

Libro Verde para la Especialistas pediátricos De PENDLETON, LLC

2461 SW Perkins Ave
Pendleton, OR 97801
Tel. 541-276-0250
Fax. 541-276-0253
Toll Free. 855-374-0092
Pediatricspecialistsofpendleton.com

Horas de oficina:

Lunes—Jueves (durante el año escolar).....8:00am - 6:00pm
Lunes—Jueves (durante el verano).....8:00am - 5:00pm
Viernes.....8:00am - Mediodía
Los Sábados (durante el año escolar).....9:00am - Mediodía
Los Sábados (durante el verano)..... Cerrado

Vacaciones.....Llame para mensaje grabado

Horas Sin Cita

(para las inmunizaciones, la presión arterial, peso del recién nacido, y pruebas de estreptococo)

Lunes—Jueves..... 8-9:30am & 3-4:30pm

Índice

Introducción Información.....	Página 3 (verde)
Las enfermedades comunes de la Infancia.....	Página 4-9 (azul)
Fiebre.....	Página 4-5
Los resfriados.....	Página 7
Tos.....	Página 7
Dolor de garganta.....	Página 7
Conjuntivitis/"ojo rosa".....	Página 7-8
La Varicela.....	Página 8
Diarrea y vómitos.....	Página 8
Estreñimiento y retención de heces.....	Página 9-10
La dosificación del medicamento gráficos.....	Páginas 11-12 (rosa)
Horario de alimentación.....	Página 13-14 (amarillo)
Cuándo comenzar a darle alimentos sólidos.....	Página 13
Con qué alimentar a.....	Página 13-14
La frecuencia y cantidad de comidas.....	Página 14
Alimentar a los lactantes de más edad.....	Página 14
Alimentos para evitar la.....	Página 14
Veneno ayuda.....	Página 15-16 (blanco)

Información útil sitios web:

AAP: www.aap.org

Niño sano: www.healthychildren.org

Vacunas: www.vaccine.org; www.vaccinesafety.edu; www.cdc.gov/nip/vacsafe; www.fda.gov; nipinfo@cdc.gov

Bienvenido

Especialista pediátrico se complace tú nos has elegido a demostrado atención médica especializada para su hijo. Los médicos, enfermeras y personal administrativo se esfuerzan por ofrecer un enfoque de trabajo en equipo para investigar, diagnosticar y tratar problemas médicos de lactantes, niños y adolescentes. Queremos que ustedes como padres y cuidadores a participar como parte de nuestro equipo.

Llamadas de teléfono: programar citas y consultas telefónicas

Cuando usted llama sobre una enfermedad, nuestro personal está listo para ayudarle a programar una visita, o enrutar la llamada a uno de nuestros enfermeros para discutir sus preocupaciones. Nos esforzamos mucho para reservar algún tiempo en cada uno de los días de la semana para problemas que han surgido repentinamente y necesitan atención oportuna. A fin de reservar esta "atención urgente" el tiempo para programar en breve plazo, a menudo es necesario programar rutinarios y no urgencias días o semanas de anticipación. Encontramos la mayoría de la gente entiende la necesidad de esa flexibilidad en la programación.

Las citas canceladas o reprogramadas

Citas perdidas causan problemas para todos. Si usted no será capaz de mantener una cita, llame a reprogramar. Generalmente nos puede reprogramar en un momento posterior.

Después de horas de oficina

Cuando nuestro personal está en la oficina, podemos ayudarle de manera eficiente y en la configuración más rentable. Si se produce un problema urgente que no puede esperar hasta horas de rutina y las respuestas no están disponibles de otras fuentes como el "Libro Verde", entonces usted puede obtener asesoramiento de una enfermera de triage después del horario de trabajo. Ellos te ayudarán a decidir si va a tratar el problema en casa o ir a la sala de emergencias. Si tiene una pregunta general, preferiríamos que espere y llame a la oficina al día siguiente. Cuidados en el hogar Si necesita asesoramiento u orientación, simplemente llame al operador del Hospital San Antonio en 541-276-5121. Se le conectará con un triage después de las horas de servicio. Si una enfermera está disponible usted será conectado a él/ella inmediatamente. O bien, se le pedirá al operador la información y una enfermera le volverá a llamar.

Los sábados el horario de oficina

Sábado nombramientos están reservados para los niños enfermos solamente. No rutinariamente programar citas para el sábado. El programa está reservado para los niños que están demasiado enfermos para hacer durante el fin de semana, pero lo suficientemente bien como para evitar una visita a la sala de emergencias. No podemos programar cualquier sábado citas antes de mano; es una llamada en el día del calendario de citas solamente. También somos incapaces de garantizar medicamentos recetados recargas el sábado debido a la reducción de personal. Por favor sea consciente de su hijo necesita medicación y llame a aquellas preguntas de lunes a viernes.

Tarifas Y Cargos

Agradecemos sus preguntas sobre nuestras tarifas. Nuestras tarifas están determinadas no sólo por la cantidad de tiempo que pasamos con usted, sino también de la complejidad del problema. Por lo tanto, en ocasiones puede recibir un canon para una visita más amplia, aunque parece que pasamos una rutina de tiempo con usted.

Los pagos y créditos

Por favor, planea hacer un pago a la hora de cada visita. Muchas personas se sorprenden cuando su compañía de seguro le niega el pago debido a un deducible no traer cumplido o por el incumplimiento de los servicios cubiertos. Pagos regulares será más fácil para usted en el largo plazo y ayudará a proteger su calificación de crédito. Si la compañía de seguros no duplicar su pago, estaremos encantados de realizar un reembolso a usted o a retener el pago a cuenta para futuras visitas.

Las enfermedades comunes de la infancia

La siguiente información puede ser útil en el tratamiento de las enfermedades comunes de la infancia. Por favor, téngalo a mano para referencia.

Fiebre

La fiebre es un problema común en los niños. En general, estimamos que una temperatura corporal por encima de los 100 grados de forma oral/axilar (debajo del brazo) o por encima de 101 grados por vía rectal para ser fiebre. Al medir la temperatura, no es necesario añadir o restar un grado. Informe justo lo que dice el termómetro y el lugar donde se encuentra. Por ejemplo: "102 grados rectal".

Tradicionalmente se pensaba que la fiebre en sí causa daño cerebral. La investigación moderna ha mostrado que el "daño" fue realizado por la enfermedad subyacente, **no** la fiebre, que sólo el resultado de la misma enfermedad.

Quizás la razón para esta confusión es que el sobrecalentamiento puede causar daño cerebral. Agotamiento por calor e insolación, por ejemplo, son peligrosos. Pero estos resultado de un sobrecalentamiento en un ambiente cálido o húmedo, especialmente con el ejercicio. La fiebre es diferente. En una verdadera fiebre, el calor viene desde el interior del cuerpo, no desde una fuente externa.

Otra sorpresa es que la fiebre de bajo grado, quizás 101 grados, puede ser realmente útil para acelerar algunas de las defensas del cuerpo contra la enfermedad. Por lo tanto, nuestra meta es reducir la fiebre, no necesariamente eliminar.

No hay tal cosa como un cierto grado de fiebre en el que debe "pánico", todo depende de los síntomas, y cómo le está yendo a su hijo.

Bajo ciertas condiciones, usted debe pedir asesoramiento y quizá un examen cuando el niño tiene fiebre y:

1. Dolor: oídos, garganta, pecho, abdomen, etc.
2. Dificultad para respirar
3. Problemas para dormir
4. Cambio en el comportamiento (como unidades de disco duro para despertar)
5. Fiebre durante varios días
6. Los bebés muy pequeños (menores de 6 meses)

Si ninguna de estas condiciones se presentan con fiebre, puede sentirse libre para tratar con el fin de hacer que un niño se sienta más cómodo:

1. Alentar el resto
2. Alentar a los líquidos
3. Use el medicamento para tratar achaques y dolores (véanse gráficos en color rosa, sección de dosificaciones)

Fiebre continua

Le sugerimos usar sólo paracetamol para la fiebre, vendido bajo la marca Tylenol. Utilizar la programación en las secciones rosa para paracetamol dosis para su hijo.

Ibuprofeno (Advil o Motrin) puede ser un tratamiento más eficaz en algunos casos, pero debido a las preocupaciones acerca de la seguridad, le pedimos que llame a nuestra oficina antes de usar.

Un baño de refrigeración no es necesaria, pero a veces los niños pueden sentirse mejor después de un breve baño con agua tibia. No forzar a un niño a través de un baño si el niño está luchando o luchando.

Los resfriados

Cuando hablamos de resfriados, nos suele significar una infección viral en la nariz y la garganta, o el "tracto respiratorio superior". Utilizamos muchos términos tales como un resfriado o una infección del tracto respiratorio superior (URI), que significan la misma cosa.

Los resfriados son la enfermedad más común en la niñez. Un estudio de muchos niños normales mostraron que el niño promedio tiene entre 8 y 10 resfriados al año. Algunos no tienen ninguno, mientras que unos pocos desafortunados tienen más de 15 años. La frecuencia de los resfriados no es una guía muy útil a la hora de decidir si un niño necesita atención especial. Lo que es más importante, buscar signos de complicaciones.

Estos son una complicación: la propagación de infecciones de la nariz y de la garganta cercana a una parte del cuerpo. El nombre de la complicación se relaciona con su ubicación:

<u>Sitio de infección</u>	<u>Nombre de la infección</u>
Los senos paranasales	Sinusitis
Los bronquios (vías respiratorias grandes)	La Bronquitis
Los bronquiolos (pequeñas vías respiratorias)	La bronquiolitis
Los pulmones	Neumonía
Orejas	Otitis

La complicación más común de un resfriado es una infección del oído medio, o "otitis media".

Algunas de las mencionadas infecciones son causadas por bacterias, que pueden ser controlados mediante el uso de antibióticos como la penicilina, amoxicilina o Septra. El virus del resfriado que comenzó todo el problema todavía requiere que el sistema inmune del cuerpo para una cura. Los antibióticos **no** matan los virus - sólo ayudan a su cuerpo a controlar las complicaciones.

Los resfriados continuó

Síntomas preocupantes: Si alguno de los siguientes están presentes, puede existir un complicación:

Dolor: Casi en cualquier lugar. Si el dolor está localizado en el oído o en el pecho para ejemplo, puede indicar una oreja o una infección pulmonar.

Fiebre: Alta o fiebre prolongada de 103 grados durante más de 24 horas.

Tos severa: Si se mantiene el niño despierto, provoca vómitos, o es agotador.

Dificultad para respirar: Rápido o respiración dificultosa, tales como la elaboración de la piel. Tirar en entre las costillas (denominado tiraje), o un silbido (denominados pitos).

Frío prolongado: Más de una semana sin mejoría.

Turbia o descolorida mucosas en bebés: amarillo/verde en la mucosa los niños menores de 6 meses de edad.

Tratamiento

Medidas generales incluyen el descanso, líquidos, humedad (utilizando un humidificador o Vaporizador) y elevaciones de la cabeza (usando una almohada; o en niños pequeños, sentando un plegado Toalla o manta debajo de la cabeza de la colchoneta).

Medicamentos (dependen de los síntomas):

El moqueo de nariz tapada:

1. Gotas de agua salada puede ser usada para regar el moco de la nariz. Usted puede comprar "solución salina estéril" (nombres de marca: Océano y NaSal) en la farmacia o mezcle sus propios utilizando 240 ml (8 onzas) de agua tibia y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal de mesa. Squirt varias gotas en cada fosa nasal y aspirar con una pera de goma.
2. Afrin spray o gotas nasales (durante 5 años) es útil, especialmente a la hora de acostarse si la nariz está bloqueado lo suficiente que el niño no pueda respirar por la nariz, es decir, es "la respiración por la boca".
3. Muchos buenos antihistamínicos orales/descongestionantes están disponibles "over-the-counter" (OTC) sin receta (Triaminic, Dimetapp, Peditacare, Robitussin, etc.). Generalmente, usted puede use la dosis en la etiqueta o llame a nuestra oficina para información de dosificación. **Los medicamentos de venta libre no son recomendados para los niños menores de 6 años de edad.**

En general, cuanto más joven sea el niño, menor será la probabilidad de que estos medicamentos ayuden y la más probable que cause efectos secundarios molestos como

Los resfriados continuó

melindres o dificultad para dormir. No tengáis miedo de usar estos remedios para el resfriado, pero no se sorprenda si no son útiles. Parar el usar de ellos si no ayudan o si están causando problemas. Además, no espere para prevenir complicaciones como las infecciones del oído.

Tos

La humedad es sumamente útil, especialmente en el clima seco del este de Oregon, cuando está caliente y ventoso en verano o muy frío en el invierno. Asimismo, alentar el descanso y líquidos. Si la irritación en la garganta causa una tos leve, haga que el niño chupe caramelos duros como gotas de limón o la menta bastones de caramelo (sólo si el niño tiene más de 3 años de edad y, por consiguiente, no es probable que se ahogue en él). A cualquier edad, una mezcla de agua con un caramelo de menta disueltas pueden ser útiles. Las medicinas para la tos que contienen dextrometorfano puede ayudar a suprimir la tos en la noche. Estos incluyen descongestionantes con "dm" añadido al nombre. Siga las instrucciones en la etiqueta o llame a nuestra oficina para información sobre dosificación. **Sin receta medicamentos para la tos, no debe usarse en niños menores de 6 años de edad.** Si usted no puede hacer que el bebé se sienta cómodo con estas medidas simples, el niño debe ser verificada.

Dolor de garganta

Si el dolor de garganta es el único síntoma, tratar el dolor con medicamentos como paracetamol, dulces duros o pastillas para la tos (más de 3 años de edad), la garganta (como Chloraseptic aerosoles) y desabrida, alimentos blandos. Cuando hay fiebre, es importante verificar que el germen bacteriana denominada Streptococcus (faringitis estreptocócica). Esto lo podemos hacer en la oficina con un cultivo de garganta. Si un niño tiene más de 5 años de edad, podemos hacer arreglos para tener este hecho en Interpath Lab sin el costo de una visita al consultorio, o como un walk-in office visita (enfermera visita sólo a un hisopo de la garganta). Normalmente tenemos los resultados en la oficina (si un cultivo positivo) o dentro de 2 días laborables si la cultura es enviado al laboratorio. Podemos llamar a una prescripción si la cultura se vuelve positivo desde el laboratorio. Si hay más síntomas que sólo dolor de garganta, fiebre y, a veces, una erupción, podemos organizar una visita de oficina normal.

Conjuntivitis u "ojo rosa"

Enrojecimiento, inflamación o "sangre shot" significa la apariencia del ojo está inflamado. Usualmente no es grave, y no siempre es contagiosa. La causa puede ser un virus, una bacteria, una alergia o incluso otros irritantes (como jabón o el viento el polvo). Tratamiento del ojo menor las quejas pueden ser con agua de riego, una compresa con un paño empapado con agua tibia, o simplemente cae como murino o Visine. Un examen médico es adecuado si hay:

1. Fiebre
2. El dolor

3. Visión borrosa
4. El drenaje de moco o pus descoloridas
5. Hinchazón alrededor del ojo.

Varicela

La varicela por lo general comienza con manchas rojas que gire hasta ampollas en unas pocas horas y costras en pocos días. Estos son principalmente en la cabeza, el cuello, el pecho y el abdomen, sino que a menudo se encuentran en los brazos y piernas. El tiempo de incubación (desde el día de exposición para el día de la erupción) es de 14-21 días. Un niño puede ser contagiosa de uno a dos días antes de la erupción comienza. El niño no es contagiosa una semana después de la erupción comienza, o antes si las manchas son todas cubiertas de costras.

La picazón es el principal problema. Esto generalmente puede controlarse mediante Benadryl tomados por vía oral (véase la guía de dosificación en rosa"). Nosotros no recomendamos que use loción o crema Benadryl o cualquier otro lociones que contengan Benadryl, como Caladryl, ya que puede ser absorbida aunque la piel y causar más medicamento de Benadryl. Algunas personas desarrollan somnolencia cuando toman Benadryl. Si el picor no es controlado con Benadryl, llámenos para más información.

Diarrea y vómitos

Infecciones intestinales más comunes que causan la diarrea y el vómito no son graves y no necesitan ninguna medicación especial para curarlas. A veces hay síntomas especiales cuando usted debe llamar. Podemos necesitar ver al niño si hay alguno de los siguientes:

1. Fiebre alta (más de 103 grados)
2. Fiebre prolongada (más de 24 horas).
3. Mucosidad o diarrea sanguinolenta
4. Aumento constante, dolores de vientre o cólicos
5. Cambio en el comportamiento (como unidades de disco duro para despertar)
6. Menos de la mitad de la salida normal de la orina (como la mitad del número de pañales mojados o dos veces el tiempo normal entre las idas al baño para orinar/pee)
7. Vómitos con diarrea

Si no hay signos de nada serio, usted puede usar las siguientes pautas para ayudar al niño a estar cómodo y evitar la deshidratación durante la enfermedad:

Los tipos de fluidos para alimentar:

Los mejores líquidos para alimentar a un niño, especialmente en niños de 2 años y Menores con diarrea, son **soluciones para rehidratación**. Hay varios Marcas en el mercado, Pedialyte es la más común.

Para los niños mayores de 2 años, una amplia variedad de líquidos pueden ser alimentados. Nosotros Ya no se debe restringir la leche, a menos que se observe que provoca calambres diarrea o más (Normalmente no va).

Diarrea y vómitos continua

Creo grupos de líquido por el tipo de azúcar contenido:

1. Zumos de frutas de fructosa (azúcar de la fruta =)
2. La leche el azúcar de la leche (lactosa) =
3. "artificiales" Los líquidos tales como Jell-O, Kool-Aid, Gatorade, refrescos de sacarosa (azúcar de mesa =)

Trate de alimentar los líquidos desde sólo un grupo a la vez y, a continuación, cambiar a un nuevo Grupo con su próxima comida. Cuando estaban enfermos, muchos niños no toleran una Dieta continua de determinados azúcares. El plan evita este problema.

Frecuencia de comidas líquido:

Con vómitos: comidas pequeñas frecuentes, tales como una cucharada cada 10-15 Minutos (para evitar llenar demasiado el estómago y causar más vómitos)

Con diarrea (sin vómitos): 2 o 3 onzas cada 2 horas. Frecuentes Comidas tienden a estimular más evacuaciones frecuentes.

Un mínimo de 24 horas las necesidades de líquido:

Menos de 10 libras	Pedir asesoramiento
De 11 a 20 libras	De 16 a 24 onzas
21 a 30 libras	De 20 a 32 onzas
31 a 40 libras	De 24 a 36 onzas
Más de 40 libras	Al menos 32 onzas

Medicamentos:

El Pepto Bismol y otros medicamentos similares son generalmente no ayudan en el tratamiento de las infecciones intestinales. A veces son seguras.

Avanzar en la dieta:

Tan pronto como el vómito ha venido bajo control, con cautela reintroducir pequeños los importes de los nutritivos alimentos sólidos. Ya no recomendamos retrasar La alimentación de un niño, incluso un par de horas y, ciertamente, no uno o dos días. Intente Bland, Alimentos de fácil digestión como almidones (arroz, fideos, papas, galletas) y La carne. A menudo, estas son las mejores en la sopa. Además, huevos, queso, pan y cocido Los cereales son buenas opciones.

CONSIPATION y retención de heces

El estreñimiento es el paso de heces duras y secas. Las heces material no tiene suficiente humedad.

En los bebés, este es un problema que está casi exclusivamente limitada a los bebés alimentados con leche de fórmula se. La lactancia materna rara bebé que está estreñido mejora rápidamente con el aumento de la ingesta de leche materna.

CONSIPATION y retención de heces continua

Los niños mayores, los últimos 4-6 meses, debería haber aumentado la fibra en su dieta. Pruebe los cereales y panes de granos enteros, y frutas y verduras. Beber más líquidos generalmente es útil.

La retención de las heces es un problema diferente que algunos bebés tienen en los primeros seis meses. Parecen tener problemas para relajar los músculos en la salida del ano. Esto les provoca a retener las heces, si es blando o duro. Observará que hay una gran cantidad de esfuerzo, y puede tardar 30 minutos o más para finalmente liberar el movimiento intestinal.

Estimular el recto con un termómetro, Q-tip, supositorios de glicerina o dedo enguantado mejores convites retención de heces. Inserte suavemente uno de estos cuando su hijo ha sido el esfuerzo. Normalmente se abrirá el ano lo suficiente como para liberar el material de movimiento intestinal. A lo largo de varias semanas, el recipiente normalmente madura y desarrolla esa habilidad para relajar los músculos de la salida sin la ayuda de supositorios u otros estímulos.

ACETAMINOFÉN (Tylenol) y IBUPROFENO* (Motrin, Advil) la dosificación gráficos

Acetaminofén: cada 4 horas

Ibuprofeno*: cada 6-8 horas

No excede de 4 dosis en 24 horas

1 cucharadita = 5 mL.

	6-11 lb	12-17 lb	18-23 lb	24-35 lb	36-47 lb	48-59 lb	60-71 lb	72-95 lb
Acetaminofén	40mg	80mg	120mg	160mg	240mg	320mg	400mg	480mg
Acetaminofén Suspensión 160 mg/1 cdt.	¼ cdt.	½ cdt.	¾ de cdt.	1 cdt.	1 ½ cdt.	2 cdt.	2 ½ cdt.	3 cdt.
Acetaminofén Niños masticable Tab de 80mg				2 mast	3 mast	4 mast	5 mast	6 mast
Acetaminofén Junior masticable Tab de 160mg				1 mast	1 ½ mast	2 mast	2 ½ mast	3 mast
Acetaminofén Tab regular 325mg tab						1 tab	1 tab	1 ½ tab
Acetaminofén Fuerza extra 500mg tab								1 tab
<hr/>								
Ibuprofeno*		50mg	75mg	100mg	150mg	200mg	250mg	300mg
Ibuprofeno Gotas Para bebés 50mg/1,25mL		1.25mL	1.25 + 0.625mL	1.25 + 1.25mL				
Ibuprofeno Suspensión 100mg/1 cdt.		½ cdt.	¾ de cdt.	1 cdt.	1 ½ cdt.	2 cdt.	2 ½ cdt.	3 cdt.
Ibuprofeno Niños masticable 50 mg tab				2 mast	3 mast	4 mast	5 mast	6 mast
Ibuprofeno Junior masticable o tab 100mg tab				1 mast	1 ½ mast	2 mast	2 ½ mast	3 mast
Ibuprofeno Tab regular 200mg tab						1 Tab	1 Tab	2 Tab

***El ibuprofeno no debe administrarse a niños menores de 6 meses de edad.**

DIFENHIDRAMINA (Benadryl) Tabla de dosificación

Cada 6-8 horas

No excede de 4 dosis en 24 horas

DIFENHIDRAMINA (Benadryl)	21-30 lbs	31-50 lbs	51-100 lbs.	>100 lbs.
Jarabe 12.5mg/cucharadita	½ cda.	1 cda.	2 cda.	3-4 cda.
Tabletas masticables 12.5mg cada	½ mast	1 mast	2 mast	3-4 mast
Tabletas 25 mg cada			1 Tab	1-2 Tab

Los medicamentos OTC para la tos para niños

No use medicamentos de combinación, utilice la medicación tos con ingredientes simples.

Tos medicamento sólo debe ser administrada a niños mayores de 6 años y mayor que 40 libras.

No le dé medicamentos para la tos para los niños menos de 6 años o menos de 40 libras.

Para ayudar a su niño con tos, congestión y goteo nasal, primero pruebe con estos medicamentos. Si no aparente para ayudar o los síntomas empeoran llamar para hablar con uno de nuestros enfermeros o para hacer una cita.

Tylenol
Motrin
Benadryl
Las gotas de solución salina nasal

- **Póngase en contacto con la oficina si usted tiene cualesquiera preguntas sobre medicamentos o dosis. Gracias.**

Horario de alimentación

Puede recibir mensajes contradictorios acerca de la nutrición del lactante y algunos consejos pueden parecer bastante rígidos o confuso. No es de extrañar que los padres suelen expresar frustración en decidir cómo iniciar sólidos con sus bebés. Aquí hay algunas ideas que le ayudarán a decidir qué es lo mejor para su bebé. Recuerde que éstas son sólo directrices. Algunos bebés con necesidades especiales requerirá ajustes, de modo que sea flexible. Disfrute de este tiempo con su hijo.

Cuándo comenzar los alimentos sólidos

La leche materna o fórmula enriquecida con hierro da a la mayoría de los infantes toda la nutrición que requieren. Pensar en comenzar sólidos como una nueva experiencia para tu bebé, una oportunidad probar nuevos sabores y utilizar lengua consejos para ingerir algo que no sea líquido. Siempre use una cuchara para alimentar a los sólidos. Los bebés ya saben cómo usar un chupón.

Entre los 4 y los 6 meses de edad, usted debe comenzar a comidas sólidas. Usted podría comenzar en 4 meses en bebés que parecen hambrientos, tales como la lactancia materna un bebé que quiere comer más a menudo que cada 2 horas o un bebé alimentado con botella que no parecen satisfechos con 32 onzas de fórmula al día. Los bebés satisfecho con menos puede esperar hasta que tengan 6 meses de edad para empezar a comer sólidos.

Si un bebé duerme toda la noche no parece ser muy útil en decidir cuándo comenzar a sólidos. De hecho, algunos bebés necesitan una o dos noche extra comidas para obtener una nutrición adecuada hasta que tienen 6 o 8 meses de edad. Simplemente, no parecen ser capaces de tomar en todo lo que necesita en un día de 16 horas regulares.

Arranque comidas sólidas antes de los 4 meses de edad puede tener algunos riesgos. Calorías extra que puede conducir a un aumento de peso excesivo. La exposición temprana puede causar alergias en algunos niños. Los bebés más pequeños pueden no tener suficiente control de la cabeza para girar lejos cuando esté lleno, ya que pueden ahogarse con la comida, escupir o conseguir si los calambres intestinales forzados a comer demasiado. Por último, algunos sólidos interfieren con la absorción de cierto nutrientes, especialmente el hierro en la leche materna.

Con qué alimentar a

Comience con un "único ingrediente alimentario". La mayoría de las personas tratan el cereal de arroz porque es fácil de preparar y rara vez causa problemas. A algunas personas les gusta usar puré de papas (sin mantequilla o salsa). Alimentar únicamente esta primera comida para una semana o así antes de probar comidas nuevas.

Con qué alimentar a siguiente hace un poco de diferencia. Tiene sentido para ofrecer verduras temprano establecer antes de empezar a comer verduras dulces (y atractiva) frutas, pero no hay pruebas de que los bebés alimentados de esta manera son más

Con qué alimentar a Continua

saludables. Proteína alta alimentos como carnes y los huevos deben retrasarse hasta después de 6 meses de edad. Combinación de alimentos y postre los alimentos deben ser retrasada hasta un bebé ha mostrado interés en una amplia variedad de "único ingrediente" alimentos, generalmente cerca de un año de edad.

Esperar 3 o 4 días entre comidas nuevas. Usted puede averiguar si su bebé tiene problemas Digestión de cada alimento nuevo de esta manera. Busque la regurgitación, calambres, diarrea o erupciones cutáneas. Si no estás seguro de que tu bebé puede tolerar el alimento nuevo, mantenga apagado durante un par de semanas y Inténtelo de nuevo.

La frecuencia y cantidad de comidas

Comience con una o dos comidas al día. Limitar una alimentación de tres a cinco minutos y Aumentar la cantidad de tiempo en la tarde comidas solamente si su bebé parece estar interesado. Generalmente uno o dos cucharadas es suficiente al principio. Nunca forzar al niño a comer cuando Él/ella no parecen querer que. Recuerde que la razón principal para iniciar sólidos Es darle al bebé una oportunidad para aprender a comer con una cuchara y desarrollan un gusto por el Los diferentes tipos de comida. Si el proceso conduce al conflicto, puede tener problemas con Comportamiento de la hora de comer.

Alimentar a los lactantes de más edad

De 8 a 12 meses, la mayoría de los bebés han tenido una gran variedad de sólidos, son capaces de sentarse y Están empezando a usar sus manos lo suficientemente bien como para los alimentos del dedo. Pruebe los crackers, baby Galletas o cereales para el desayuno, una pieza a la vez. A cualquier edad siempre tiene hijos Sentado en una silla o detenidos, nunca corriendo alrededor cuando se come. Mantenga siempre una Estrecha vigilancia en busca de signos de asfixia.

Zumos de frutas pueden iniciarse alrededor de 6 a 9 meses. Este es un buen momento para probar utilizando un Cup por primera vez. Usted necesitará mantener la copa para que su bebé en primer lugar. Comience con un Taza o vaso de pequeño tamaño.

Su hijo debe permanecer en la leche materna o la fórmula para bebés hasta un año de edad. Después de su primer cumpleaños puede pasar a la leche de vaca. Si su niño está comiendo una amplia Variedad de alimentos y creciendo bien, 2% leche está bien. De lo contrario, utilizar leche entera para Dar suficientes calorías para el crecimiento normal.

Alimentos QUE DEBE EVITAR

Los alimentos que requieren masticar debe retrasarse hasta los molares vienen en, que es Generalmente alrededor de los 2 años de edad. La acción de trituración de los dientes posteriores es necesaria para tal Cosas como verduras crudas, palomitas de maíz y trozos de carne.

Los niños pueden ahogarse en hard, resbalosos los alimentos como los dulces, maní y girasol Las semillas. Estos no deben ser permitidas hasta al menos 3 o 4 años y luego sólo

Cuando comiendo tranquilamente o sentado quieto. Nunca alimentar estas delicias cuando los niños son Emocionado, riendo, o corriendo.

Los niños menores de un año no deben ser alimentados con miel, chocolate, bebidas que contengan La cafeína o alimentos con mucha azúcar, sal o condimentos fuertes.

Ayuda de veneno

Llame al 1-800-222-1222

Qué hacer si envenenado:

Que no cunda el pánico!!

Ingerido veneno

Extraer algo en la boca. A menos que la víctima está inconsciente, haber tenido una convulsión, o no puede tragar. Dar aproximadamente 2 oz. de agua para beber. Llamar al Centro de Control de Envenenamientos.

No intente neutralizar un veneno dando huevos crudos, el agua salada, la mostaza, el vinagre o el zumo de cítricos como antídoto o provocar el vómito. Nunca intentar inducir el vómito pegando los dedos en cualquier parte de la boca de los pacientes; este procedimiento puede ser muy peligroso.

Jarabe de ipecacuana

Jarabe de ipecacuana no es una rutina
El tratamiento para el envenenamiento. Póngase en contacto con
El Centro de Envenenamientos antes de usar.

Carbón activado

No se recomienda el carbón activado
Para uso en el hogar. Se utiliza para enlazar las drogas
Y los productos químicos antes de que sean absorbidos
En una persona, pero el carbón activado
No se enlaza a todas las drogas o productos químicos
Y tiene algunos riesgos cuando se administra.
Importante: utilice sólo cuando dijo a hacerlo
El Centro de Envenenamientos.

Primeros auxilios en caso de envenenamiento:

La persona ha dejado de respirar o colapsado?

- Llame al 911 o a su número local de emergencias inmediatamente.

Veneno en los ojos?

- Enjuagar los ojos con agua corriente durante 15 a 20 minutos
- Llame al 1-800-222-1222

Veneno en la piel?

- Tome cualquier ropa que tocó el veneno.
- Enjuagar la piel con agua corriente durante 15 a 20 minutos.
- Llame al 1-800-222-1222

Inhala veneno?

- Tome aire fresco inmediatamente.
- Llame al 1-800-222-1222

Tragarse la medicina equivocada o demasiado medicamento?

- Llame al 1-800-222-1222

Algo que no ingerido alimentos o medicinas?

- Tome una pequeña cantidad de agua o leche.
- Llame al 1-800-222-1222

Veneno en el ojo

Quite todos los materiales extraños de los ojos, incluyendo las lentes de contacto si están desgastadas. Enjuague suavemente el ojo durante 10 minutos, temporizado por el reloj, utilizando un poco de agua tibia. Vierta un chorro de agua a partir de un cristal limpio celebró unas 3 pulgadas encima del ojo. No verter directamente sobre la superficie del globo ocular. Los ojos no necesitan ser ayudado a abrir a menos que el niño se niega a abrir del todo. No use ninguna gotas para los ojos hasta que lo recomiende el Centro de Envenenamientos. Llame al Centro de Envenenamientos.

Veneno en la piel

Retirar cualquier prenda de ropa contaminada. Enjuague el área afectada con grandes cantidades de agua. Lavar la misma zona suavemente con agua tibia y jabón de mano para quitar el resto de los productos químicos sobre la piel. Si se exponen, recuerde lavarse el cabello y debajo de las uñas. Llame al Centro de Envenenamientos.

Veneno inhalado

Respirar aire fresco tan pronto como sea posible. Evitar respirar los vapores. Ventilar esa zona tan pronto como sea posible, abriendo ventanas o dirigir los ventiladores hacia la puerta, mientras protege contra lesiones. Llame al Centro de Envenenamientos. Si la persona está inconsciente, tener dificultad para respirar o no respira, llame al 911.

A continuación, llame al Centro de Envenenamientos inmediatamente al 1-800-222-1222. No espere a que aparezcan los síntomas. Si la persona está inconsciente o en angustia inmediata llame al 911.

Que No Cunda El Pánico!!

Si usted tiene una situación de intoxicación, no entre en pánico. El pánico es muy contagiosa emoción. Si los padres están molestos y llorando, gritando, un niño puede recoger en ese muy fácilmente y también empezará a llorar y se enfadan. Cuando la familia entera está molesto, resulta mucho más difícil evaluar la situación y proporcionar una buena asistencia.

La mayoría de los encuentros con una sustancia tóxica no van a causar síntomas inmediatos. Si está muy ansioso y tiene síntomas inmediatamente después de exponer, la mayoría de las veces los síntomas son debidos al miedo. Pero siempre llame al centro de veneno para asegurarse. El personal del Centro de Envenenamientos puede tranquilizar a usted si están asustados y pueden dar indicaciones para ayudar a cuidar de su problema.

Poison Help 1-800-222-1222 ** las 24 horas del día los 7 días de la semana