



Su hijo a los cuatro meses

PÁGINA 1 DE 2 | NOMBRE DEL NIÑO: _____ | FECHA: _____

LAS MEDIDAS DE HOY

Circunferencia de la cabeza: _____ centímetros (_____ percentil)

Altura: _____ pulgadas (_____ percentil)

Peso: _____ libras _____ onzas (_____ percentil)

VACUNAS: DPT (difteria, tos ferina y tétanos) / Hib (haemophilus influenzae) / polio; hepatitis B, neumocócica conjugada, rotavirus

Los siguientes son posibles efectos secundarios de la vacuna:

- Fiebre
- Mayor irritabilidad o molestia
- Enrojecimiento o inflamación en el lugar de la inyección
- Más regurgitaciones o heces más blandas

De ser necesario, puede darle acetaminofén (Tylenol) a su bebé. Pregunte a su médico cuál es la dosis correcta. Comuníquese con su médico si los síntomas de su bebé son graves o duran más de 48 horas.

Próxima visita: A los seis meses de edad

NUTRICIÓN

Los bebés de esta edad siguen obteniendo toda la nutrición que necesitan de la leche materna o de la leche maternizada. Algunos bebés se distraen con facilidad mientras se alimentan porque se interesan mucho por las cosas que los rodean. Si alimentar a su bebé se torna difícil, trate de hacerlo en una habitación tranquila y oscurecida durante algunas semanas.

Los bebés no necesitan alimentos sólidos hasta que tienen entre cuatro y seis meses de edad. Su médico puede darle consejos específicos de acuerdo con el crecimiento de su bebé o los antecedentes de alergias en la familia. Darle alimentos sólidos a su bebé no le ayudará a dormir durante la noche. Las señales de que su bebé puede estar listo para los alimentos sólidos incluyen buen control de la cabeza, interés en observar a otros comer, abrir la boca cuando se acerca la comida y no sacar su lengua cuando le ofrezca la cuchara. Si usted y su médico deciden comenzar a darle alimentos sólidos a su bebé antes de la próxima visita a los seis meses, siga estos consejos:

- Comience con un cereal de arroz para lactantes mezclado con leche materna o leche maternizada.
- Permita que su bebé coma la cantidad que desee, sea mucho o poco. Es posible al comienzo que una comida completa conste de una cucharada de cereal.
- Después aproximadamente de una semana de cereal, puede intentar con puré de verduras o frutas u otros cereales para lactantes, como cebada o avena.
- Agregue alimentos nuevos lentamente: un solo alimento nuevo cada tres días..

DESARROLLO

Todos los bebés se desarrollan a su propio ritmo. A esta edad, usted notará que su bebé hace lo siguiente:

- Sonríe y se ríe
- Inicia la interacción con otros
- Comienza a balbucear
- Babea (no siempre es señal de dentición)
- Mantiene las manos abiertas mientras descansa
- Junta las manos y las lleva a la boca
- Levanta la cabeza y el tórax cuando está acostado sobre el abdomen
- Tiene un buen control de la cabeza
- Se da la vuelta y alcanza objetos



Sutter Health
With You. For Life.

Su hijo a los cuatro meses

PÁGINA 2 DE 2

- Si a su bebé no le gusta el sabor de un alimento la primera vez que se lo dé, ofrézcaselo nuevamente varias veces durante las próximas semanas.
- Aumente el número de comidas con alimentos sólidos a entre dos y tres por día durante los próximos meses.
- Debe saber que las deposiciones de su bebé cambiarán después de que empiece a darle alimentos sólidos; podrían ser más sólidas o de colores diferentes (según lo que haya comido su bebé) y más olorosas.
- No le dé leche de vaca, miel, huevos, pescado, mariscos o nueces a su bebé hasta que tenga por lo menos 12 meses de edad.
- Si su bebé toma menos de 32 onzas de leche maternizada al día, siga dándole suplementos de vitamina D diariamente.
- La alimentación nocturna todavía es normal.

SUEÑO

Los hábitos de sueño de su bebé varían en esta edad. Es posible que algunos bebés duerman de siete a ocho horas continuas, mientras que otros todavía despiertan cada tres a cuatro horas para alimentarse. Establezca una rutina para ir a dormir todas las noches. Esto puede incluir un masaje, un baño, cambio de ropa, canciones tranquilas o leerle un cuento. Al mismo tiempo, comience a acostar a su bebé cuando esté soñoliento, pero todavía esté despierto. Esto le enseñará a su bebé a dormirse solo. Si tiene preguntas sobre el sueño de su bebé, hable con su médico.

SEGURIDAD

- Jamás sacuda a su bebé.
- Coloque el calentador de agua a 120 grados Fahrenheit para no quemar a su bebé. No cocine ni beba líquidos calientes mientras sostiene a su bebé.
- Siempre ponga a dormir a su bebé sobre la espalda en un colchón firme. Sin embargo, si su bebé se voltea por sí mismo, no necesita volver a darle la vuelta durante la noche.
- Mantenga los cojines, protectores, mantas y juguetes alejados de su bebé mientras duerme.
- No use andadores que se muevan.
- Siempre coloque a su bebé en un asiento para automóvil que esté orientado hacia atrás en el asiento trasero. Si desea más información, visite el sitio web de la Administración Nacional de Seguridad de Tráfico en Carreteras (National Highway Traffic Safety Administration): nhtsa.gov.
- Jamás deje a su bebé a solas en un automóvil, en la bañera o en superficies altas debido al riesgo de caídas. Mantenga siempre una mano sobre su bebé cuando le cambie en una superficie alta.
- No permita que las personas fumen cerca de su bebé.
- Nunca ate chupones ni ponga joyas alrededor del cuello de su bebé.
- Asegúrese de que los juguetes de su bebé no tengan bordes con filo y que no se puedan romper. Los juguetes deben tener por lo menos una pulgada y media de ancho, porque su bebé podría asfixiarse con ellos si fueran más pequeños. Mantenga los globos y las bolsas plásticas alejados de su bebé: son peligrosos y podrían asfixiarlo.
- Asegúrese de que funcionen los detectores de humo y de monóxido de carbono en su casa.
- Si tiene armas de fuego en su casa, manténgalas descargadas, bajo llave y alejadas de las municiones.
- Coloque un papel con el número de la Línea Directa del Centro de Control de Envenenamientos e Intoxicaciones (Poison Control Hotline) en su refrigerador: **1-800-222-1222**.
- Si le preocupa la presencia de actos violentos en su hogar, hable con su médico o comuníquese con la Línea Nacional sobre Violencia Doméstica (National Domestic Violence Hotline) al **1-800-799-SAFE (1-800-799-7233)** al ndvh.org.

ENFOQUE EN LA FAMILIA

- La depresión posparto puede darse en cualquier momento durante el primer año. Si bien la depresión posparto es común durante las primeras semanas, normalmente se resuelve sola. Si las madres se sienten tristes, ansiosas o deprimidas luego de las primeras semanas, deberán buscar ayuda y hablar con su médico. Puede encontrar más información en línea en postpartum.net.
- Es posible que la madre haya regresado a trabajar o que lo haga pronto. Es normal que se sienta nerviosa o culpable por dejar a su bebé con otra persona durante el día. Tanto a ella como al bebé les tomará tiempo adaptarse, pero lo harán. Debe instarse a la madre a hablar de sus sentimientos con amigos y familiares. Es posible que también tenga que hablar con su empleador si necesita un lugar para extraerse leche en el trabajo o si necesita cambiar su horario de trabajo para adecuarse a las necesidades de la familia.
- Trate de apartar tiempo para estar a solas con su pareja. Cuidar de ustedes les permitirá cuidar mejor de su familia.

PROMOVER EL DESARROLLO

- Aliente a su bebé a jugar sobre el abdomen algunas veces todos los días para ayudarlo a fortalecer sus músculos.
- Comparta con su bebé actividades tranquilas (leer, sentarse juntos al aire libre, hablar o abrazarlo) y juegos activos (jugar en el piso o con un gimnasio, móvil o espejos para bebés) todos los días.
- No permita que su bebé vea televisión ni videos para bebés.

CUÁNDO LLAMAR AL CONSULTORIO DE SU MÉDICO

Llame a su médico si tiene preguntas sobre su bebé o si:

- Tiene una temperatura rectal de 100.4 grados o más;
- Llora mucho más de lo normal o si no se le puede consolar;
- Tiene problemas para respirar o se muestra débil o lento.

RECURSOS ADICIONALES

- Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics): aap.org; Academia Estadounidense de Médicos de Familia (American Academy of Family Physicians): immunize.org, cdc.gov/vaccines, vaccine.chop.edu, familydoctor.org y vaccineinformation.org
- Bibliografía sugerida:
 - *Caring for Your Baby and Young Child: Birth to Age Five* de la Academia Estadounidense de Pediatría, Stephen Shelov, M.D.
 - *Child of Mine: Feeding with Love and Good Sense* de Ellyn Satter
 - *Healthy Sleep Habits, Happy Child* de Marc Weissbluth
 - *Mommy Calls: Dr. Tanya Answers Parents' Top 101 Questions About Babies and Toddlers* de Tanya Remer Altmann, M.D.
 - *Top 101 Questions About Babies and Toddlers* de Tanya Remer Altmann, M.D.
 - *Mother Nurture* de Rick Hanson, Jan Hanson y Ricki Pollycove
- Otros libros se encuentran disponibles en aap.org/bookstore.