

All About Children Pediatric Partners, PC

132 S. 5th St. Reading, PA 10602 301 Penn Ave. #200, Reading, PA 10611
Teléfono (610) 372-9222 Fax: (610) 372-0232 Sitio web: www.aacpp.com

Siete a once meses de edad

Nombre: _____ Fecha: _____ Estatura: _____ pulg. Peso: _____ lb _____ onzas. Cabeza: _____ cm
Vacunas dadas h al día. (Traiga la libreta de vacunas en cada visita):

Simply Saline (fíjese que sea de esta marca, porque no contiene conservantes; las demás sí): para la congestión / nariz tapada/ síntomas de alergia, hasta 4 veces por día.

Acetaminofeno: 0,8 ml cada 6 horas para fiebre de >101° F (38,5° C) o dolor.

Ibuprofeno: 1/2 cucharadita de té cada 6 a 8 horas para el dolor. **No** alternar ibuprofeno y acetaminofeno.

Flúor: 0,5 ml por día si su agua no contiene flúor. Los niños necesitan al menos 16 onzas de agua fluorada a diario.

Multivitaminas (con hierro): puede tomar 1 ml o un comprimido diario.

Medicamentos recetados:

Para casos de emergencia: 24 horas/día, 7 días/semana. Llame al 610-372-9222. Siga las instrucciones del mensaje. Escuche con atención, por si hay cambios.

Alimentación:

- Leche materna o fórmula _____: 16 a 20 onzas por día, como máximo 5 a 6 onzas por comida; hágalo eructar cada 1 a 2 onzas.
- **Agua** = 12 a 16 onzas por día.
- **Granos y productos con granos; 2 porciones:** 1 rebanada de pan; 1/2 taza de cereal seco; 1/2 taza de arroz cocido, maíz, pasta o cereal.
- **Verduras: verde oscuro, verde, amarillo, papas; 2 porciones:** 1 taza de verduras de hoja crudas; 1/2 taza de verduras cocidas; 3/4 taza de jugo de verduras.
- **Frutas y tomates; 1 porción:** 3/4 de taza de jugo de frutas; 1 fruta mediana; 1/4 de taza de frutas secas; 1/2 taza de fruta fresca, congelada o en lata.
- **Carnes, aves y pescado, huevos; 2 porciones:** 3 onzas de carnes magras a la plancha o asadas, ave sin piel o pescado; 2 huevos pequeños o 1 extra grande "jumbo".
- **Porotos o arroz; 1 porción**
- **Grasas, aceites y aderezos para ensaladas; 1 porción:** 1 cucharadita de té de aceite o margarina suave; 1 cucharada sopera de mayonesa común; 1 cucharada sopera de aderezo común para ensaladas; 2 cucharadas soperas de aderezo dietético para ensaladas.
- **Refrigerios y dulces; 1 porción:** 1 fruta mediana, 1/4 de taza de frutas secas; 1 taza de yogur de bajo contenido graso; 1/2 taza de yogur congelado de bajo contenido graso; 3/4 de taza de pretzels; 1 cucharada de jarabe de arce, azúcar, gelatina o jalea.

Consejos para controlar el peso:

- Nada de TV en la habitación y restringir el uso de la TV, VCR, DVD (medios electrónicos) a menos de 60-90 minutos por día.
- Analice/planee la noche anterior qué uso se hará de la TV/DVD/VCR al día siguiente y respete el plan; no incluya material que contenga conductas que usted no desea que su hijo aprenda.
- No coma o beba mientras camina o conduce un vehículo o viaja en él.
- Disfrute de una conversación social durante las comidas compartidas en familia, optando por porciones pequeñas, en lugar de engullir la comida rápidamente.
- Lea las etiquetas, evite las comidas que contienen olestra (Olean), aspartamo (Nutrasweet), nitratos/nitritos, MSG (*monosodium glutamate*, glutamato monosódico), bisulfitos, jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, colorantes comestibles (en especial, Rojo Núm. 2 y Amarillo Núm. 5 de la FD&C [*Food, Drug, and Cosmetics*, Alimentos, Drogas y Cosméticos] = tartrazina).
- Evite todas las gaseosas (incluso las dietéticas), las papas fritas para copetín, salsas, pretzels, galletas de agua, helado y otras comidas "chatarra", excepto en **banquetes ocasionales**.
- Máximo 4 onzas de jugo por día. Diluir el jugo con agua, si es necesario.
- No use leche chocolatada o con sabor a frutilla, ni ninguna otra saborizada; evite los productos con agregado de azúcar o jarabe de maíz. ¡Lea las etiquetas!
- Sostenga siempre al bebé cuando le dé de comer. Nunca empine un biberón.

Mínimo de ejercicio diario sugerido para los padres

- Camine durante al menos media hora corrida al aire libre con su bebé, todos los días, tan rápido como puedan.
- Objetivo: 2 millas ó 24 cuadras en 30 a 45 minutos. Si hay mal tiempo, cubra al bebé en forma apropiada ¡y salgan a caminar de todas maneras!

Recuerde que lo primero es la seguridad: ¡evite los accidentes!

- Use cinturones de seguridad, asientos de niños para el auto, sillas altas.
- Mantenga los asientos para el auto en el vehículo o en el piso y coloque la mano sobre los pequeños, a menos que estén en el piso o en sus cunas.
- Si su bebé duerme con usted, manténgalo acostado boca abajo, sobre su cuerpo y no a su lado, sobre la cama.
- Tenga cuidado con el agua caliente del baño cuando el bebé esté cerca.

Lea/ hable/ juegue con su hijo todos los días, al menos 15 minutos, cuatro o cinco veces por día.

- Nada de TV hasta que el bebé tenga dos años de edad.

Esté atento a la calidad de aire de los interiores

- Evite fumar lo que sea, el uso de inciensos, aerosoles, aromatizantes ambientales, cosas con olores fuertes, limpia-alfombras, velas perfumadas, *potpourri*.
- El polvo que se junta en las alfombras que van de pared a pared (recuerde que las alfombras nuevas despiden formaldehído) puede ser un problema.
- La caspa de los animales, las plumas y los ácaros pueden ocasionar alergias.

Use nuestra hora de atención telefónica (7:30 a 8:30 a.m., 7 días/semana)

- ° Cuando haya un cambio en su domicilio o número de teléfono.
- ° Para asesorarse antes de cambiar de seguro médico.
- ° Si necesita una cita para un niño enfermo para el mismo día.
- ° Para analizar inquietudes/problemas que no sean una emergencia.

No olvide nuestro sitio web seguro: www.aacpp.com para:

- ° Notificarnos los cambios en el domicilio, número de teléfono u otra información de su hijo;
- ° Obtener mucha información sobre sitios web útiles, recursos, información acerca del desarrollo infantil, manejo de enfermedades y sugerencias sobre crianza de hijos;
- ° Pedir remisiones, pedir autorización previa, solicitar turnos;
- ° Obtener información sobre nuestro personal;
- ° Intercambiar correspondencia con nosotros sobre temas no urgentes.