

Visita al dentista

Saca una cita con tu dentista tan pronto sepas que estás embarazada y visítalo antes de que nazca tu bebé.

Recursos

Departamento de Salud

Sección Madres, Niños y Adolescentes
787.765.2929 exts. 4550, 4551, 4561



Colegio de Cirujanos Dentistas de Puerto Rico

Busca tu dentista más cercano en
<https://ccdpr.org>



SANUS Puerto Rico

Escuela de Medicina Dental
Recinto de Ciencias Médicas
Universidad de Puerto Rico
<https://dental.rcm.upr.edu/sanus/>



COLABORADORES



DEPARTAMENTO DE
SALUD



Auspiciado por la propuesta federal B04MC47443AB.

Autorizado por la Oficina del Contralor Electoral OCE-SA-2024-09877.

Del biberón a la comida sólida

Consejos de salud oral



Al alimentar a tu bebé

▶ Lacta a tu bebé por seis meses o más, si es posible. Si lo alimentas con fórmula de bebé, se recomienda que tenga hierro.

▶ Espera que tu bebé tenga un año antes de comenzar con la leche de vaca.

▶ Sostén a tu bebé mientras lo alimentas con leche materna o fórmula.

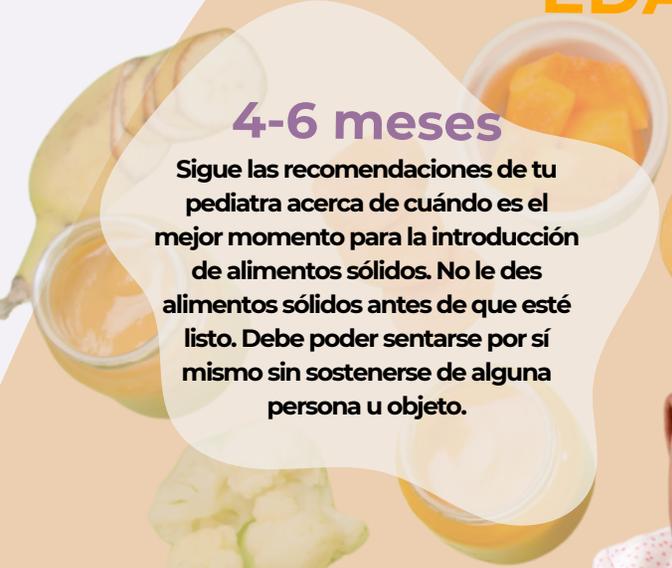
▶ No coloques tu bebé a dormir con una botella llena de leche materna, fórmula, jugo o bebida azucarada.

▶ No le des a tu bebé alimentos azucarados como dulces, galletas, bizcochos o bebidas azucaradas. No le añadas cereal o comida para bebés "baby food" en la leche.

RECOMENDACIONES DE ALIMENTACIÓN SEGÚN LA EDAD DEL BEBÉ

4-6 meses

Sigue las recomendaciones de tu pediatra acerca de cuándo es el mejor momento para la introducción de alimentos sólidos. No le des alimentos sólidos antes de que esté listo. Debe poder sentarse por sí mismo sin sostenerse de alguna persona u objeto.



9-10 meses

Comienza a cambiar el uso de botella por vaso.



12-14 meses

La mayoría de los bebés pueden tomar de un vaso.



1 año

Ofrécele fruta fresca en trocitos en vez de jugo. Espera hasta que tenga un año de edad para ofrecerle jugo y asegúrate que sea 100% jugo.

