

# Mamá — Bebé

Sana Saño

Healthy Mommy—Healthy Baby



## Bilingual Patient Education Materials

- Bilingual
- Low Literacy
- Illustrated
- Copyright Free/  
Ready to Reproduce

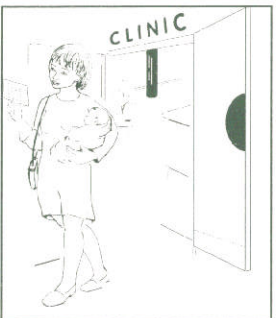
## Materiales Bilingües para la Educación de Pacientes

- Bilingüe
- Facil Para Leer
- Ilustrado
- Listo Para Reproducir

# Mamá — Bebé

*Sana* *Sano*

**Healthy Mommy—Healthy Baby**



**Bilingual Patient  
Education Materials**

**Materiales Bilingües  
para la Educación  
de Pacientes**

# ACKNOWLEDGEMENTS

## **Project Coordinator/Editor**

Madge Vásquez  
Program Coordinator, Program Services,  
National Center for Farmworker Health, Inc.

## **Design and Layout**

Allen Connally

## **Clinical Consultant**

Linda Lopez, R.N., M.S.H.P., M.S.N.

## **Artist**

Inés Batlló

## **Spanish Translation**

Carolina Derber

*The National Center for Farmworker Health gratefully acknowledges  
the following people for their invaluable recommendations  
throughout the development process of this publication.*

Laura Annunziata  
Winchester Medical Center  
Winchester, Virginia

Helen Connor, RN, BSMT  
Sun Life Family Health Center  
Casa Grande, Arizona

Ann Morales, FNP  
Children's Clinic  
Greeley, Colorado

Diane M. Morin, RN, BS  
Barbara Ramos, CNP  
Vivian McCormack, CNP  
Mecca Health Clinic  
Mecca, California

Lorena Sprager  
La Clinica del Cariño  
Hood River, Oregon

The *Healthy Mommy – Healthy Baby, Mamá Sana – Bebé Sano* (1999) book was produced by the National Center for Farmworker Health, Inc., P.O. Box 150009, Austin, Texas 78715, (512) 312-2700. Funding for this book was provided by the U.S. Department of Health and Human Services, Health Resources and Services Administration, Bureau of Primary Health Care, Migrant Health Branch.

# TABLE OF CONTENTS

Forward .....	1
Guide to a Healthy Pregnancy .....	2
Guía para un Embarazo Saludable .....	5
Taking Care of Your Baby .....	8
El Cuidado de su Bebé .....	11
Breastfeeding Your Baby .....	14
Alimentar a su Bebé con Leche Materna .....	17
Taking Your Baby's Temperature .....	20
Tomar la Temperatura del Bebé .....	22
When Your Baby is Vomiting .....	24
Cuando su Bebé Tiene Vómitos .....	25
When Your Baby has Diarrhea .....	26
Cuando su Bebé Tiene Diarrea .....	27
When Your Baby has a Fever .....	28
Cuando su Bebé Tiene Fiebre .....	30
Your Baby's Healthy Teeth .....	32
Los Dientes Sanos de su Bebé .....	34
Parent's Guide to Childhood Immunizations .....	36
Guía para los Padres de Familia Sobre Inmunizaciones de los Niños .....	38
Child Safety .....	40
Seguridad del Bebé .....	43
Patient Education Documentation Form .....	46



# FOREWORD

This portfolio of 10 camera-ready, bilingual presentations was developed for use as a patient education tool to supplement and enhance existing teaching methods in migrant health centers and in outreach programs. It was developed with the intention of providing health care practitioners an easy, low cost method for providing health education to lower literacy patients who speak English or Spanish. The *Healthy Mommy – Healthy Baby, Mamá Sana – Bebé Sano* book has been published on heavy stock paper and bound in order to safeguard it as your master copy for reproduction.

The topics for the educational materials were identified by utilizing input from various health professionals who work in Migrant Health Centers and represent the three migrant streams. Topics include:

1. **Guide to a Healthy Pregnancy**
2. **Taking Care of your Baby**
3. **Breastfeeding your Baby**
4. **Taking your Baby's Temperature**
5. **When your Baby is Vomiting**
6. **When your Baby has Diarrhea**
7. **When your Baby has a Fever**
8. **Your Baby's Healthy Teeth**
9. **Parent's Guide to Immunizations**
10. **Child Safety**

The literacy issue was given special attention in developing these materials through the use of illustrations produced by Inés Batlló. However, since certain concepts such as children's immunizations are difficult to convey, supplemental education is always recommended.

We have included a Patient Education Documentation form to facilitate documentation of education provided for the patient's medical chart and to assist you in meeting managed care requirements. Be sure to add your corporation's name at the top of the form in the space provided, before duplicating.

We hope you find *Healthy Mommy - Healthy Baby, Mamá Sana - Bebé Sano*, helpful. Please share it with your friends and colleagues. Additional copies are available through the NCFH Resource Center. An order form is enclosed to order additional copies.

Should you have any questions, or would like more information on our patient education materials, please contact us at:

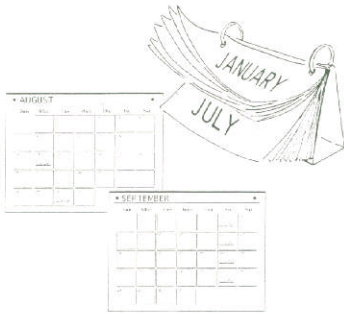


# NCFH

National Center For Farmworker Health, Inc.  
1770 FM 967 \* Buda, Texas 78610  
1-800-531-5120 or [www.ncfh.org](http://www.ncfh.org)

# GUIDE TO A HEALTHY PREGNANCY

Having a baby is a good time to take care of yourself. You will feel better and your baby will be more healthy. A healthy baby is stronger for its whole life.



Here are some tips for a healthy pregnancy:

## Prenatal Care

Go see a doctor as soon as you think you are pregnant. Visit your doctor regularly:

- Once a month for the first 7 months of pregnancy.
- Twice a month in the 8th month of pregnancy.
- Every week until the baby is born.



**Every visit is a chance to talk to your doctor about any questions you may have.**

## First Prenatal Care Visit

- You will be asked questions about your health and your partner's health.
- Know the date of your last period. This will be used to estimate your "due date".
- You will be weighed and your blood pressure will be checked.
- Your blood and urine will be tested.
- Your breasts will be checked.
- You will have a vaginal exam called a "pelvic", and a pap smear will be taken to check for cervical cancer. Other vaginal tests will be done to check for infections. This will not hurt your baby.

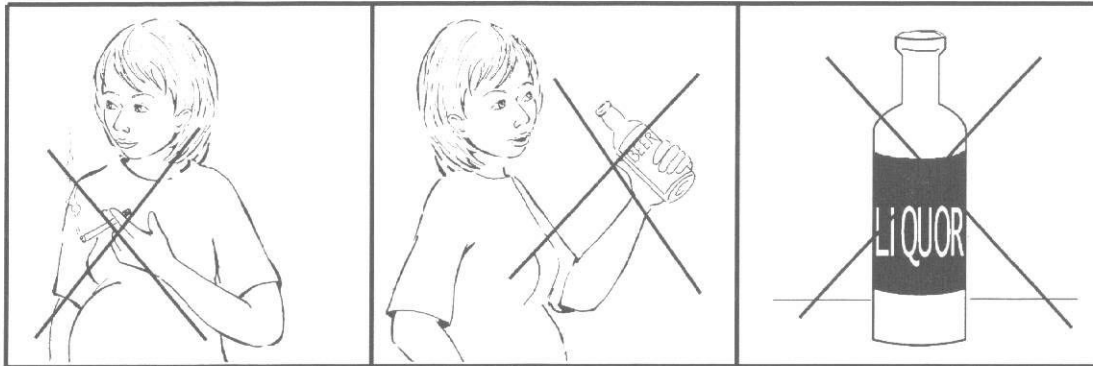


## At later visits

- You will be weighed.
- Your blood pressure and urine will be checked.
- You will be able to hear the baby's heartbeat.
- You will get a test to check for diabetes between the 24-28th week of pregnancy.
- You will have an ultrasound which takes a picture of your baby with sound waves. It shows how your baby is growing.

## Healthy Food Choices

- Drink 6-8 glasses of water, and milk every day.
- Avoid caffeine found in tea, coffee, chocolate and sodas. This is not safe for your baby.
- Eat a healthy breakfast, lunch and dinner every day including green leafy vegetables, beans, fruits, juices and grains such as rice, bread, and cereal.
- Take a prenatal vitamin every day to get enough folic acid. This will help prevent birth defects in your baby.



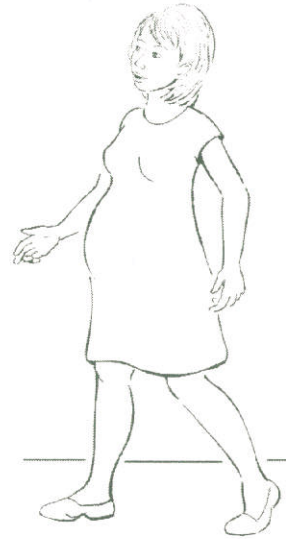
## Smoking, Drinking and Drugs

- Smoking is not safe for your baby -- quit or cut down.
- Smoking may make you miscarry or have a baby that is too small.
- Ask your doctor for programs to help you stop smoking.
- Do not drink alcohol like beer, wine, wine coolers, liquor or mixed drinks. This can hurt your baby's growing organs like the brain and heart.
- Do not take street drugs like heroin or crack. They can make your baby addicted and have to go through withdrawal.
- Taking street drugs can make your baby be born too early or make you miscarry.
- Ask your doctor before taking any over-the counter medicine. Medicines like aspirin and cough syrup may hurt your baby when you are pregnant.



## Other Tips

- To help with **heartburn**, eat 4-5 small meals a day instead of 3.
- To help with **constipation**, drink more juice or water, eat more fruits, vegetables and foods with fiber. Exercise helps too.



- It is normal for your **moods** to change because there are a lot of changes going on in your body. Take care of yourself and get extra help from family and friends.
- In most cases, having **sex** will not hurt your baby. It is your comfort that matters the most. Ask your doctor for advice.

- Ask your clinic nurse about signing up for the local WIC program for nutrition services.
- Plan to **breastfeed** your new baby. This is the way to give your baby the most healthy start in life.

Learn all you can about having a baby. Ask questions! The more you know, the better care you can give to your baby and yourself.

## Especially for Dads

- Pregnancy can be exciting and confusing for you. You might want to learn about how your partner's body is changing and how she is feeling. It takes about 9 months to have a baby. The first 3 months your partner may feel tired, moody and have morning sickness. Most women feel better from the 4th to 7th month. In the last two months, she may be tired and not sleep well.

## What can Dad do?

- Go to as many prenatal visits as possible, especially her first visit.
- Make sure you both eat healthy foods.
- Help her to quit smoking, drinking alcohol or doing drugs.
- Help her with her work in the house so she can get some rest.
- Stop smoking. The cigarette smoke is very dangerous for your baby, before and after its birth.



# GUÍA PARA UN EMBARAZO SANO

El cuidado que debe de tener usted misma es tan importante en el embarazo. Usted se sentirá mejor y su bebé estará más sano. Un bebé sano crecerá más feliz y más fuerte.

Aquí le damos unos consejos para tener un embarazo sano:

## El Cuidado Prenatal

Vaya al doctor tan pronto cuando piense que está embarazada. Visite al doctor regularmente:

- Una vez al mes en los primeros siete meses de embarazo.
- Dos veces al mes a partir del octavo mes de embarazo.
- Cada semana hasta que su bebé nazca.



En cada visita puede hacerle al doctor cualquier pregunta que tenga.

## La Primera Visita Prenatal

- Le harán preguntas sobre su salud y la salud de su pareja.
- Recuerde la fecha de su última regla (período). Esta fecha es útil para calcular la fecha en que nacerá su bebé.
- Le van a tomar su peso y su presión de sangre.
- Le van a tomar una muestra de sangre y orina.
- Le examinarán los senos.
- Le harán un examen físico y una prueba de Papa Nicolaou para saber si no hay cáncer de la matriz. Otros exámenes vaginales se harán para ver si tiene infecciones. Los exámenes no lastimaran al bebé.



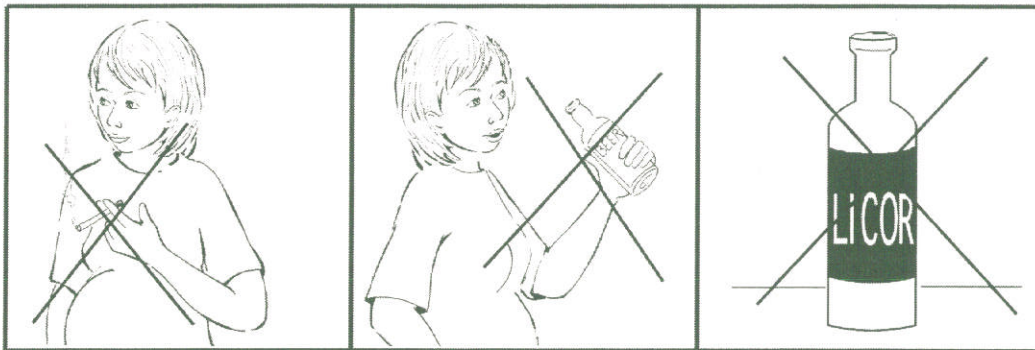
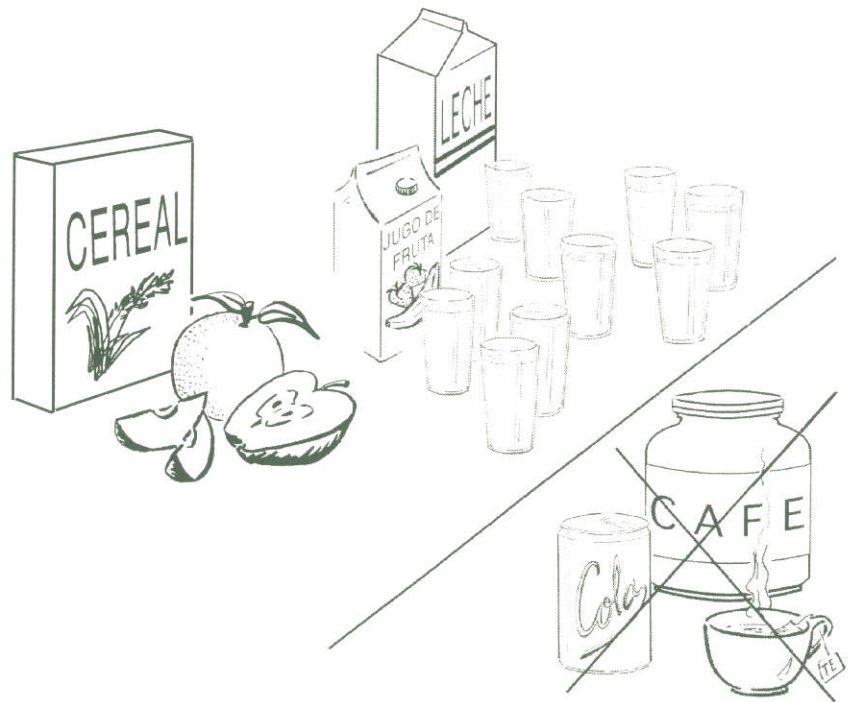
## En las otras visitas le van a:

- Tomar el peso.
- Hacer chequeo de la orina y la presión de sangre.
- Escuchar el latido del corazón de su bebé.
- Hacer una prueba de la diabetes, por lo regular entre la semana 24 y 28 del embarazo.
- Hacer un ultrasonido, en el que se toma una foto del bebé por medio de ondas de sonido. Este muestra cómo está creciendo su bebé.



## Escoger comidas sanas

- Tome 6-8 vasos de agua, y tome leche cada día.
- No tome cafeína, la cual se encuentra en el té, café, chocolate y sodas. Esto no es bueno para su bebé.
- Coma desayunos, comidas, y cenas sanos todos los días que incluyan: verduras, frijoles, frutas, leche, jugos y granos como arroz, pan, y cereal.
- Tome una vitamina prenatal todos los días para tener suficiente ácido fólico. Este ayuda a prevenir defectos en su bebé.



## Fumar, beber y usar drogas

- Fumar puede hacer mucho daño a su bebé. Deje de fumar o baja el número de cigarrillos que fuma.
- Fumar puede causar que pierda a su bebe o que nazca muy pequeño.
- Pregunte a su doctor qué programas hay que le ayuden a dejar de fumar.
- No tome bebidas que tienen alcohol como la cerveza, vino, wine coolers, licor o bebidas mixtas (preparadas con alcohol). Esto puede ser peligroso para los órganos del cuerpo del bebé que se están formando como el cerebro o el corazón.
- No use drogas como la heroína o el “crack”. Estas pueden hacer que su bebé nazca adicto a ellas.
- Usar drogas puede causar que su bebé nazca muy temprano (mucho antes de su fecha) o que lo pierda.
- Pregunte a su doctor antes de tomar cualquier medicina, aún las que se venden sin receta. Medicinas como la aspirina o los jarabes para la tos son un peligro para su bebé.

## Otros consejos

- Para ayudar a la **acidéz estomacal**, coma de 4 a 5 comidas pequeñas en lugar de tres comidas grandes.
- Para ayudar cuando está **estriñida**, tome más jugos o agua, coma más frutas y verduras y alimentos con fibra. Haga ejercicio.



- Es normal que tenga **cambios de humor** porque su cuerpo está pasando por muchos cambios. Cuídese y pida ayuda a sus familiares y amigos.
- En general, **tener relaciones sexuales** no es peligroso para su bebé. Su comodidad es lo que más importa. Pida consejo a su doctor.

- Pregunte a la enfermera como registrarse en el programa WIC.
- Piense en dar pecho. Es lo más sano para su bebé.

Aprenda todo lo que pueda acerca de lo bello que es el embarazo. Haga preguntas! Al tener más información podrá cuidar mejor a su bebé y usted misma.

## Especialmente para los papás

El embarazo puede ser maravilloso pero también un poco confuso para usted. Es bueno aprender cómo está cambiando el cuerpo de su pareja y también cómo se siente ella.

Un bebé tarda más o menos 9 meses para nacer. Los primeros 3 meses su pareja se sentirá cansada, con cambios de humor y tal vez tenga náuseas. Muchas se sienten mejor del cuarto al séptimo mes del embarazo. Los últimos dos meses, tal vez se sienta cansada y no pueda dormir muy bien.

## ¿Qué puede hacer Papa?

- Vaya con ella a sus visitas prenatales, especialmente a su primera visita prenatal.
- Coman los dos alimentos sanos.
- Ayúdala a dejar de fumar, tomar alcohol y/o usar drogas.
- Ayúdala con el trabajo de la casa para que ella pueda descansar.
- Deje de fumar. El humo de cigarro es un peligro para el bebé antes y después de nacer.

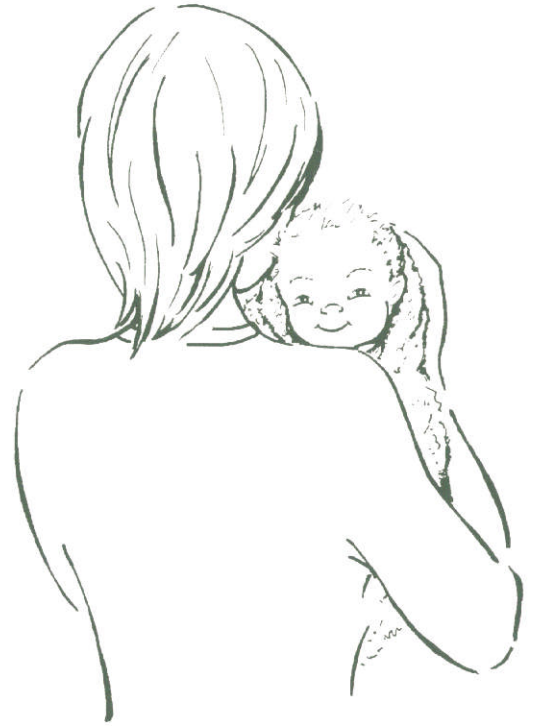


# TAKING CARE OF YOUR BABY

Keep your baby clean to prevent infections and skin rashes. Bathing your baby gives you special time to be close to each other.

## Cleaning the Umbilical Cord

- Use a Qtip with alcohol to gently clean the umbilical cord area 3 times a day. Continue to clean the area with clean Qtips until there is no more umbilical cord left.
- Keep the belly button clean by using a cotton ball with alcohol everyday for the first 2 weeks.



## The Bath

A baby needs a bath every other day. Wash the face and diaper area every day.



### What you need:

- baby bath tub or clean sink
- washcloth
- baby soap
- towel
- plastic cup for rinsing
- cotton balls

## What to do:

- You may begin to give the baby full baths when the umbilical cord falls off.
- Fill the tub or sink less than half full with warm water. Test the temperature of the water with your elbow.
- **Never leave the baby unattended in the tub!** Hold the baby close in your arms. A wet baby is slippery.
- Begin by washing the face with water and a washcloth.
- Gently wash the arms and chest with soapy washcloth and then rinse.
- Wash the diaper area with soap and water in the folds of skin, between the buttocks and the genital area.
- Wash the legs, feet, and between the toes.



- Clean the belly button with soap and water. Dry with a Qtip, wiping gently.
- Wash each eye with a cotton ball wiping from the inner corner out.
- Do not clean the inside of the ears or nose.



- Wrap the baby with a towel quickly to avoid getting the baby cold.
- Gently pat the baby dry with a towel.
- Give the baby a gentle massage with lotion.



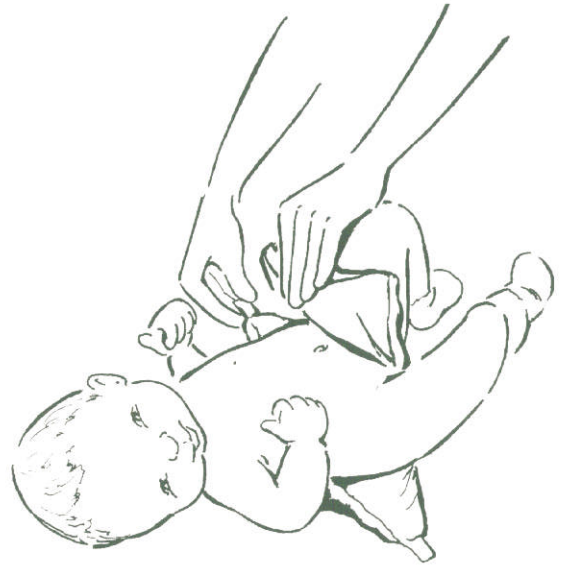
## The Shampoo

- Shampoo the baby's hair about once a week with Baby shampoo.
- Wrap the baby with a towel and gently hold the baby's head over the water.
- Support the head with one hand.
- Wet the hair with warm water and lather.
- Scrub with a soft hairbrush to take off any flakes on the scalp (cradle cap).
- Do not be afraid to gently scrub the soft spot.
- Rinse with a cup of warm water. Avoid water in the eyes and ears.
- Cover the head with a towel.

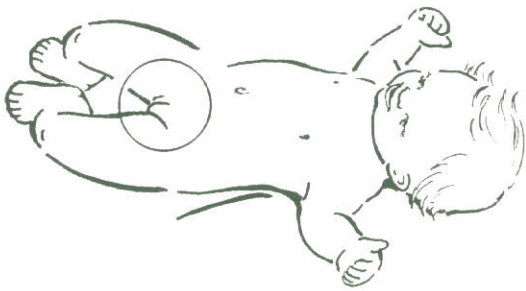


## Diaper Change

- Follow a good routine to keep your baby clean:
- Clean the diaper area with baby wipes or a mild soap and warm water with each diaper change, especially after a bowel movement.



- Clean a baby girl's genitals front to back.
- With a girl, spread the outer labia (lips) to wipe the inner area.
- Put on a new diaper and check the baby often for changing. A wet diaper can cause a diaper rash.
- Leave the diaper off from time to time to let the diaper area get fresh air.



## Diaper Rash

- Diaper rash occurs around the genital area and in the folds of the legs. If you take care of the diaper rash, you will not need to take your baby to the doctor.

### Remember:

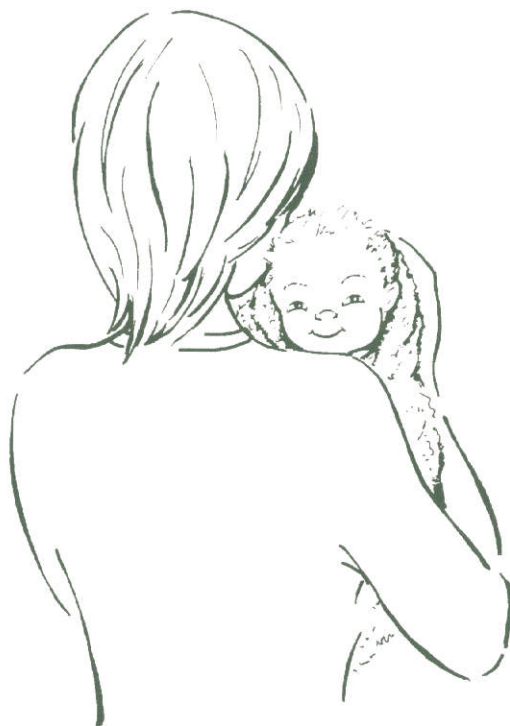
- Change diapers often.
- Wash with wipes or mild soap and warm water.
- Leave diaper off sometimes to let diaper area get fresh air.
- Go to the clinic if the rash becomes very red, hot to touch and uncomfortable for the baby.
- Keep your baby clean and dry.
- Use a cream, like Desitin. If the rash does not go away, try clotrimazole or Lotromin or call the clinic.
- Do not use diaper rash powders, because the baby may inhale them.

## CUIDAR A SU BEBE

Mantenga limpio a su bebé para prevenir infección y rosadura de la piel. También le permite tener este tiempo especial para estar cerca de su bebé.

### Limpiando la cuerda del ombligo

- Usa un Qtip con alcohol para limpiar suavemente la area de la cuerda del ombligo 3 veces al día. Sigue limpiado esta area con Qtips limpios hasta que se cae la cuerda del ombligo.
- Limpia el ombligo usando una bola de algodón con alcohol, cada día por las primeras 2 semanas.



### Bañar a su bebé

Un bebé necesita tener un baño una vez cada dos días. Lave su carita y el área donde se pone el pañal todos los días.



### Las cosas que necesita para un baño de tina son:

- tina para bebé o fregadero limpio
- toallita para lavarlo
- jabón para bebé
- toalla para secarlo
- tasa de plástico para enjuagarlo
- bolas de algodón



## Como bañar a su bebé:

- Comience a dar baños cuando se cae la cuerquita del ombligo.
- Llene menos de la mitad de la tina con agua tibia. Pruebe el agua con su codo para asegurarse que no esté muy caliente.
- **Nunca deje a su bebé solo en la tina!** Sostenga bien al bebé en sus brazos. Al mojarse, se pone resbaloso.
- Lave la cara con agua y una toallita.
- Lave en forma suave los brazos y el pecho con agua y jabón en la toallita, y después enjuáge.
- Lave el área donde se pone el pañal con agua y jabón en la toallita. Ponga atención a las partes donde se dobla un poco la piel entre las nalgas y el área de la parte privada.



- Lave las piernas, los pies, y entre los deditos.
- Limpia la cuerda del ombligo con jabon y agua. Seca con un Qtip, y limpia suavemente.
- Lave cada ojo con una bola de algodón empieza de la esquina del ojo hacia afuera.



- No limpie adentro de los oídos ni la nariz.
- Envuelva al bebé con una toalla pronto para que no se enfríe.
- Suavemente seque al bebé con una toalla limpia.
- Déle al bebé un masaje suave con una loción de bebé.



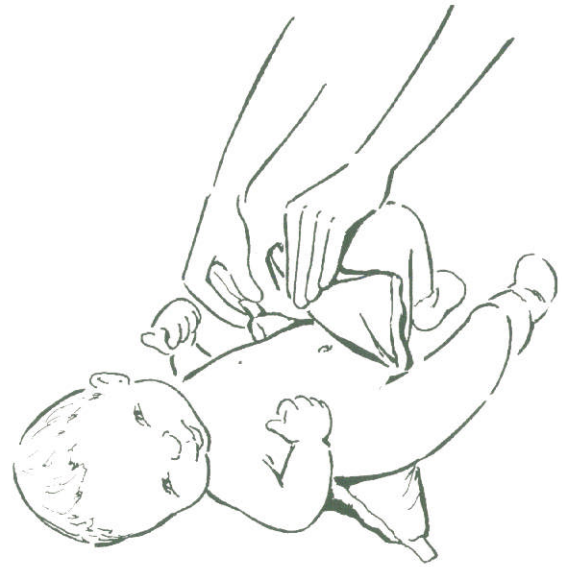
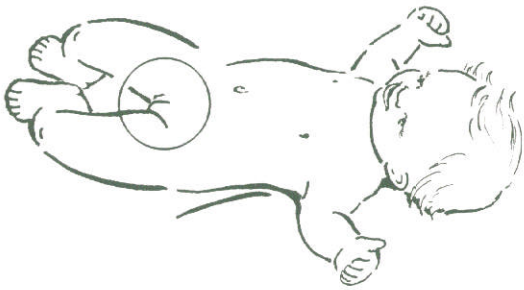
## El Champú:

- Lave el pelo con champú para bebé una vez a la semana.
- Envuelva al bebé con una toalla y sostenga su cabeza con cuidado por encima del agua.
- Apoye la cabeza con sobre la mano.
- Moje el pelo con agua tibia y haga espuma con champú de bebé.
- Talla suavemente con un cepillo de pelo para bebé para que puedan salir las escamitas de su cuero cabelludo.
- No tenga miedo de tallar en forma suave la mollera.
- Enjuague con una tasa de agua tibia. No deje que le caiga agua en los ojos ni los oídos.
- Cubra la cabeza con una toalla.



## Cambio de pañal

- Siga una rutina de cuidado para su bebé:
- Limpie el área donde se pone el pañal con toallitas para bebé o agua tibia y jabón suave cada vez que lo cambie, especialmente después de evacuar.



- Limpie la parte privada de las niñas de enfrente hacia atrás.
- Abra un poco los labios externos para limpiar el área de adentro.
- Póngale un pañal limpio. Y revise a menudo para ver si hay que cambiarlo. El pañal mojado puede causar rozaduras.
- Expóngalo al sol y al aire fresco.

## Rozadura de pañal

- La rozadura ocurre en las partes privadas donde se doblan las piernas. Si se trata pronto no se requiere atención médica.

### Recuerda:

- Cambie los pañales con frecuencia.
- Lave con toallitas para bebé o jabon suave y agua tibia.
- Quité el pañal de vez en cuando para que la area de pañal sea expuesto al aire libre.
- Vaya a la clínica si la rozadura se pone muy roja, le arde al bebé o se pone muy inquieto.
- Mantega su bebé limpio y seco.
- Usa una crema de oxido de zinc como Desitin. Si no se mejora compre clotrimazole o Lotromin o llama a la clínica.
- Nunca use polvos de rozadura de pañal porque el bebé, al respirarlos puede sufrir un daño.

## BREASTFEEDING YOUR BABY

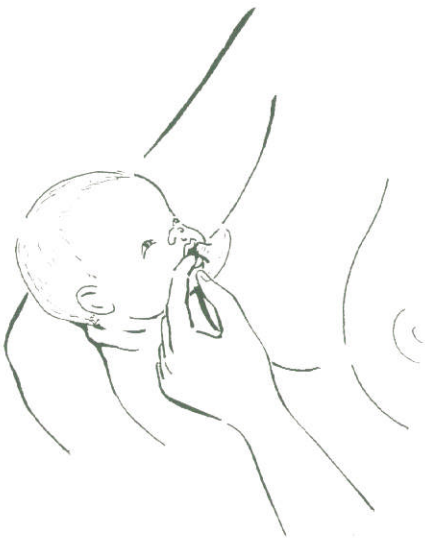
It is healthy to breastfeed your baby. You should start to breastfeed soon after your baby is born. The thick, yellow fluid that first comes out from your breasts is called colostrum. It helps to protect your baby from infection. Your milk usually will come in 2 to 6 days after birth. This is the best food for your baby. Try to breastfeed for one year or more.

Breast milk looks thin, watery and has a yellow or bluish color. It satisfies thirst and hunger so you do not need to give water, formula or other foods to your baby while breastfeeding. Nursing will get easier for you and your baby after the first few weeks. Enjoy the special closeness you have with your baby during nursing.



### Getting Started:

- Sit back comfortably; do not lean over the baby.
  - Place the baby's head in the fold of your elbow.
  - Keep the baby's body close to your body.
  - Baby's face and body are towards you.
  - Hold the baby to the breast.
- 
- Tickle baby's lower lip with your finger.
  - Wait for the baby's mouth to open wide.
  - Put the entire nipple and most of the brown part around it into the baby's mouth.
  - End nursing by putting your finger in the corner of the baby's mouth, to make the baby let go.
  - Let your nipple air dry after nursing to prevent soreness.





## Other Tips

- Your baby needs to nurse 10 to 14 times in 24 hours. The more you nurse, the more milk you will have.
- Nurse when your baby is hungry, not on a schedule.
- Your baby needs night feedings because breastmilk passes quickly through their system.
- You know your baby is getting enough breast milk when the baby wets 6 to 8 diapers and has a bowel movement 3 to 5 times each day.
- Consult with your doctor or nurse before taking any medicines. Whatever medicine you take may affect your baby through your breast milk.

## Common Problems

### Full Breasts/Engorgement:

This is normal in the first few weeks after your baby is born.

- Nurse often day and night.
- Take a warm shower or put a warm pad to your breast before nursing.
- Express some milk before nursing to soften your breast.



### Sore Nipples

- Make your baby let go first, before pulling your nipple away.
- Nurse for less time but more often.
- Offer the baby the least sore breast first.
- Wash nipple with water only. Do not use soap.
- Air dry nipple after each feeding.
- Put lanolin cream on sore nipples.



### Working Moms

- Go back to work only after you have a good supply of breast milk.
- Breastfeed often while you are at home.
- Save your breastmilk in the refrigerator to be used while at work. Formula could also be used if necessary.

### Take Care of Yourself

- Eat healthy foods.
- Do not use caffeine like coffee, chocolate, or colas.
- Do not drink beer or alcohol.
- Drink plenty of water.
- Get plenty of rest.
- Check with your doctor or nurse before taking any drugs.



# ALIMENTAR A SU BEBÉ CON LECHE MATERNA

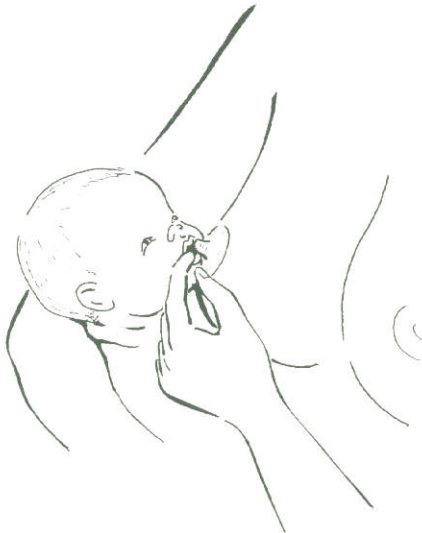
Alimentar a su bebé con leche materna es lo más sano y debe comenzar al nacer. El líquido espeso, de color amarillo que primero sale de sus pezones es “el calostro”. Este ayuda a proteger a su bebé de infecciones. Por lo regular, su leche normalmente le baja entre 2 a 6 días después de haber nacido su bebé. Esta es la mejor nutrición que le puede dar a su niño. Trate de dar pecho por 1 año o más.

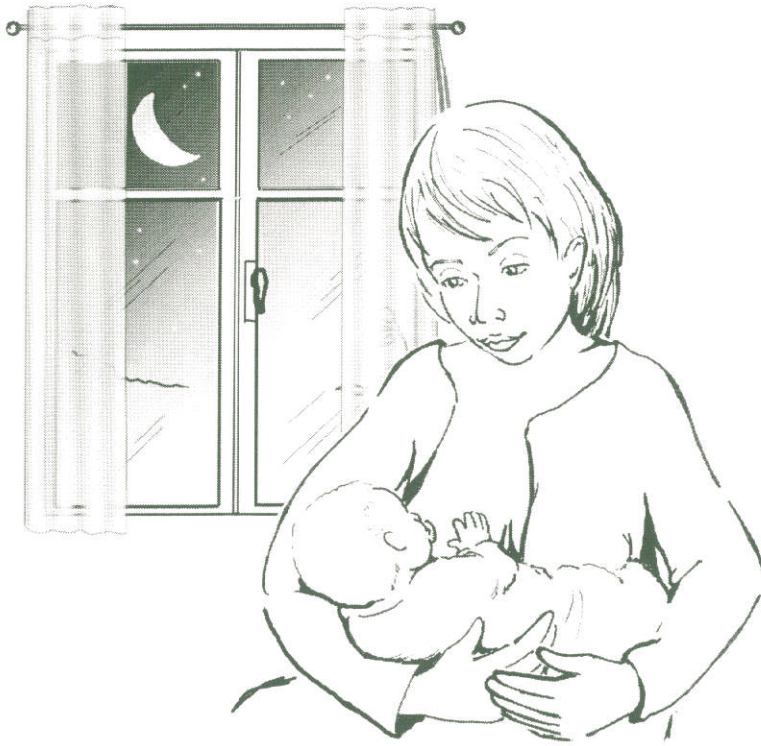
La leche materna es ligera, aguada y tiene color un poco amarillo o azul. Satisface la sed y el hambre, por lo que no es necesario darle agua ni leche de fórmula mientras lo está alimentando con leche materna. La alimentación del bebé con leche materna será más fácil después de las primeras semanas. Disfrute del contacto que tiene con su bebé cuando lo está alimentando.



## Cómo empezar:

- Siéntese y póngase cómoda; no se incline sobre el bebé.
  - Acomode la cabeza del bebé en la parte donde dobla el codo.
  - Mantenga el cuerpo del bebé cerca al suyo.
  - La cara y el cuerpo del bebé deben acomodarse hacia su cuerpo.
  - Mantenga al bebé al nivel del pecho.
- 
- Hagale una cosquilla con su dedo al labio de abajo del bebé.
  - Espere a que la boquita del bebé esté bien abierta.
  - Ponga todo el pezón y la mayoría de la parte café del alrededor del pezón en la boca del bebé.
  - Cuando quiera terminar de darle leche, ponga su dedo en la esquina de la boca del bebé, para que suelte el pezón.
  - Al terminar de alimentar a su bebé, deje su pezón al aire libre unos momentos para ayudar a que se seque. Esto previene que después le cause dolor.





## Otros Consejos

- Su bebé necesita alimentarse entre 10 a 14 veces en 24 horas. Mientras más le dé de comer, más leche tendrá.
- Alimente a su bebé cuando éste tenga hambre.
- Su bebé también necesita alimentarse en la noche porque su cuerpo digiere la leche materna muy rápido.
- Si su bebé se está alimentando lo suficiente, se dará cuenta que tiene de 6 a 8 pañales mojados y evacúa 3 a 5 veces al día.
- Consulte con su doctor o enfermera antes de tomar cualquier medicina. Lo que usted consume se pasa a su bebé por la leche materna.

## Problemas Comunes

### Pechos Llenos o Hinchados:

Esto es normal en las primeras semanas de dar pecho.

- Alimente a menudo en el día y la noche.
- Bañase con agua caliente o póngase una toalla caliente en el pecho antes de dar pecho a su bebé.
- Para suavizar el pecho, saque un poco de leche de su pezón antes de dar pecho.

### Pezones Adoloridos

- Use su dedo para despegar la boca del bebé de chupar.
- Déle pecho a su bebé por ratos más cortos y más a menudo.
- Déle primero a su bebé el pecho que está menos adolorido.
- Lave su pezón solo con agua. No use jabón.
- Déje que su pezón se seque al aire libre después de dar pecho.
- Ponga crema de lanolin para suavizar los pezones adoloridos.





### Para Madres que Trabajan

- Regrese al trabajo cuando tenga bastante leche materna guardada.
- De pecho a su bebé a menudo cuando se encuentre en su casa.
- Saque leche de su pecho y guárdela en la refrigerador para dar al bebé mientras usted trabaja. Si es necesario, se puede usar leche de fórmula para el bebé mientras trabaja.

### Cuidado de la Madre

- Coma alimentos saludables.
- No coma alimentos con cafeína como el café, chocolate y refrescos de cola.
- No tome cerveza ni alcohol.
- Tome mucha agua, 8 vasos al día.
- Descanse bastante.
- Consulte con su doctor antes de tomar cualquier medicina.





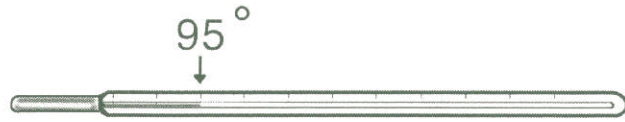
# TAKING YOUR BABY'S TEMPERATURE

## Under the Arm

What you need: **Thermometer (glass)**

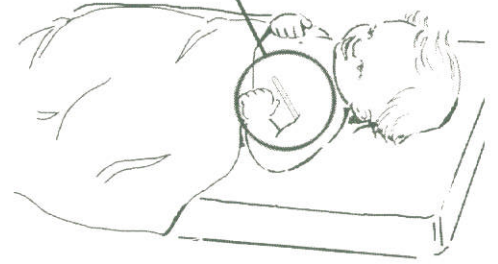
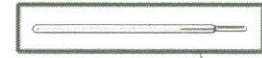
### Steps:

1. Shake thermometer down past 95 degrees.



2. Put the baby on her back.

3. Lift the baby's arm up.



4. Put the bulb end of the thermometer in the middle of the armpit, hold it there and bring the baby's arm back down.



5. Hold your baby while the thermometer is in place for about 5 minutes.



6. Read the thermometer, 97.6 degrees is normal for a temperature taken in this way.



7. Clean the thermometer with cool, soapy water and dry.



### In the Rectum

This way should be used only if your doctor tells you to do so. A baby less than 3 months old should not have fever. Call the clinic right away if the baby's fever is over 100 degrees.

**What you need:** Thermometer with a round, short bulb stem  
Petroleum jelly  
Diaper  
Paper towel

### Steps:

1. Put the baby on her back.
2. Put a little of petroleum jelly on the bulb of the thermometer.



3. Open the baby's diaper.
4. Hold the baby's legs up like you are going to change the diaper.



5. Slowly put the bulb end into the rectal opening about one inch. Be careful, you don't want to hurt the baby.



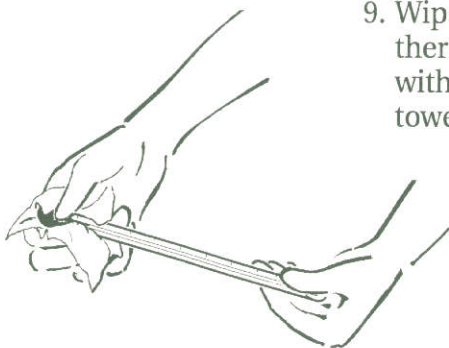
6. Hold the thermometer for about 2 to 3 minutes. Do not leave the baby alone.



7. Take the thermometer out.
8. Put a clean diaper on.



9. Wipe the thermometer with a paper towel.



10. Read the thermometer, 99.6 degrees is normal.



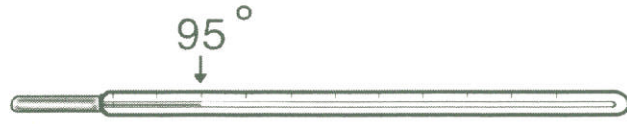
# TOMAR LA TEMPERATURA DEL BEBE

## De bajo del brazo:

Lo que necesita: **Termómetro (de vidrio)**

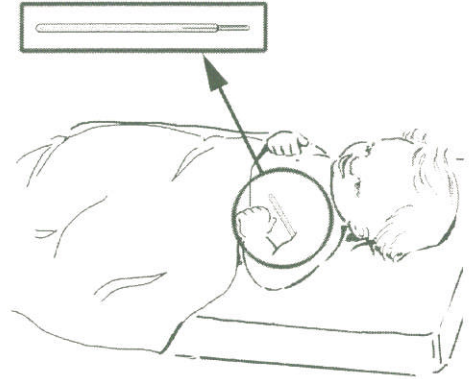
### Pasos a seguir:

1. Sacuda el termómetro hasta que llegue debajo de los 95 grados.



2. Ponga al bebé cara arriba.

3. Levante el brazo del bebé hacia arriba.



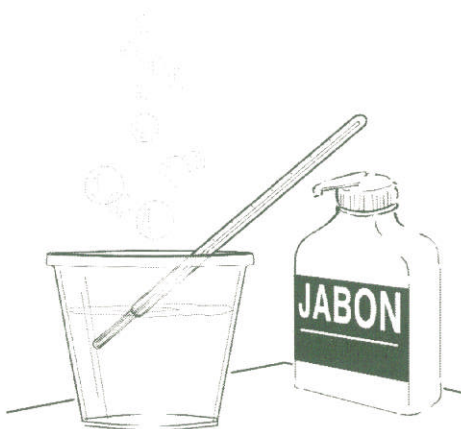
4. Ponga la parte del termómetro que tiene el bulbo en medio del sobaco, manténgalo ahí y baje el brazo del bebé.



5. Abraze a su bebé mientras espera al termómetro, por 5 minutos.



6. Lea el termómetro, 97.6 grados es temperatura normal cuando se toma de esta manera.



7. Limpie el termómetro con un poquito de jabón y agua fría y séquelo.

**En el recto:**

Sólo se usa si su doctor le aconsejó que tomara la temperatura de esta manera. Un bebe menos de 3 meses no debe de tener calentura. Llama inmediatamente a su clínica si el bebe tiene temperatura mas de 100 grados.

**Lo que necesita:** Termómetro con un tubo que tiene un bulbo corto y redondo.

- Vaselina
- Pañal
- Toallita de papel seca

**Pasos a seguir:**

1. Acueste al bebé cara arriba.
2. Ponga un poco de vaselina en el bulbo del termómetro.

3. Abra el pañal del bebé.
4. Mantenga las piernas del bebé hacia arriba como si fuera a cambiarle el pañal.

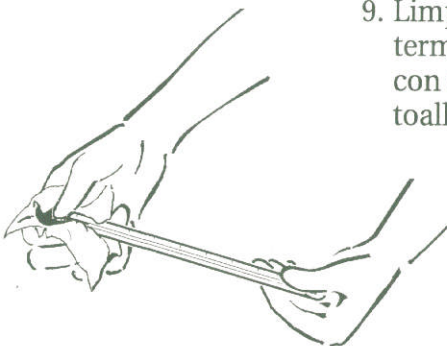
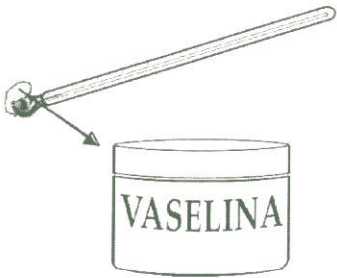
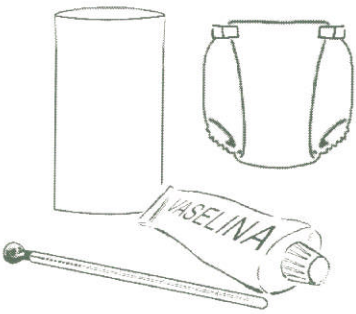
5. Lentamente ponga la parte donde está el bulbo en la abertura del recto como una pulgada. Tenga cuidado de no hacerle daño al bebé.

6. Mantenga el termómetro en esta posición de 2-3 minutos. No deje al bebé solo.

7. Saque el termómetro.
8. Póngale un pañal limpio.

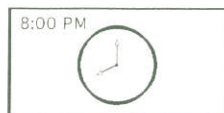
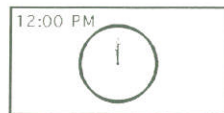
9. Limpie el termómetro con una toallita seca.

10. Lea el termómetro. Una temperatura normal es de 99.6.



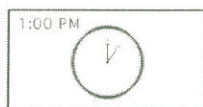
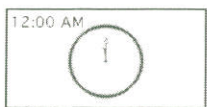
# WHEN YOUR BABY IS VOMITING

Vomiting is when the baby throws up food or liquid from its mouth. When your baby vomits, your baby can lose a lot of body fluids and then become dehydrated. This is dangerous. You need to know what to do for your baby when the baby starts vomiting.



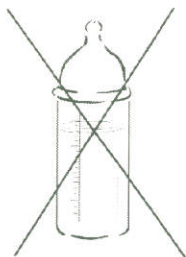
## What to look for:

- Vomiting hard 3 or more times in 24 hours.
- Baby is weak.
- Signs of dehydration: baby does not wet the diaper as much, dry lips, no tears when crying.



## What to do:

- Do not give anything to drink for one-hour after vomiting.
- Give 1 tablespoon of clear liquid like water or Pedialyte every hour for at least 8 hours.
- If your baby has not vomited in 8 hours, you can start feeding your baby small amounts of milk or formula. If your baby eats solids, give small amounts of rice, crackers, dry toast or baby cereals.

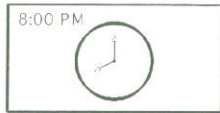
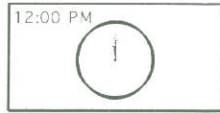


## Go to the clinic if:

- Your baby vomits 3 or more times in 24 hours.
- Your baby becomes dehydrated.
- Your baby has not wet the diaper in 12 hours.
- Your baby is less than 3 months old.
- There is blood in the vomit.
- Your baby drank something poisonous.
- It is hard to wake up your baby.
- Your baby stops drinking liquids.

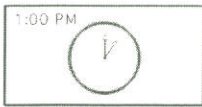
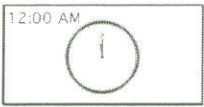
# CUANDO SU BEBE TIENE VÓMITOS

El vómito ocurre cuando lo que comió o bebió el bebé sale de la boca del bebé. Cuando su bebé vomita, puede perder muchos líquidos de su cuerpo y deshidratarse. Esto es muy peligroso. Usted necesita saber qué hacer cuando su bebé empieza a vomitar.



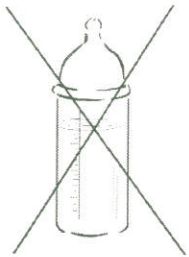
## Lo que debe notar:

- Vómitos fuertes 3 o más veces en 24 horas.
- El bebé está débil.
- Señales de deshidratación: El bebé no moja el pañal con la misma frecuencia, sus labios están secos y no le salen lágrimas cuando llora.



## Lo que debe hacer:

- No le de nada de tomar durante una hora después de vomitar.
- Darle una cucharada de agua o Pedialyte cada hora cuando menos 8 horas.
- Si su bebé no ha vomitado en 8 horas, puede empezar a darle un poco de leche materna o fórmula. Si su bebé ya come comida, puede darle un poco de arroz, galletas, pan tostado seco o cereales para bebé.



## Vaya a la clínica si:

- Su bebé vomita 3 o más veces en 24 horas.
- Su bebé está deshidratado.
- Su bebé deja de mojarse el pañal por 12 horas.
- Su bebé tiene menos de 3 meses.
- El vómito tiene sangre.
- Su bebé tomó algo venenoso.
- Le cuesta trabajo despertar al bebé.
- Su bebé deja de tomar líquidos.

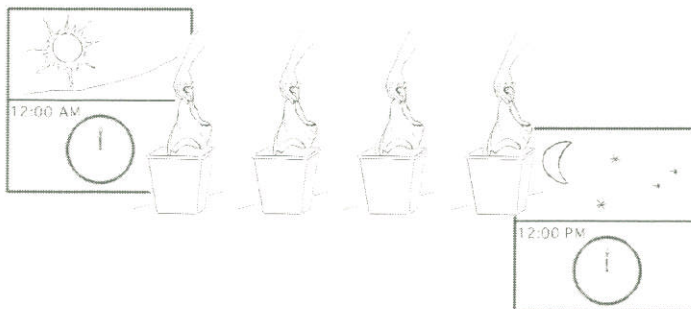
# WHEN YOUR BABY HAS DIARRHEA

When your baby has diarrhea, her bowel movements are loose, watery and occur too often. Babies can lose a lot of fluid and get dehydrated. This is dangerous.

Diarrhea can irritate a baby's skin in the diaper area. This diaper rash may not go away until the diarrhea has stopped.

## What to look for:

- Your baby has 4 or more loose watery bowel movements in 24 hours.
- Diarrhea lasts for more than 12 hours.



## What to do:

- If your baby is not vomiting continue to breastfeed or give formula. If your baby does not want milk, use Pedialyte (found at grocery store or pharmacy).
- Give your baby water, herbal tea or Pedialyte for 24 hours.
- **If your baby is vomiting and has diarrhea, call your doctor right away.**
- Do not give apple or orange juice. This can cause more diarrhea.
- After each bowel movement, put petroleum jelly or Desitin on the baby's skin around the diaper area to prevent a rash.



## When to call the doctor:

- If your baby has diarrhea for more than 24 hours.
- If your baby has a temperature over 103 degrees.
- If there is blood in your baby's bowel movement.
- If your baby won't drink or is throwing up.

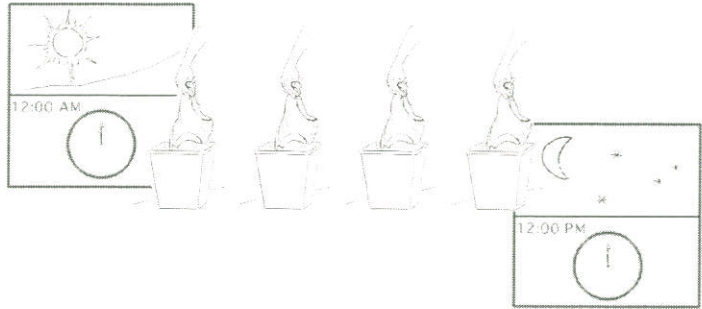
# ■ CUANDO SU BEBE TIENE DIARREA

Cuando su bebé tiene diarrea, sus evacuaciones son sueltas, aguadas y ocurren a menudo. Los bebés pueden perder muchos líquidos y deshidratarse. Esto es peligroso:

La diarrea puede irritar la piel del bebé en sus partes privadas y causar rozadura. Puede ser que la rozadura siga hasta que la diarrea acabe.

## Lo que debe notar:

- Su bebé tiene 4 o más evacuaciones sueltas y aguadas en 24 horas.
- La diarrea dura más de 12 horas.



## Lo que debe hacer:

- Si no hay vómitos siga con leche materna o fórmula. Si el bebé no quiere leche, use Pedialyte (se encuentra en el supermercado o farmacia).
- Darle a su bebé agua, te de hierbas, o Pedialyte por 24 horas.
- **Si su bebé esta vomitando y tiene diarrea, vaya ver su doctor pronto.**
- No le de jugos de manzana ni naranja. Esto puede causar más diarrea.
- Cada vez que evacúa, póngale vaselina o Desitin a la piel del bebé, en el área donde se pone el pañal para prevenir rozadura.



## Cuándo debe llamar al doctor:

- Si su bebé tiene diarrea por más de 24 horas.
- Si la temperatura de su bebé es más de 103 grados.
- Si hay algo de sangre en las evacuaciones.
- Si su bebé no quiere tomar nada o sigue con vómitos.



# WHEN YOUR BABY HAS A FEVER

When your baby's temperature goes over 100.4 degrees (rectal) or 99 degrees (armpit), then your baby has a fever. A fever helps to fight off infection.

A healthy baby's temperature will go up a little in the afternoon. This can be caused by too much clothing on the baby, hot weather or exercise. If you think this has happened, take the temperature again in 30 minutes.



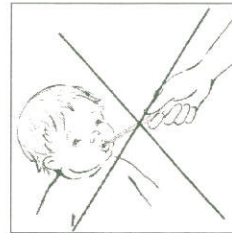
## Your baby could have fever when he:

- Cries a lot.
- Won't eat.
- Skin feels hot.
- Sleeps a lot and is hard to wake up.



## What you can do:

- Give your baby lots to drink like water or herbal teas.



- Take your baby's temperature under the armpit or in the rectum - **never in the baby's mouth.**



- Give your baby liquid Tempra or Tylenol (or Motrin or Advil). Follow the directions on the label. **Do not give Aspirin.**

- Take extra clothing or blankets off your baby.
- Give your baby a “sponge bath” with lukewarm (not cold, not hot) water. Do not use alcohol.



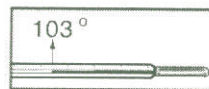
**Go to the clinic if:**

- Your baby is less than 3 months old.
- Your baby continues to cry more than usual.

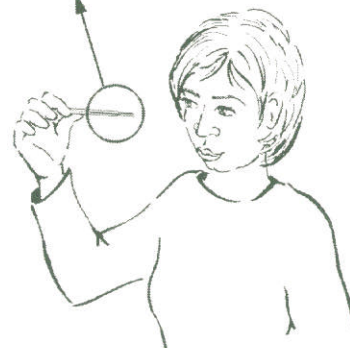
• MAYO •							MAY •						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1	2	3	4	5	6							
7	8	9	10	11	12	13							
14	15	16	17	18	19	20							
21	22	23	24	25	26	27							
28	29	30	31										



- The fever lasts more than 3 days.



- The temperature is over 103 degrees.



- Your baby is vomiting or has trouble breathing.
- Your baby has a stiff neck.

## ■ CUANDO SU BEBE TIENE FIEBRE

Cuando la temperatura de su bebé sube a más de 100.4 grados (recto) ó 99 grados (abajo del brazo), su bebé tiene fiebre. La fiebre ayuda al cuerpo a luchar contra las infecciones.

La temperatura de un bebé sano sube un poco después del medio día. Esto a veces pasa cuando lleve mucha ropa puesto, cuando hace mucho calor, o el bebé hace mucho ejercicio al jugar. Si usted piensa que esto pudo haber sido la causa, tome la temperatura del bebé otra vez en 30 minutos.



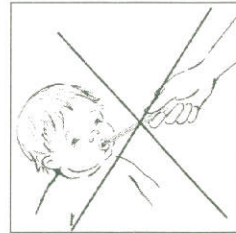
### Su bebé podría tener fiebre cuando:

- Llora más de lo normal.
- No quiere comer.
- La piel se siente caliente.
- Duerme mucho y le cuesta trabajo despertarlo.



### Lo que debe hacer:

- Dele a su bebé bastantes líquidos como agua o té de hierbas.



- Tome la temperatura de su bebé abajo del brazo o el recto — **nunca en la boca del bebé.**



- Dele a su bebé gotas de Tempra o Tylenol (o Motrin o Advil). Siga las instrucciones de la etiqueta. **No le de Aspirina!**

- Pongale ropa liviana.
- Dele a su bebé un “baño de esponja” con agua tibia (ni fría, ni caliente). No use alcohol.



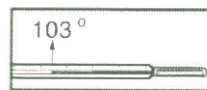
**Vaya a la clínica si:**

- Su bebé tiene menos de tres meses.
- Su bebé sigue llorando mas de lo normal.

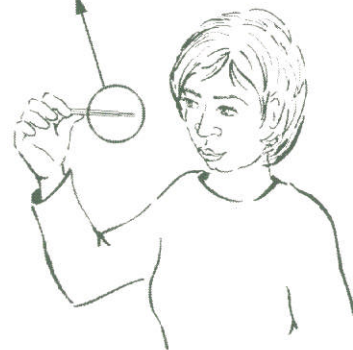
• MAYO •						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



- La fiebre dura más de tres días.



- Su temperatura es más de 103 grados.



- Su bebé está vomitando o tiene problemas para respirar.
- Su bebé tiene el cuello tieso.

## YOUR BABY'S HEALTHY TEETH

Good care of teeth begins early in your baby's life. Here are some tips for stopping tooth decay:



### Babies under 1 year old

- Breastfeed for one year or more, if possible.

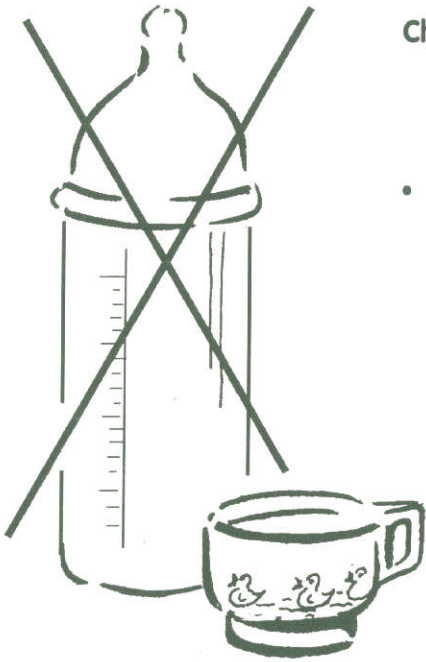


- Wipe your baby's gums and teeth with a clean, soft washcloth after feedings. Start this at 2 weeks old.

- Hold your baby to feed him. Do **not** prop the bottle.
- If your baby needs a bottle to fall asleep, fill it with plain water. Do **not** use soda, juice or formula.
- For older babies, put your child to bed with a blanket or teddy bear for comfort. Do **not** give a bottle with soda juice or kool-aid. This can rot your baby's new teeth!
- **Remember** - Put only breastmilk or formula in the baby bottle at feeding time **not** sleeptime.

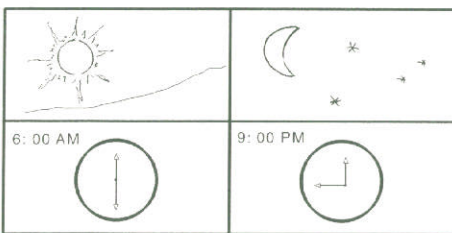
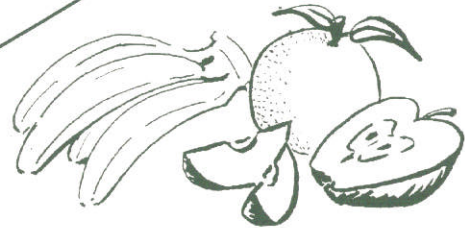


## Children 1 year and older

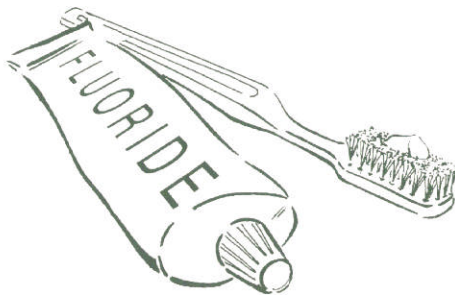


- Your baby should learn to use the cup around 6 months. Your baby should be off the bottle by 12-14 months of age.

- Give your child less sweets. Be careful with extra sugars found in sweet tea, fruit drinks and some cereals. Do not give soda.
- Pick healthy snacks like fresh fruits and vegetables. Avoid snacks that can cause choking like whole grapes.



- Help your child brush his teeth at least twice a day. Use a pea-size amount of toothpaste with fluoride. Tell your child not to swallow the toothpaste.
- Remember: Take your child for a dental check-up by his first birthday.
- Follow the advice of the health care provider about fluoride for your child.



Remember: It is also important for you as a mother to check your teeth for cavities, and have them fixed if any are found. The germs in your cavities can be passed to your baby so make sure that your mouth is healthy.

## LOS DIENTES SANOS DE SU BEBE

El buen cuidado de los dientes empieza desde bebé. Aquí le damos unos consejos para ayudar a prevenir la caída de los dientes:

### Bebés menores de un año

- Aliméntelo con leche materna por un año o mas.

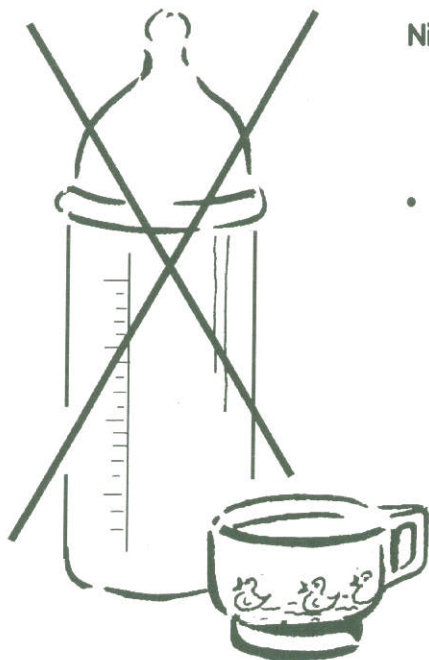


- Limpie las encías y los dientes de su bebé con una toallita suave despues de cada alimentación. Empiece desde que su bebé tiene dos semanas.

- Sostenga a su bebé para darle de comer. No alce la botella.
- Si su bebé necesita de la botella para dormir, llénela de agua, no ponga sodas o jugos o leche.
- Para bebés más grandes, póngalos a dormir con una cobijita o su osito preferido. No les dé una botella con soda, jugo o kool-aid. Esto puede causar la caída de los dientes nuevos del bebé.
- **Recuerde** — Ponga solamente leche materna, formula o agua en la botella de su bebé durante cada alimentación, no a la hora de dormir.



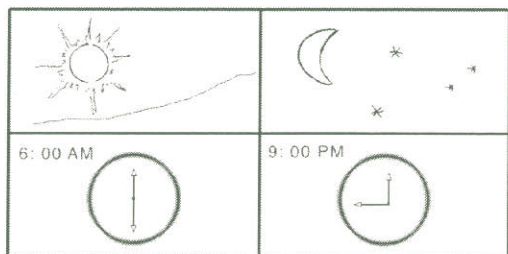
## Niños mayores de un año



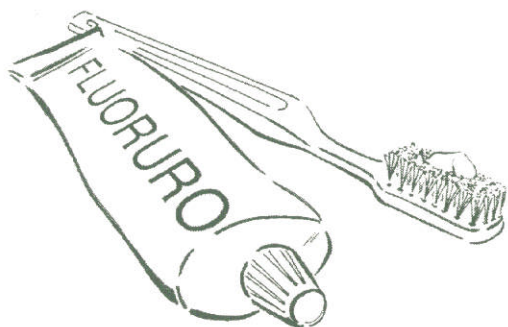
- Llegó la hora de guardar las botellas de su bebé. Su niño está listo para tomar de una tasa. Su niño puede comenzar a tomar de una tasa a los 6 meses. Debe de dejar la botella dentro de 12-14 meses.



- Trate de que coma menos cosas dulces. Tenga cuidado de azúcares que se encuentran en tés dulces, jugos de frutas y algunos cereales. No le de soda.
- Elija botanas saludables como frutas y verduras frescas. Evite botanas que pueden causar que se ahogue, como uvas.



- Ayude a su hijo a lavarse los dientes cuando menos dos veces al día. Utilice pasta de dientes con fluoruro. Dile al niño que no debe de comerse la pasta de dientes.
- Recuerda: Lleva a su hijo para un chequeo dental acerca del primer cumpleaños.
- Sigue los consejos de la clinica o dentista para el mejor fluoruro para su hijo.



Recuerda: También es importante que Ud. como madre se chequea por carias y se los arregle si se encuentra con carias. Los germen en las carias se pueden pasar a su bebé. Hay que mantener una boca saludable.



# GUIDE TO IMMUNIZATIONS FOR CHILDREN

Childhood diseases like measles, mumps, and whooping cough are dangerous. Every year children like yours catch diseases that make them very sick. Some are never healthy again. Some even die. You can prevent this by taking your children for their shots.

Childhood diseases can cause many problems for your child, if he doesn't get his shots.

**Measles** causes a high fever and rash in your child. The disease can also cause pneumonia, deafness, brain damage, or death.

**Rubella, 3-day measles, or German measles** does not make a child very sick when they catch it. But if the sick child gives the disease to a pregnant woman, she could lose her baby. The baby might be born deaf or with brain damage.

**Polio** starts with fever and muscle pain. If your child gets it she may never be able to move her arms or legs. There is no treatment for polio.



**Mumps** causes glands to swell and hurt. The disease may spread to the brain or spinal cord.

**Diphtheria** kills one out of every ten people who get it. A child with this disease may not be able to swallow or breathe.



**Whooping cough** causes your child to have coughing spells that can make it hard to breathe. It can also cause pneumonia, seizures, or swelling of the brain.



**Tetanus germs** get into the body through a scratch, cut, or deep wound. The germs grow inside the body and make a poison that attacks the nervous system. This causes pain and muscle spasms. Three out of ten people who get tetanus die.

**HIB** can cause meningitis or swelling of the brain. This can lead to brain damage and sometimes death. HIB can also cause pneumonia and infections of the blood, joints, throat and heart.

**Hepatitis B** is a serious disease that can cause your child to get liver cancer, liver damage, or die.

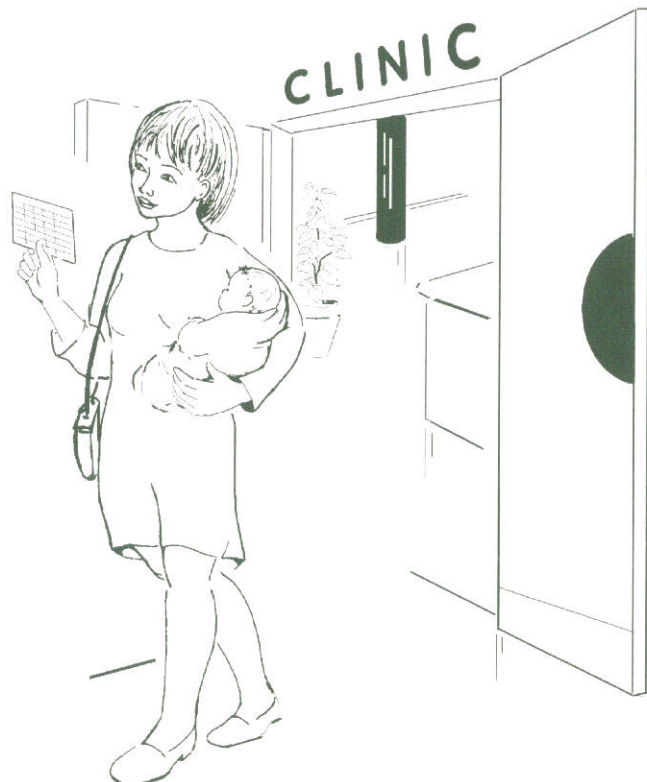


You can help keep your child from these diseases by making sure she has all of the shots she needs.

A baby should get her first shot at 2 months of age, sometimes before leaving the hospital. You will have to go back to the clinic 4 or 5 times for more shots before your child can start school. The nurse at your health clinic will tell you when to come back.

You can get free or low-cost vaccines at your local health department or clinic.

Remember, each of these vaccine visits is important! Your doctor will give you a vaccine record. It will tell you the best times to take your child for her vaccines. Keep a record for each child. The clinic nurse will update it after each shot.



# ■ GUIA DE INMUNIZACIONES PARA SUS HIJOS

Las enfermedades de la niñez como el sarampión, las paperas y la tosferina son peligrosas. Cada año, niños como los suyos contraen estas enfermedades y se ponen muy enfermos. Algunos nunca más vuelven a estar sanos. Y otros hasta mueren. Usted puede prevenir que sus hijos se enfermen. Llévelos a vacunar a tiempo.

Si no los vacuna, las enfermedades de la niñez pueden causar muchos problemas a sus hijos.

**El sarampión**, causa fiebre alta y sarpullido. También puede causar pulmonía, sordera, daño al cerebro y hasta la muerte.

**La rubéola**, no hace que sus hijos se sientan muy enfermos cuando la contraen. Sin embargo, si un niño que tiene rubéola le contagia a una mujer embarazada, ésta podría perder a su bebé. El bebé podría nacer sordo ó con un daño al cerebro.

**La polio** empieza con fiebre y dolores en los músculos. Algunas personas que la contraen nunca más vuelven a mover sus brazos ni sus piernas. No hay ningún tratamiento para la polio.



**Las paperas** causan que las glándulas se hinchen y duelan. Esta enfermedad puede llegar al cerebro o a la médula espinal.

**La difteria** mata a una de cada diez personas que la contraen. Un niño con difteria puede perder su capacidad de tragar o respirar.



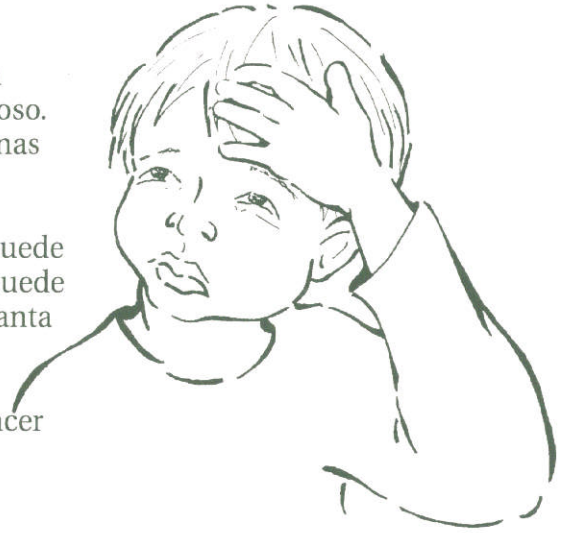
**La tosferina** causa ataques de tós que hacen difícil el respirar. También puede causar pulmonía, ataques o hinchazón del cerebro.



**Los microbios del tétanos** se meten al cuerpo por medio de un rasguño, una cortada o una herida profunda. Los microbios crecen adentro del cuerpo y forman un veneno que ataca el sistema nervioso. Causan dolor y espasmos en los músculos. Tres de cada diez personas que contraen esta enfermedad mueren.

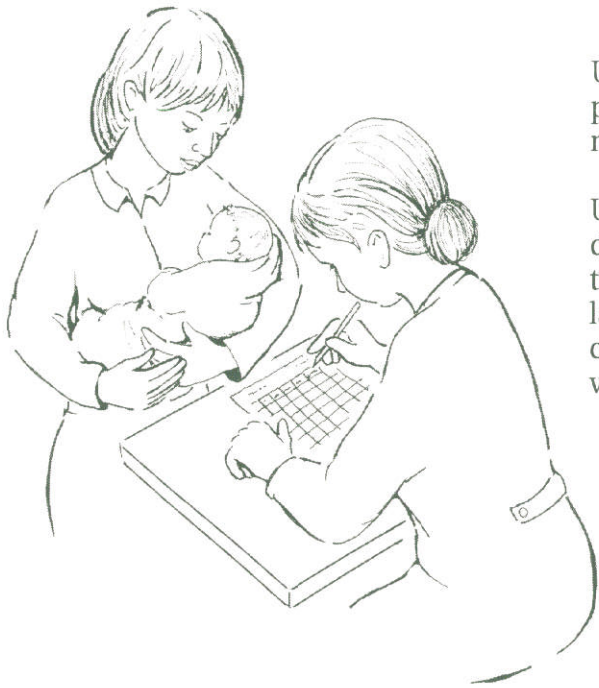
**El HIB** puede causar meningitis o que el cerebro se inflame. Esto puede hacer daño al cerebro y a veces causar la muerte. El HIB también puede causar pulmonía e infecciones de la sangre, los ligamentos, la garganta y el corazón.

**La Hepatitis B** es una enfermedad muy seria que puede causar cáncer en el riñón, daño al riñón o la muerte.



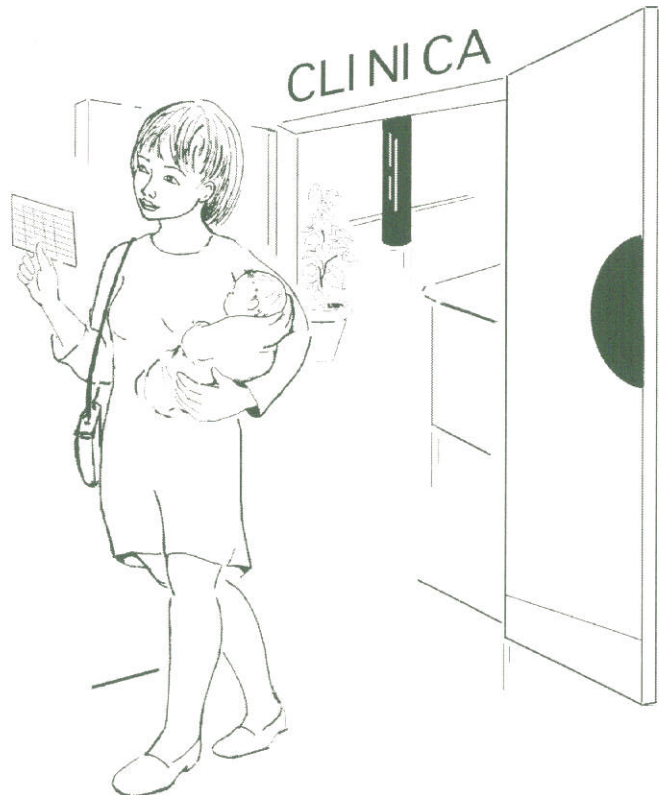
Usted puede proteger a sus hijos de estas enfermedades peligrosas en asegurar de que tengan todas las vacunas que necesitan.

Un niño debe recibir su primera vacuna antes de los 2 meses de edad, a veces antes de que se vayan del hospital. Ustedes tendrán que regresar a la clínica 4 ó 5 veces para que reciba las vacunas antes de empezar la escuela. La enfermera le dirá cuándo deben regresar para que su hijo reciba sus próximas vacunas.



Su hijo puede recibir vacunas gratis o a bajo costo en la clínica o en el departamento de salud.

Recuerde, cada una de estas visitas es importante. Su doctor le dará una hoja donde podrá ver todas las vacunas que su hijo debe recibir y las edades en que las debe recibir. Mantenga una hoja de vacunas para cada uno de sus hijos. La enfermera de la clínica marcará en cada visita las vacunas que sus hijos han recibido.



# CHILD SAFETY

Your children depend on you for their safety in the car and home. Here are some tips to ensure your children's safety.

## INFANTS AND BABIES



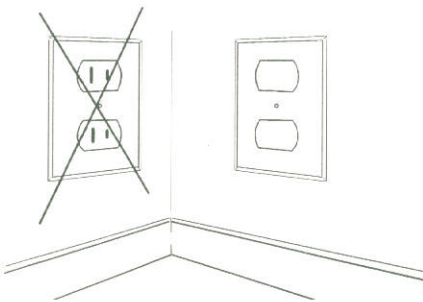
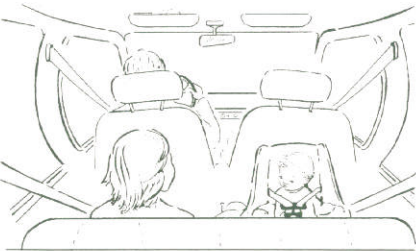
### Car:

Babies under one year old and 20 pounds face the rear of the car. The seatbelt from the car holds the baby car seat in place.

If the car has a passenger side air bag, your baby must ride in the back seat, facing the rear. An adult should sit in the back to watch the baby.

Read the owner's book for advice on how to install the baby car seat properly.

Never travel with the baby on your lap. If in an accident, this will cause very bad injury or death to your baby. Also, not having your baby in the car seat is against the law.



### Home:

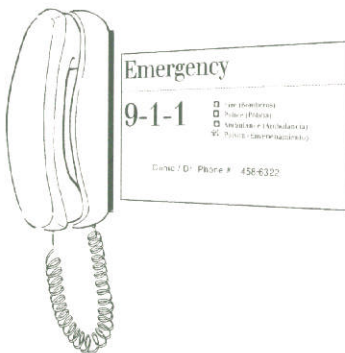
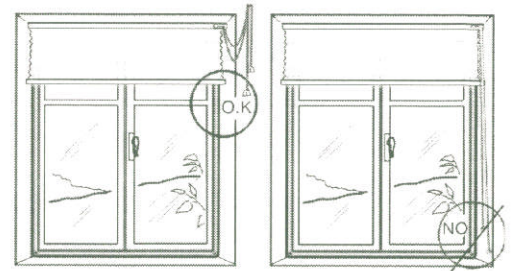
Keep small objects like buttons, coins, and toys out of the baby's reach. Cover electrical outlets with plug protectors all through the house.

Babies like to pull on things. Keep cords out of reach.

Keep your baby in sight while in a high chair, walker, or swing.

Keep cleaners, insecticides and medicines in places where your child can't reach them.

Have the phone number of the local poison control center and the emergency room close to the phone.



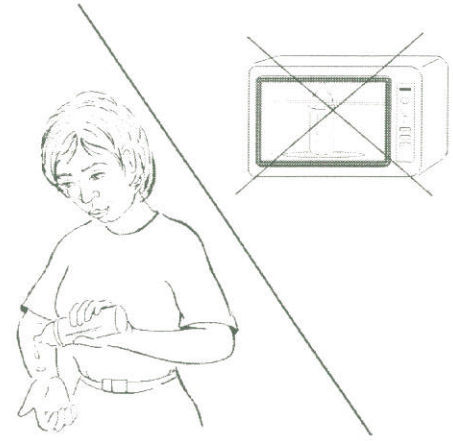
## Personal:

Never leave the baby alone on your bed or other high places. Keep the sides of the crib up and locked.



Do not heat baby bottles in the microwave; the formula gets hot too quickly. Test the formula on your wrist before feeding it to your baby to make sure it is not too hot.

Never feed your baby round, smooth foods like hot dogs, peanuts, or grapes. This may cause them to choke. If choking, turn the baby on the stomach, over your lap, and gently but firmly pat the back.



## TODDLER

Children who walk can move quickly but cannot protect themselves. Parents and others must watch them carefully!

### Car:

Children over one year old and 20 pounds may face the front of the car.

Put the child in the back seat until age 12 as much as possible. Check the car seat guide for advice on installing the car seat.

## Home:

In the kitchen, turn pan handles toward the back of the stove when you are cooking. Cook on backburners when possible. Keep hot pans out of reach.

In the bathroom, keep hair dryers, curling irons and other appliances out of sight.



Do not let your child play with balloons or plastic bags. Knives and scissors should be locked. Window cords should be out of reach of cribs and other furniture children climb on. Cut open the loop on your window and blind cords. Keep the cords out of reach.

Teach your child the safe places to play in the yard. Never leave your child alone near water.

Choose toys that are safe. Use the age guidelines on the packages. Make sure no small pieces can break off easily.



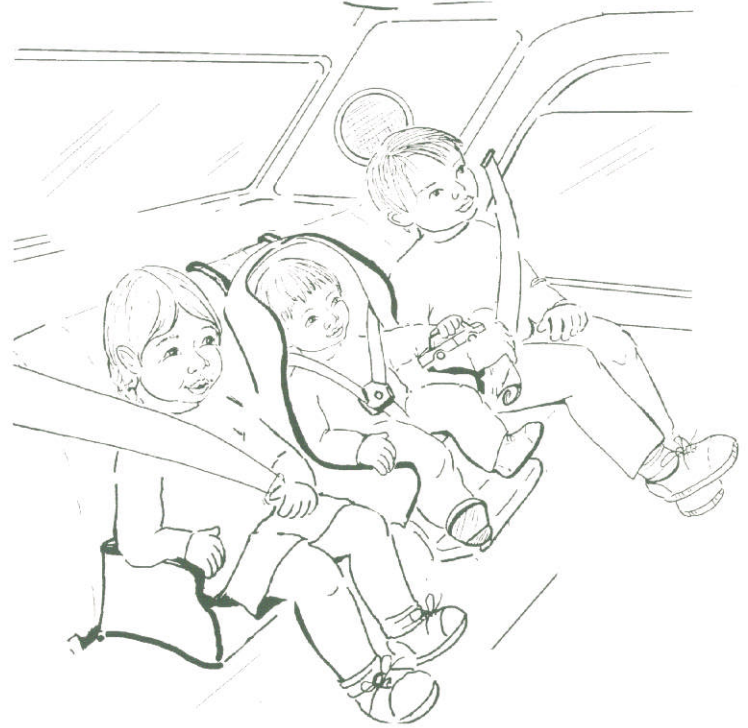
## **SCHOOL AGE CHILDREN**

This is a good time to start teaching your child about safety.

### **Car:**

Children age 12 and under should ride in the back. Children over 40 pounds can be in booster seats until they outgrow them.

The center belt in the back often works best for a safety seat. Older children should use booster seats with lap/shoulder belts for best protection until age 8.



### **Home:**

Teach your child how to cross the street safely. Have rules for riding bikes such as not riding on the street.

Get non-skid rugs for the bathroom.  
Keep the kitchen safe.

### **Personal:**

Make sure your child knows how to swim.

Teach your child to be careful around people he doesn't know.

# SEGURIDAD DEL BEBÉ

Sus niños dependen de usted para mantenerlos seguros. Aquí le damos algunos consejos para cuidar a sus hijos.

## NIÑOS Y BEBÉS



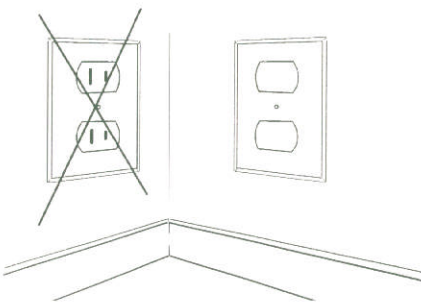
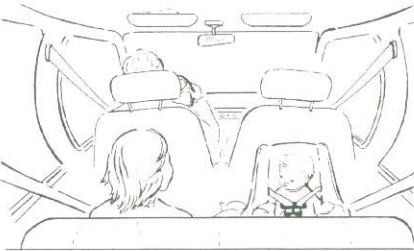
### Carro:

Los bebés menores de un año y que pesan menos de 20 libras deben sentarse en su sillita de coche viendo hacia la parte de atrás del carro. El cinturón del coche mantiene el asiento del bebé en su lugar.

Si el coche tiene una bolsa de aire, su bebé debe sentarse en la parte de atrás también viendo hacia atrás. Un adulto debe sentarse atrás con el bebé para cuidarlo.

Lea el guía del asiento para consejos cómo instalar el asiento del bebé.

Nunca nadie debe ir sentado en el carro con el bebé sobre sus piernas. Si llegara a ocurrir un accidente el bebé podría sufrir daños graves e hasta morir. También es contra la ley.



### Hogar:

Mantenga cosas pequeñas, como botones, monedas, juguetes, fuera del alcance de su bebé.

Cubra todos los enchufes eléctricos que hay en su casa con protectores especiales.

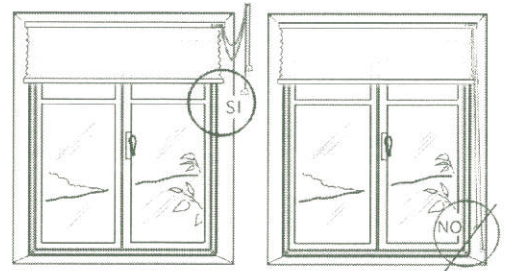
A los bebés les encanta jalar cosas.

Mantenga todos los cordones (especialmente los de las cortinas/persianas) fuera de su alcance.

Cuando su bebé está en su sillita de comer, columpio o andadera, nunca lo deje solo.

Mantenga a los limpiadores de casa, insecticidas y medicinas en lugares donde su bebé no pueda alcanzarlos.

Tenga cerca de su teléfono el número de emergencias y del centro de envenenamiento.





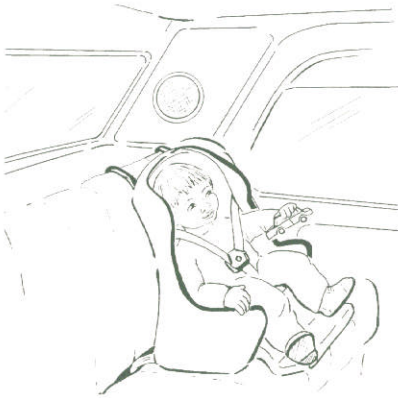
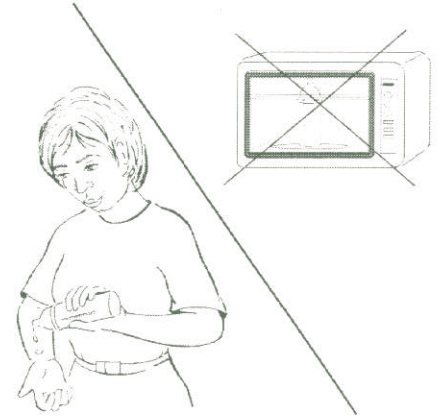
## Personal:

Nunca deje a su bebé solo en la cama ni en otros lugares de donde se puede caer. Mantenga los lados de su cuna asegurados.



No caliente los viverones del bebé en el horno de microondas porque se calientan demasiado rápido. Pruebe la temperatura de la leche en su muñeca antes de dársela al bebé.

Nunca le dé de comer a su bebé cosas redondas como salchichas, cacahuates o uvas. Estos pueden causar que se ahogue. Si su bebé empieza a ahogarse voltéelo de estómago boca abajo sobre sus piernas y golpée su espalda en forma suave pero firme.



## PEQUEÑOS

Los niños pequeños que caminan son rápidos pero no pueden protegerse ellos mismos. Los padres y demás personas nunca deben de dejarlos solos.

### Carro:

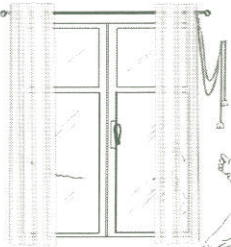
Los niños mayores de un año y que pesan más de 20 libras deben de sentarse viendo hacia el frente del carro.

Ponga el niño en el asiento de atrás, lo mas posible, hasta que tenga 12 años. Lea la guía del asiento para consejos de cómo poner el asiento del niño.

## Hogar:

En la cocina, ponga los mangos de las ollas en la estufa hacia atrás cuando cocine. Ponga las ollas calientes fuera del alcance de sus niños.

En el baño, ponga los secadores del cabello, tenazas calientes y otros aparatos eléctricos fuera del alcance de sus niños.



No deje que su niño juegue con globos ni bolsas de plástico. Guarde los cuchillos y tijeras fuera del alcance. Los cordones de las cortinas/persianas deben de estar lejos de las cunas y otros muebles donde los niños puedan subirse. Corte el cordón de sus cortinas/persianas. Mantenga los cordones fuera del alcance de sus niños.

Enseñe a su niño los lugares de su patio/jardín en donde pueda jugar sin peligro. Nunca deje a su niño solo cerca del agua.

Elija juguetes que no sean peligrosos. Lea las instrucciones de los juguetes para ver para que edad son. Asegúrese de que no haya partes pequeñas que se puedan romper y así hacer daño a su niño.

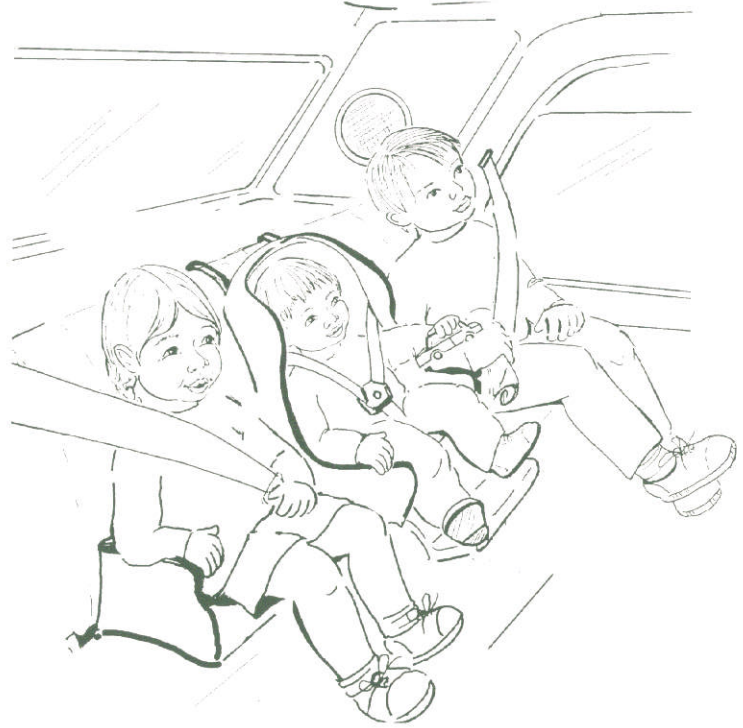
## **NIÑOS EN EDAD ESCOLAR**

Este es un buen tiempo para empezar a enseñar a sus niños sobre su seguridad.

### **Carro:**

Los niños menores de doce años deben sentarse en la parte de atrás del carro. Los niños que pesan más de 40 libras pueden usar asientos especiales de carro hasta que ya no quepan en ellos.

El cinturón de la parte del centro es el que mejor sirve como asiento de seguridad. Los niños más grandes deben usar asientos especiales de carro y usar el cinturón que va sobre sus piernas y hombros hasta los 8 años.



### **Hogar:**

Enseñe a sus hijos a cruzar las calles con cuidado. Establezca reglas para manejar sus bicicletas, como solo andar en bicicleta en la banqueta.

Compre tapetes anti-resbalantes para el baño. Mantenga la cocina sin peligros.

### **Personal:**

Asegúrese de que sus hijos aprendan a nadar.

Enseñe a sus hijos a ser cuidadosos alrededor con la gente que no conocen.

