Control del bebé sano: 4 meses

NOMBRE DEL NIÑO	FECHA DE NACIMIENTO	FECHA DE VISITA	PRÓXIMA VISITA	ALTURA	PERCENTIL	PESO	PERCENTIL

Alimentando a su bebé

A los 4 meses, el alimento principal de su bebé seguirá siendo la leche materna o la fórmula infantil fortificada. Su proveedor de atención médica puede indicarle cuándo comenzar a introducir alimentos sólidos. Antes de comenzar con los sólidos, su bebé normalmente debería comenzar a:

- Sentarse con apoyo
- Controlar la cabeza y cuello
- Mostar interés en la comida.
- Mantener algo de comida en la boca
- Tomar más de 8-10 amamantamientos o 32 onzas de fórmula en un día y seguir actuando con hambre.

Las defecaciones de su bebé cambiarán cuando se inicien los sólidos.

Es probable que su bebé aún necesite alimentarse por la noche a esta edad.

Su bebé no necesita beber agua a esta edad.

Introducción de primeros alimentos

El primer alimento sólido para bebés ha sido tradicionalmente el cereal infantil seco. Según la Academia Americana de Pediatría, puede introducir alimentos sólidos en el orden que desee. Los primeros alimentos también pueden ser cosas como puré de aguacate, camote y banano.

- Introduzca un alimento nuevo de “un solo ingrediente” de cualquier grupo de alimentos cada 3 a 5 días usando una cuchara blanda. Este atento a reacciones.
- Evite las espinacas, remolachas, vainitas verdes, calabacines o zanahorias preparados en casa durante los primeros 6 meses; estas puede contener altos niveles de nitratos. Los nitratos son sustancias químicas que se pueden encontrar en el suelo, el aire y el agua que un bebé aún no puede manejar.
- No se sorprenda si el bebé escupe la comida al principio. Llevará tiempo deshacerse de este reflejo. Ofrézcale sólidos aproximadamente dos veces al día. Elija un momento en el que su bebé tenga hambre, pero no tanto como para el bebé esté molesto.

Dentición

En cualquier momento entre los 4 y los 15 meses, el primer diente de su bebé comenzará a aparecer. Por lo general, son los primeros 2 dientes del medio en la parte inferior, seguidos de los 2 dientes del medio en la parte superior. Los dientes restantes (20 en total) crecerán lentamente y estarán completos cuando tenga entre 2 y 2 años y medio. ¡Su bebé babeará mucho, lo cual es parte del proceso de dentición! Mantenga sanos los dientes y las encías de su bebé limpiándolos 2 veces al día con un paño o un cepillo de dientes suave.

Hora de dormir

Ahora es el momento de comenzar a ayudar a su bebé a aprender buenos hábitos de dormir. Aquí tiene algunas sugerencias:

- Juegue activamente con el bebé por la tarde o temprano en la noche para alentar al bebé a permanecer despierto un poco más.
- Una rutina regular a la hora de acostarse, como la hora del baño, la lectura, el canto u otras actividades relajantes, puede ser útil.
- No es inusual que los bebés lloren o se quejen antes de quedarse dormidos.
- Empiece a acostar a su bebé cuando tenga sueño pero aún esté despierto. Esto ayuda al bebé a aprender a dormirse por sí solo sin su ayuda. Su bebé puede alimentarse justo antes de acostarse, pero trate de no amamantarlo ni darle biberón para que se duerma.
  Después de la alimentación, lea, hable o juegue tranquilamente durante un rato, para que su bebé esté somnoliento, pero aún despierto cuando lo ponga en la cuna.
- Las alimentaciones a media noche deben ser breves y sin incidentes. Las luces deben permanecer apagadas y usted debe evitar hablarle o jugar con su bebé. Puede no ser ecesario un cambio de pañal.
- No acueste a su bebé con un biberón de leche materna o fórmula.

Durante los primeros 6 a 12 meses de vida, haga que su bebé duerma en su habitación, solo en una cuna o moisés separado cerca de su cama. No se recomienda que los bebés compartan la cama. Esto puede ayudar a disminuir el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) hasta en un 50%.

Vacunas

Vacunar a su bebé es una de las cosas más importantes que puede hacer para proteger a su bebé de enfermedades graves y mantenerlo sano. Según la Academia Americana de Pediatría (AAP), la mayoría de las vacunas infantiles tienen entre un 90% y un 99% de efectividad en la prevención de enfermedades. Tener a su bebé completamente vacunado también puede ayudar a reducir el riesgo de que su bebé tenga SIDS. Consulte con el médico si tiene dudas e inquietudes al respecto.

No pantallas digitales para bebés

Es muy importante para el desarrollo del cerebro y las conexiones saludables entre padres e hijos que los bebés menores de 18 meses no pasen ningún tiempo frente a la pantalla. Incluso si su bebé no está mirando directamente a una pantalla digital, como un teléfono celular, computadora o tableta, las luces y los sonidos pueden seguir causando angustia y problemas para dormir. Forme un vínculo con su bebé guardando el teléfono.

El llanto de su bebé – nunca lo sacuda

El llanto es un comportamiento completamente normal. El llanto también es la forma en que los bebés se comunican. El llanto de su bebé puede significar que tiene hambre, está cansado, frustrado o incluso solo. No tenga miedo de responder cuando su bebé llore, no lo malcriará. Cuando su bebé llore y usted responda de inmediato, su bebé aprenderá a confiar en usted. Los bebés que son cargados rápidamente cuando lloran durante los primeros 6 meses llorarán menos después. Aproveche las ofertas de ayuda de familiares y amigos de confianza. Pero recuerde, no importa cuán cansada o molesta esté, incluso cuando haya intentado todo para que su bebé deje de llorar, **nunca debe sacudir a su bebé**. Si cree que su bebé ha sido sacudido o lastimado, llame a su proveedor de atención médica inmediatamente

Consejos y recordatorios de seguridad

RETIRO DE PRODUCTOS

En algunos casos, se pueden retirar del mercado productos para niños como juguetes, equipos y ropa. Puede monitorear y averiguar consultando la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor en CPSC.gov

SAFEKIDS.ORG

Puede encontrar excelentes recursos y listas de verificación en Safekids.org para todo lo que necesita saber para mantener seguro a su hijo.

ASIENTO PARA EL AUTOMÓVIL: ORIENTADO HACIA ATRÁS

Coloque siempre a su bebé en un asiento aprobado para el automóvil orientado hacia atrás. Puede averiguar si su asiento para el automóvil está aprobado en el sitio web de la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en Carreteras en nhtsa.gov/therightseat

Alcanzar logros y actividades

Todos los bebés se desarrollan a su propio ritmo. Hacer un seguimiento del desarrollo de su bebé es importante. Su trabajo es ayudar a su bebé a aprender cosas nuevas cuando esté listo.

A LOS 4 MESES, SU BEBÉ PUEDE COMENZAR A:

- Balbucear
- Mantener la cabeza firme, sin apoyo
- Llevar las manos a la boca
- Copiar algunos movimientos y expresiones faciales, como sonreír o fruncir el ceño
- Disfrutar jugar con la gente y es posible que llore cuando se detiene el juego.

Si su bebé nació antes de lo esperado, su bebé puede alcanzar los logros “fuera del esquema”. Hable con el proveedor de atención médica de su bebé sobre cualquier inquietud o pregunta que pueda tener.

¡Ayúdele a su bebé a aprender y crecer!

A medida que su bebé crece y se desarrolla, hay muchas cosas que puede hacer para ayudarlo a tener un buen comienzo en la vida y ganar independencia.

¡JUGAR CON SU BEBÉ!

Juegue juegos sociales simples como ‘Dónde está el bebé, tortillitas, etc. con su bebé.

TIEMPO DE PISO SUPERVISADO

Dele a su bebé tiempo en el piso para estimular el estiramiento y patadas, lo que puede fortalecer sus músculos. Cuide siempre a su bebé y nunca lo deje solo.

LEER

¡Leerle a su bebé tiene muchos beneficios! La lectura puede tener un efecto duradero en el lenguaje, la lectura y escritura y las habilidades de lectura temprana. Elija libros con dibujos simples y colores brillantes. Puede señalar y nombrar objetos en las imágenes. Aunque su bebé no pueda entender las palabras, le encanta el sonido de su voz. Leer y mostrar imágenes a su bebé puede ayudar a desarrollar los músculos de sus ojos. Cuantas más palabras escuche su bebé con el tiempo, más palabras aprenderá eventualmente.

Cuándo llamar al proveedor de atención médica de su bebé

El proveedor del cuidado de la salud de su bebé siempre está disponible si tiene preguntas o inquietudes. Llame a su clínica Avera si su bebé:

- Tiene una temperatura de 100.4 grados Fahrenheit o más
- Llora mucho más de lo normal o no lo puede consolar.
- Tiene dificultad para respirar
- Está decaído o lento
- No ha mojado el pañal durante más de 8 a 10 horas.
- No está tomando leche materna/fórmula

La misión de Avera es tener un impacto positivo en la vida y la salud de las personas y las comunidades proporcionando servicios de calidad guiados por valores cristianos. Si cree que puede tener problemas para pagar parte de su factura, comuníquese con su oficina comercial local o con el personal de facturación. Podemos discutir las opciones de pago que pueden estar disponibles para usted.

Avera

© Copyright 2021 El contenido de Avera está protegido por las leyes de derechos de autor de los Estados Unidos. Todos los derechos reservados. Esta información relacionada con la salud no pretende sustituir el consejo médico profesional ni la atención que los pacientes reciben de su proveedor del cuidado de la salud.

20-PEDS-23855-ML