

Know what
to expect!
—
Year 0-1

Pediatric Anticipatory Guidance

Growth

- Babies grow quickly.
- Your baby should learn to sit, roll, crawl, and walk.
- They should coo, babble, smile, laugh, and clap.
- Talk, read, and sing with your baby.
- Babies don't need screen time. Video calls with family and friends are okay.
- If you have concerns about your baby, talk with your doctor.

Shots

- Babies need shots at 2, 4, 6, and 12 months.
- Parents need a whooping cough shot too.
- Babies start flu and COVID shots at 6 months.
- The first year, there are 2 flu shots a month apart.

Milk

- Breastfeeding alone is best for the first 6 months.
- Continue breastfeeding for 2 years or more.
- Most breastfed babies do not need formula.
- Call WIC or 211 for help with breastfeeding.
- Breastfed babies need vitamin D drops for the first 12 months.
- Babies who drink formula need a formula with iron for the first 12 months.
- Cow milk formula like Similac or Enfamil is the first choice.
- Do not add anything else in the bottles.
- Do not leave bottles in bed with the baby.
- Do not use bottles after the first birthday.

Pediatric Anticipatory Guidance

Drinks

- At 6 months, babies can drink some plain water. Give no more than 1 cup (8oz) a day.
- At 12 months, babies can drink 2 cups of whole cow milk a day in a sippy cup.
- Do not give babies flavored milk.
- Avoid sweet drinks, like juice, soda, and sweet tea.

Food

- Start soft foods at 4–6 months of age. Mash foods well.
- Give foods with plenty of iron and zinc.
- Offer different vegetables and fruits, whole grains, nut butters, beans, and protein.
- Give thin peanut butter and well-cooked eggs at 6 months.
- Give foods that taste and feel different. It may take 12 tries before a baby likes a new food. Keep offering healthy foods!
- Let babies eat when they're hungry and stop when they aren't hungry.
- Limit packaged foods and snacks. They have too much salt, sugar, and fat.
- No honey before a baby is 1 year old.

Sleep

- Never let a baby sleep with anyone who smokes or drinks alcohol.
- Follow the **ABCs**: **A**lone, on their **B**ack, in a **C**rib.

Help

- If you need help, go to findhelp.org. You can get help with food, housing, medicine, and other things.

Car Seat

- Use <https://cert.safekids.org/> to get your car seat checked.
- Car seats should be in the back seat.
- Keep baby facing backward for the first 2 years.

Poisons

- Keep vitamins, medicines, cleaners, and other dangerous stuff locked away.
- Keep the Poison Control Center number (1-800-222-1222) handy.

Tobacco

- Do not use or be around tobacco, e-cigarettes, vapes, Juuls, or other smoke.
- Call 1-800-NO-BUTTS and visit nobutts.org for free help.

Safety

- Set home water temperature to 120F or less to prevent burns.
- Never leave a baby alone in or around water, even for a few seconds.
- Fence swimming pools on all sides.
- Check smoke detectors twice a year and replace batteries.
- Use safety guards on windows and gates for stairs.

Sun


- Protect baby from the sun with long sleeves and long pants.
- Put on sunglasses and a hat.
- Limit time in the sun between 10am and 4pm.

Firearms

- Firearms at home should be unloaded and locked.
- Ammunition should be locked separately.
- If anyone at home has depression or mental illness, keep firearms at a different location.

Mental Health

- Parents may have sadness after a baby is born. Talk with your doctor.
- Good apps for mental health are Calm, Headspace, Mindshift, Smiling Mind, and Panic Relief.
- For mental health crises, call or text 988 for help.
- For thoughts of hurting self or others, call 911 or go to the ER.



¡Saber qué
esperar!
—
Año 0-1

Guía Anticipatoria Pediátrica

Crecimiento

- Los bebés crecen rápidamente.
- Su bebé debe aprender a sentarse, rodar, gatear y caminar.
- Deben arrullar, balbucear, sonreír, reír y aplaudir.
- Habla, lee y canta con tu bebé.
- Los bebés no necesitan tiempo frente a cualquier pantalla. Las videollamadas con familiares y amigos están bien.
- Si tiene inquietudes sobre su bebé, hable con su médico.

Vacunas

- Los bebés necesitan vacunas a los 2, 4, 6 y 12 meses.
- Los padres también necesitan una vacuna contra la tos ferina.
- Los bebés comienzan a vacunarse contra la gripe y el COVID a los 6 meses.
- El primer año, hay 2 vacunas contra la gripe con un mes de diferencia.

Leche

- Lo mejor es amamantar durante los primeros 6 meses.
- Continúe amamantando durante 2 años o más.
- La mayoría de los bebés amamantados no necesitan leche de fórmula.
- Llame a WIC o al 211 para obtener ayuda con la lactancia materna.
- Los bebés amamantados necesitan gotas de vitamina D durante los primeros 12 meses.
- Los bebés que toman leche de fórmula necesitan una leche de fórmula con hierro durante los primeros 12 meses.
- La fórmula de leche de vaca como Similac o Enfamil es la primera opción.
- No agregues nada más en los biberones.
- No deje biberones en la cama con el bebé.
- No use biberones después del primer cumpleaños.

Guía Anticipatoria Pediátrica

Bebidas

- A los 6 meses, los bebés pueden beber un poco de agua. No le dé más de 1 taza (8 oz) al día.
- A los 12 meses, los bebés pueden beber 2 tazas de leche entera de vaca al día en un vasito.
- No le dé a los bebés leche saborizada.
- Evite las bebidas dulces, como los jugos, los refrescos y el té dulce.

Comida

- Empiece a darles alimentos blandos a los 4–6 meses de edad. Asegúrate de moler bien la comida.
- Dale alimentos con mucho hierro y zinc.
- Ofrézcale diferentes verduras y frutas, cereales integrales, mantequillas de nueces, frijoles y proteínas.
- Dele mantequilla de cacahuete fina y huevos bien cocidos a los 6 meses.
- Dale alimentos que tengan un sabor y se sientan diferentes. Pueden pasar 12 intentos antes de que a un bebé le guste un alimento nuevo. ¡Sigue ofreciendo alimentos saludables!
- Deje que los bebés coman cuando tengan hambre y deténgase cuando no tengan hambre.
- Limite los alimentos envasados y los refrigerios. Tienen demasiada sal, azúcar y grasa.
- No le dé miel a un bebé antes de que cumpla 1 año.

Dormir

- Nunca deje que un bebé duerma con alguien que fume o beba alcohol.
- Cuando un bebé duerme solo en una cuna debe acostarse boca arriba.

Ayuda

- Si necesitas ayuda, acude a findhelp.org. Puede obtener ayuda con alimentos, vivienda, medicamentos y otras cosas.

Asiento de Seguridad

- Use <https://cert.safekids.org/> para que revisen su asiento de seguridad.
- Los asientos de seguridad deben estar en el asiento trasero.
- Mantenga al bebé mirando hacia atrás durante los primeros 2 años.

Venenos

- Mantenga bajo llave las vitaminas, los medicamentos, los limpiadores y otras cosas peligrosas.
- Tenga a mano el número del Centro de Control de Envenenamiento (1-800-222-1222).

Tobaco

- No use ni esté cerca de tabaco, cigarrillos electrónicos, vaporizadores, Juuls u otro humo.
- Llame al 1-800-NO-BUTTS y visite nobutts.org para obtener ayuda gratuita.

Seguridad

- Ajuste la temperatura del agua de la casa a 120 °F o menos para evitar quemaduras.
- Nunca deje a un bebé solo en el agua o cerca del agua, ni siquiera por unos segundos.
- Instale una cerca alrededor de las piscinas en todos los lados.
- Revise los detectores de humo dos veces al año y reemplace las baterías.
- Use protectores de seguridad en las ventanas y puertas de las escaleras.

Sol

- Proteja al bebé del sol con mangas largas y pantalones largos.
- Ponle gafas de sol y un sombrero.
- Limite el tiempo de exposición al sol entre las 10 a.m. y las 4 p.m.

Armas de fuego

- Las armas de fuego en el hogar deben estar descargadas y cerradas bajo llave.
- Las municiones deben guardarse bajo llave separado de las armas de fuego.
- Si alguien en casa tiene depresión o enfermedad mental, mantenga las armas de fuego en un lugar diferente.

Salud Mental

- Los padres pueden sentir tristeza después del nacimiento de un bebé. Hable con su médico.
- Buenas aplicaciones en su teléfono para la salud mental son Calm, Headspace, Mindshift, Smiling Mind y Panic Relief.
- Para crisis de salud mental, llame o envíe un mensaje de texto al 988 para obtener ayuda.
- Si tiene pensamientos de lastimarse a sí mismo o a otros, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias.