

## Atención del Niño Sano a los 4 Meses (Well Child Care at 4 Months)

### Alimentación

Su bebé todavía debe tomar leche materna o fórmula infantil. Ahora la mayoría de los bebés toman 6 onzas cada 4 a 5 horas. Algunos médicos recomiendan esperar a darle jugo al bebé hasta que pueda sostener un vasito. Otros aconsejan que puede comenzar con el jugo a los 4 a 6 meses, pero debe limitarse a unas pocas onzas al día.

Ahora algunos bebés están listos para comenzar con el cereal. Un bebé está listo para el cereal cuando puede sostener su cabeza lo suficiente para comer con una cuchara. No debe darle cereal en biberón o alimentador infantil. Cuando comience con cereal, empiece con cereal de arroz mezclado con leche materna o fórmula. Quizás quiera comenzar con el cereal ligero y gradualmente espesarlo. También puede comenzar con puré de frutas y vegetales entre los 4 y 6 meses. Comience con una nueva comida o jugo no más seguido que cada 5 días para asegurarse que el bebé no es alérgico a la nueva comida. Nunca deje acostado a un bebé con un biberón. Esto puede resultar en mala dentadura y ocasionar infecciones del oído.

### Desarrollo

Los bebés comienzan a voltearse de boca abajo a boca arriba. La voz de su bebé puede volverse más fuerte; gritar cuando está feliz o llorar cuando quiere comida o que lo sostengan. En ambos casos, la mejor manera de calmar a su bebé es con voces suaves y relajantes. Los bebés disfrutan los juguetes que hacen ruido cuando se agitan.

Es normal que los bebés lloren. A esta edad usted no puede malcriar a un bebé. A esta edad es bueno cumplir con las necesidades de su bebé rápidamente.

### Sueño

A los 4 meses de edad la mayoría de los bebés duermen toda la noche y también toman siestas de 4 a 6 horas durante el día. Si los patrones de sueño de su bebé son distintos a estos, quizás quiera pedir a su médico ideas para mantener a su bebé alerta y despierto durante el día y bien dormido durante la noche. Recuerde acostar a su bebé boca arriba en la cama.

### Dentición

La dentición puede estar comenzando en su bebé. Mientras le salen los dientes, su bebé babeará mucho y masticará casi cualquier cosa. Un anillo de dentición es muy útil.

### Consejos de Seguridad

#### Evite la Asfixia y el Sofoco

- Quite los móviles o juguetes colgantes antes de que el bebé pueda alcanzarlos.
- Mantenga los cordones, cuerdas, o hilos lejos de su bebé, especialmente cerca de la parte superior de la cuna. El bebé puede sofocarse con cuerdas e hilos alrededor del cuello.
- Mantenga las bolsas de plástico y globos, fuera de alcance.

- Sólo use juguetes irrompibles sin orillas filosas o de partes pequeñas que puedan desprenderse.

### Evite Incendios y Quemaduras

- Nunca coma, tome o cargue algo caliente cerca o mientras tiene a un bebé en sus brazos.
- Baje la temperatura del calentador de agua a 120°F.
- Revise los detectores de humo para asegurarse de que funcionan.
- Enjuague una quemadura inmediatamente con agua fría, luego llame a su médico.
- Revise la temperatura de la fórmula cuidadosamente. La fórmula debe estar tibia o fresca al tacto.
- No fume cerca del bebé.

### Seguridad en el Coche

- Use su cinturón de seguridad.
- Use correctamente un asiento para coche aprobado en el asiento trasero.

### Evite Caídas

- Nunca deje al bebé solo en un lugar alto.
- Mantenga los lados de la cuna y el corral subidos.
- Evite comprar o usar andadores.

### Inmunizaciones

A la visita del 4 mes, su bebé debe haber recibido:

- La vacuna DPT<sup>DTaP</sup> (Difteria - Tos ferina - Tétanos)
- La vacuna Hib (Hemophilus influenza tipo B)
- La vacuna contra la polio (dada por inyección o por la boca).

Su bebé puede presentar fiebre y estar irritable por aproximadamente un día después de las vacunas. Su bebé también puede presentar dolor, enrojecimiento, e hinchazón en donde le pusieron las vacunas. Las gotas de acetaminofén (1/2 gotero (0.4ml) cada 4 a 6 horas) pueden ayudar a evitar la fiebre e irritabilidad. Para la hinchazón y el dolor, ponga una paño húmedo y tibio en el área tan frecuentemente y por el período necesario para darle alivio.

Llame al médico de su hijo si:

- Su hijo presenta cualquier otra reacción además de la fiebre e irritabilidad (tal como sarpullido).
- La fiebre dura más de 36 horas.

### Próxima Visita