

Examen de los 4 meses

Fecha _____

Peso _____

Estatura _____



“Como paso mucho tiempo de calidad con mi bebé cuando la amamanto, a mi esposo le gustó mucho ser el primero en darle alimentos sólidos y poder así compartir más tiempo con nuestra hija”.

—Un miembro de Kaiser Permanente

Su bebé puede estar listo para . . .

- dar vueltas;
- balbucear, susurrar, sonreír, reír y chillar;
- agarrar juguetes;
- dormir al menos seis horas durante la noche.

Alimentación

- La leche materna es el mejor alimento para su bebé y brinda todos los requerimientos nutricionales que su bebé necesita durante los primeros 6 meses de vida.
- Amamante a su bebé "según lo pida". Deje que su bebé decida en qué momento y durante cuánto tiempo se alimentará.
- Si sólo le da el pecho, déle gotas de vitaminas infantiles que contengan vitamina D todos los días para que desarrolle huesos fuertes. Siga las instrucciones del envase. Continúe dándole las gotas a su bebé hasta que deje de tomar el pecho. A partir de ahora obtendrá suficiente vitamina D de la leche maternizada fortificada (antes de los 12 meses) o de la leche entera de vaca (después de los 12 meses).
- Si no le da el pecho, utilice leche maternizada que contenga hierro.
- En los próximos meses su bebé puede estar preparado para comer alimentos sólidos.
- Déle de comer cereales sólo con cuchara (no con biberón).
- Deje que su bebé decida cuánto quiere comer.
- No le dé miel a su bebé durante el primer año de vida. La miel puede enfermar a su bebé.

Hábitos saludables

- No fume. El tabaco aumenta el riesgo de que su bebé padezca síndrome de muerte infantil súbita (SMIS o muerte de cuna), infecciones de oído, asma, resfríos y neumonía. Si desea dejar de fumar, comuníquese con su médico o llame al Departamento de Educación de la Salud.
- Lávese las manos antes de alimentar a su bebé y después de cambiarle los pañales.
- No deje que el bebé se duerma con el biberón.
- Proteja a su bebé contra los rayos solares. Use sombrero, lentes oscuros, pantalones y una camiseta de mangas largas para proteger la piel del bebé. Use una loción protectora solar (hipoalérgica, con FPS 15 o más) en la piel expuesta al sol.
- Salga a caminar con su bebé.
- Elija un médico personal o enfermera especializada para su bebé.
- Los niños menores de 2 años no deberían mirar televisión ni videos. Mirar demasiada televisión puede afectar de manera negativa las primeras etapas del desarrollo del cerebro.

Seguridad

- Recuerde usar el asiento para automóviles. Colóquelo en el asiento trasero mirando hacia atrás y utilícelo siempre. Los asientos para automóviles que miran hacia atrás no se pueden usar en el asiento del acompañante con bolsas de aire laterales. Si tiene alguna inquietud sobre los asientos para automóviles, llame a la Línea de seguridad automovilística al 800-424-9393.
- Evite el SMIS (muerte de cuna). Acueste a su bebé de espaldas (no de lado o boca abajo). Recuéstelo en su cuna sobre un colchón firme y plano. Los bebés deben dormir cerca de su madre en una cuna segura, pero no en la misma cama. Si tiene alguna inquietud sobre dormir en la misma cama, consulte con su médico o enfermera especializada.
- Los bebés que duermen con chupetes durante el primer año de vida tienen menos probabilidades de sufrir SMIS (muerte de cuna). Siga ofreciéndole el chupete a su bebé durante la siesta y a la hora de acostarlo.
- No use andadores. Los andadores pueden tumbarse con facilidad y provocar lesiones graves.
- Evite las caídas. No deje a su bebé solo en una cama, un sofá o una mesa.
- Evite ahogos. Mantenga los objetos pequeños y los globos alejados de su bebé.
- Evite las quemaduras. No caliente el biberón en el microondas. No ingiera bebidas calientes cuando esté cerca del bebé.
- Evite la intoxicación por plomo. Infórmele a su médico si su hijo pasa mucho tiempo en una casa construida antes de 1978.
- Nunca descuide a su hijo cuando haya un animal cerca, incluso si son mascotas de la familia. Aprenda a reconocer los signos de agresión de sus mascotas.

Educación de los hijos

- Léale libros a su bebé todos los días.
- Si a su bebé está en la etapa de dentición, frotarle suavemente las encías o usar anillos de dentición puede ayudarlo.
- Nunca deje a su bebé solo en su casa, en un automóvil o en una tina.

- Coloque a su bebé boca abajo cuando esté despierto para ayudarlo a fortalecer el cuello y los brazos.
- Déle juguetes de colores brillantes.

Alimentación - Primeros alimentos sólidos

Si usted sólo le da el pecho a su bebé, continúe dándole leche materna. Lo ideal es que las madres que amamantan esperen 6 meses antes de comenzar a darle los primeros alimentos sólidos al bebé. Usted sabrá que su bebé está preparado para comer alimentos sólidos cuando:

- Pueda sentarse y mantenerse erguido sin respaldar.
- Pueda empujar los alimentos fuera de la boca y levantar la lengua para llevar los alimentos en puré hacia la parte trasera de la boca.
- Abra la boca para el próximo bocado cuando vea que se le acerca una cuchara.

Si usted no le da el pecho a su bebé, puede empezar a darle alimentos sólidos entre los 4 y 6 meses de edad. Al principio, déle alimentos de textura suave, semilíquidos y fáciles de digerir (por ejemplo, cereal de arroz).

Edad	Alimentos a incorporar	Más sugerencias
De 4 a 7 meses	Cereal para bebés fortificado con hierro (arroz o cebada). No agregue sal ni azúcar.	Use una cuchara para niños o una cuchara pequeña para darle de comer a su bebé. Comience con una o dos cucharaditas de cereal mezclado con leche materna o leche maternizada tibia. Es común que las heces de su bebé se vuelvan más firmes después de comenzar con los alimentos sólidos.
De 6 a 8 meses	Frutas cocidas o blandas, verduras en puré, bocados, cereal y jugo (en una taza). Limite el jugo a 2 - 4 onzas diarias.	Comience con alimentos simples y de sabor suave. Ofrezcale un alimento nuevo a su bebé cada cinco o siete días. Probablemente tenga que ofrecerle un nuevo alimento tres o cuatro veces antes de que su bebé lo acepte. Aumente en forma gradual las cantidades y los tipos de alimentos que le ofrece.
De 7 a 12 meses	Alimentos sólidos, carne. No le dé a su bebé leche entera, claras de huevo o mariscos hasta que cumpla 12 meses de edad. Podrían presentarse erupciones, diarrea, problemas respiratorios o flatulencias.	A los 12 meses de edad, su bebé debería comer/beber al menos: 2 tazas de leche entera, 4 porciones (de 1 a 2 cucharadas cada una) de frutas y verduras, 4 porciones de cereal (de 2 a 4 cucharadas cada una) y dos porciones pequeñas de carnes rojas y de aves (de 1 a 2 cucharadas cada una). Evite que su hijo ingiera alimentos con los cuales pueda asfixiarse (perros calientes enteros, nueces, trozos de carne, queso, mantequilla de maní, uvas enteras, dulces duros o pegajosos, palomitas de maíz, bagels o verduras crudas).

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor. Si tiene preguntas o necesita información adicional acerca de sus medicamentos, por favor hable con su farmacéuta.

A medida que su bebé aprenda a masticar y tragar alimentos sólidos, y a alimentarse por su cuenta, puede darle otros tipos de alimentos con texturas sólidas.

Continúe dándole leche materna o leche maternizada a su bebé durante todo este período. Una vez que su bebé tenga 12 meses de edad, cambie de leche maternizada a leche entera de vaca o leche de soja no desgrasada. En este momento, su bebé debería comer tres veces por día y masticar una variedad de alimentos sólidos saludables.

La siguiente tabla es sólo una pauta, ya que los bebés se desarrollan a diferentes ritmos.

Cómo determinar si su bebé se está asfixiando

- Si su bebé puede toser o llorar, es una buena señal de que sus pulmones están recibiendo suficiente aire. Si está preocupado, llame a la enfermera consejera.
- Si su bebé no puede respirar ni llorar, probablemente se está asfixiando. Llame inmediatamente al 911 y haga lo siguiente:

Paso #1: Coloque a su bebé boca abajo sobre su antebrazo y sosténgale la cabeza.

Paso #2: Dé hasta 5 golpes en la espalda del bebé, entre los omóplatos, con la base de la palma de la mano. Hágalo suavemente, pero con firmeza.



Paso #3: Coloque a su bebé boca arriba sobre su antebrazo con la cabeza del bebé más abajo que el pecho.

Paso #4: Coloque dos o tres dedos justo por debajo de una línea entre las tetillas. Comprima hasta cinco veces.

Paso #5: Abra la boca del bebé y levántele la lengua. Si ve algún objeto, retírelo suavemente de la boca con su dedo.

Paso #6: Si su bebé no respira, échele la cabeza hacia atrás y haga dos intentos de ventilación.

Tome una clase de entrenamiento en RCP para obtener más información.

¿Cuántas gotas de acetaminofén (sin aspirina) infantil?

Déle esta cantidad cada 4 a 6 horas, si así se lo indica el profesional médico:

Peso del bebé	Cantidad de gotas
De 6 a 11 libras	= 0.4 ml (40 mg)
De 12 a 17 libras	= 0.8 ml (80 mg)
De 18 a 23 libras	= 1.2 ml (120 mg)

Comparta:

este folleto con todas las personas que cuiden a su niño.



El próximo examen se realizará cuando su bebé tenga 6 meses de vida.



Su bebé recibirá vacunas en la próxima visita. Déle gotas de acetaminofén antes de esta visita (consulte la parte superior de esta columna).