

EL CUIDADO DE SU BEBÉ

Hábitos saludables

Seguridad al sol



¿SABÍA USTED?

La sensible piel de su bebé puede dañarse por el sol, incluso cuando está nublado.

El protector solar no debe usarse en bebés menores de 6 meses, pero puede ayudar a proteger a su bebé del sobrecalentamiento y los daños del sol:

- permaneciendo en la sombra, especialmente durante su primer año
- nunca dejándolo solo en el coche
- dándole algo de beber cada hora
- usando un sombrero de ala ancha con una cubierta para el cuello y sin cordones
- vistiéndolo con ropa suelta y ligera y con gafas de sol
- una vez que tenga 6 meses de edad, use un protector solar resistente al agua con SPF 30 o más alto en cualquier área no protegida por la ropa



La mejor oportunidad para su bebé

Posición boca abajo

Colocar a su bebé boca abajo unas cuantas veces al día sin desatenderlo le ayudará a evitar que se le aplanen algunas zonas de la cabeza, a aprender a rodar y gatear y fortalece los músculos de su cuello, espalda y brazos.



CONSTRUCCIÓN DE CEREBROS

Use el tiempo boca abajo para darle a su bebé cosas interesantes que mirar. Háblele y cántele. Úselo como una oportunidad para que otros miembros de la familia pasen tiempo con él.



ADVERTENCIA

No deje a su bebé solo durante el tiempo boca abajo y hágalo solamente cuando esté bien despierto.



CÓMO

Enseñarle a su bebé a disfrutar del tiempo boca abajo

1. Empiece cuando su hijo esté recién nacido.
2. Póngase en el piso con él.
3. Acuéstelo boca abajo, en su regazo, en su pecho, en el suelo o en otra superficie segura y firme.
4. Apóyelo en una toalla enrollada bajo el pecho y una mano bajo la barbilla.
5. Dele caricias o masajes.
6. Haga esto por períodos muy cortos al principio y aumente gradualmente el tiempo boca abajo hasta un total de 30 minutos al día.

El cuidado de su bebé • Hábitos saludables