿Qué es lo que más le gusta de lo que está haciendo la persona que cuida a su bebé? También de la oportunidad de discutir cualquier cosa que le preocupe.
  - ♥ Si hay un conflicto, evite echar la culpa. Obtenga primero toda la información que pueda; luego, juntos, piensen en buscar soluciones. Pónganse de acuerdo en un plan con límites de tiempo, luego asigne una fecha para evaluar como está funcionando. Recuerde que las costumbres del cuidado de los niños varían y aparte de las reglas de salud y seguridad, son una cuestión de opinión.
- Dígale a la persona que cuida a su niño que sus prioridades no son solo salud y seguridad sino el tiempo que un adulto amable y cariñoso le dedique a su bebé para cargarlo, hablarle y jugar con él. Asegúrese de que disfrute este tipo de interacción y tiene la habilidad de darle a su bebé el espacio y la oportunidad que necesite para explorar mientras se convierte en un bebé más activo.

## Dormir...i ni en sueños !

A los 7 meses probablemente su bebé toma dos siestas regulares y podría dormir durante la noche hasta por 12 horas. Pero también puede ser que usted esté soñando con una noche completa de sueño. Si su bebé toma una siesta regular durante el día, pero aún se despierta durante la noche, no se desespere. Eventualmente, ambos estarán durmiendo mejor. Pero tenga presente que la ansiedad de separación puede empeorar las cosas antes que mejoren. Después de todo, decir buenas noches es otra manera de separarse de usted.

Aquí le damos algunas sugerencias que pueden ayudarle a usted y su bebé a pasar esta transición: Si no lo ha hecho, establezca una rutina regular para la hora de dormir. La meta es poner a su bebé en la cama mientras está despierta para que aprenda a dormirse por sí solo.

Gradualmente elimine las comidas nocturnas. Después de 6 meses, despertarse a comer después de haberse dormido es más una costumbre que una necesidad nutricional (un bebé prematuro puede ser una excepción). Asegúrese que su bebé esté comiendo suficiente durante el día, y aumente el tamaño de la comida de la tarde o de la hora de dormir.

Alargue el tiempo entre comidas agregando una hora cada noche (o cada dos noches.) No salte al primer pujido. Su bebé la puede sorprender y quedarse dormido otra vez. Si no, mantenga la luz apagada y silenciosa mientras le da palmaditas en la espalda diciendo "buenas noches," en un todo de voz tranquilizador. (Papá puede tener más éxito que una mamá que está amamantando.)



### **Hora De Despertarse**

Todos los bebés se despiertan varias veces durante la noche. El truco está en hacer que se vuelvan a dormir sin ayuda. Mientras más pronto su bebé aprenda, dormirán más los dos en la noche.

**Welcome Baby (Bebé Bienvenido) puede ayudar.** Nuestro programa gratuito proporciona información y apoyo a padres antes y después de la llegada del bebé. **Llámenos al 560-7338 o 560-7390 visite [www.welcomebaby.org](http://www.welcomebaby.org).**