

HOJA DE INFORMACIÓN PARA PADRES SOBRE BEBÉS DE 4 MESES

VACUNAS:

- * DTaP #2 – Previene la difteria, tétano (“trismo”), y pertusis (“tos convulsa”). DTaP puede causar fiebre y dolor, el acetaminofén (Tylenol, Feverall y marcas particulares) puede ayudar.
- * Polio #2 - Previene la polio, una enfermedad viral grave que provoca parálisis.
- * Hib #2 (haemophilus influenzae, tipo b) – Previene el contagio de la bacteria Hib, un germen que causa infecciones graves como meningitis, infecciones de las vías respiratorias (garganta), infecciones de la sangre (“sepsis”) e incluso infecciones de oído.
- * PCV-13 #2 - Previene 13 tipos de bacterias neumococas, un germen que causa infecciones graves como meningitis, neumonía, e infecciones de la sangre, así como también infecciones más frecuentes como las del oído.
- * Rotavirus #2 - Ayuda a prevenir el rotavirus, un virus que provoca diarrea grave. Esta vacuna actualmente no es obligatoria para guarderías ni escuelas pero es altamente recomendable.

- * La mayoría de los niños no sufren efectos colaterales graves por las vacunas. Si hay efectos secundarios, por lo general son leves. Los efectos secundarios más comunes son fiebre y malestar. El acetaminofén (Tylenol y otras marcas) puede ayudar. La vacuna del rotavirus en raras oportunidades causa vómito y diarrea uno o dos días después de la aplicación de la vacuna. Si tiene alguna inquietud, por favor consúltenos.

- * Se recomienda enfáticamente que los miembros de la familia que viven con niños reciban las vacunas de la gripe y tos convulsa. Por favor comuníquese con su proveedor de atención primaria.

CONSEJOS SOBRE DESARROLLO Y PATERNIDAD:

Habla/lenguaje:

- * Los bebés pequeños sonreirán y se reirán. La mayoría sonreirá para conseguir atención así como también para responder a sus sonrisas. Los bebés pequeños también empezarán a variar los sonidos para susurrar y balbucear. ¡Estas son sus recompensas por todas esas noches sin dormir!

Habilidad física:

- * Los bebés de esta edad aprenden a rodar, pero a veces no lo han dominado por completo.

- * La mayoría de los bebés ahora puede levantar la cabeza y los hombros del piso cuando están acostados boca abajo.
- * La mayoría comenzará a intentar tomar objetos como juguetes.
- * La mayoría puede sostener un sonajero.

Social/juego:

- * Ahora a los bebés les gusta jugar con sus propias manos y pies. ¡Que no le sorprenda ver a su bebé chupándose los dedos de las manos o de los pies!
- * A los bebés también les gustan los juguetes como sonajeros, anillos y móviles de cuna.
- * A los bebés de esta edad por lo general les encantan los rostros humanos y disfrutarán los espejos para poder verse.

Conducta:

- * Los bebés desarrollarán mejores hábitos de sueño cuando se usa una rutina. A los cuatro meses, muchos bebés comenzarán a dormir más por la noche y necesitarán menos alimentación por la noche. Para colaborar con este proceso, asegúrese de quitarle el pecho o el biberón a su bebé ANTES de que se duerma, y póngalo en la cuna para que se duerma allí.
- * Acueste a su bebé cuando esté despierto o somnoliento, de espaldas, en una cuna segura a la misma hora todos los días para dormir una siesta y para dormir por la noche. Trate de que no tenga siestas solo en el auto o en la carriola/cochecito de bebé. Empiece a crear una situación en la que su bebé pueda dormirse sin necesitar ayuda suya, o de un chupete/chupón u otra ayuda. Algunos libros lo pueden ayudar a aprender sobre los hábitos de sueño de los bebés y los niños. Recomendamos los siguientes: “Solve Your Child's Sleep Problems” (Resuelva los problemas de sueño de su hijo) del Dr. Richard Ferber, “Healthy Sleep Habits, Happy Child” (Hábitos de sueño saludables, niño feliz) del Dr. Marc Weissbluth, y *Good Night, Sleep Tight* (Buenas noches, dulces sueños) de Kim West.

NUTRICIÓN y CONDUCTAS ALIMENTICIAS:

- * Siga dándole leche materna o leche de fórmula con hierro hasta el año de vida. Su hijo debe beber unas 24-32 onzas por día. No ponga nunca el biberón en el microondas. Todos los bebés que son amamantados y todos los bebés alimentados con leche de fórmula que no beben 32 onzas de fórmula por día deben recibir vitamina D adicional. Si usted no lo está haciendo todavía, por favor pídale a su proveedor una receta e instrucciones.
- * Si sigue amamantando, ¡es fantástico! Planee sacarse y almacenar la leche.

- * La mayoría de los bebés están preparados para alimentos sólidos de los cuatro a los seis meses de vida. Las señales que indican que está preparado incluyen sentarse con apoyo, abrir la boca para la cuchara y mostrar interés en los alimentos que usted come. Los alimentos sólidos solo se deben administrar usando una cuchara. (Use una cuchara para bebés pequeña cubierta de caucho). No agregue cereales ni otros alimentos para bebés en el biberón hasta que el médico o enfermero de su bebé se lo indiquen.
- * Agregue los alimentos nuevos de a uno por vez, cada 2-4 días.
- * No le dé a su bebé leche regular de vaca hasta el año de edad.
- * Empiece alimentándolo con alimentos sólidos una vez por día. Espere un desastre al principio, ¡hasta que su bebé aprenda a comer de una cuchara!
- * Después de los seis meses, los bebés deben tener 2-3 comidas por día. La dieta debe incluir cereales (con hierro), frutas, vegetales y carnes. La carne es la mejor manera para que los bebés obtengan hierro de los alimentos que comen. El hierro es crítico para el desarrollo del cerebro y para la producción de sangre de su bebé.

TEMAS DE SEGURIDAD:

- * Su bebé puede rodar, o podrá hacerlo muy pronto. No lo deje nunca sin supervisión en un sofá, cama o mesa cambiadora.
- * No use ropa de cama holgada ni peluches en la cuna.
- * Este es el momento para hacer que su casa sea segura para un bebé explorador. Su hijo pronto podrá moverse y tocar todo. A un bebé los medicamentos, elementos de limpieza, pequeños objetos que pueden provocar asfixia (monedas, clips para el papel, etc.), objetos frágiles, cables de electricidad y enchufes le parecen juguetes. Pida una lista de control de seguridad.
- * Evite quemaduras y configure la temperatura de su calentador de agua a 120 grados F o menos. No ingiera bebidas calientes mientras sostiene a su bebé.
- * No deje nunca a su bebé solo en un baño, ni siquiera en un asiento o anillo de baño.
- * Se debe usar un asiento para auto. El asiento para auto debe mirar hacia la parte trasera del auto. El centro del asiento trasero es el mejor lugar.
- * Considere usar un corral/corralito para el tiempo cuando no puede tener a su bebé en brazos.
- * Los andadores con ruedas son MUY PELIGROSOS. No ayudan a los niños a aprender a caminar y no se deben usar.
- * Instale una puerta de seguridad que cierre bien en todas las escaleras a las que el niño tenga acceso. Mantenga los sofás y las camas lejos de las repisas de la ventana a menos que estén en el nivel del piso.

- * Los bebés de cuatro meses deben dormir de espaldas en sus propias cunas para reducir el riesgo de SMSL (muerte de cuna).
- * No fume en la casa. Recomendamos enfáticamente a los padres que fuman que intenten dejar de fumar. Hasta el humo en la ropa, el cabello y el aliento pueden afectar la salud y el desarrollo de su hijo. Pídanos información sobre cómo dejar de fumar.
- * Averigüe si su hogar tiene pintura con plomo u otros productos con plomo. Hable con el médico o enfermero de su bebé si tiene preguntas al respecto.

PRÓXIMA VISITA: A los 6 meses de vida para un control general / físico y cuando sea necesario por otros problemas, enfermedades y lesiones.

Hablaremos sobre alimentos sólidos, seguridad del hogar y del auto, cuidado de los dientes de su bebé, y otros temas. Piense por lo menos tres preguntas para hacernos. ¡¡Recuerde escribir sus preguntas y traerlas!!

¿QUIERE MÁS INFORMACIÓN?

Internet puede ser una fuente de información excelente sobre la salud y el desarrollo de los niños. ¡Asegúrese de que los sitios de internet que visita sean de confianza! Si tiene alguna pregunta, por favor consúltenos.

¿Necesita ayuda con el amamantamiento?

Reúnase con un consultor en lactancia y otras madre que amamantan en el Programa de Apoyo de Amamantamiento de Cambridge Health Alliance, ubicado en 8 Camelia Avenue en la entrada del Cambridge Hospital. Martes y jueves de 10 a. m. a 12 p. m. ¡No se necesita una cita previa!

Hay más información disponible en estas fuentes:

Zipmilk.org www.zipmilk.org

Massachusetts WIC Nutrition Program (800) 942-1007

La Leche League (800) LA LECHE

Nursing Mothers' Council (617) 244-5102

Massachusetts Breastfeeding
Coalition

www.massbfc.org

International Lactation
Consultant Association

www.ilca.org

National Women's Health
Information Center

(800) 994-9662

Ayuda en caso de intoxicación: 1-800-222-1222
Inspección de seguridad del asiento para los niños: 1-866-SEATCHECK

Acceda a información para padres en *Bright Futures* de la Academia Americana de Pediatría en:

<http://brightfutures.aap.org/pdfs/Other%203/A.Inf.PH.4month.pdf>

Acceda a información para padres en *Healthy Children* de la Academia Americana de Pediatría en:

www.healthychildren.org/

Encuentre más información y herramientas en el sitio web de recursos para padres de CHA:

<http://www.challiance.org/Services/PediatricsResourcesforParents.aspx>

Encuéntrenos en Facebook:

<https://www.facebook.com/CHAPediatrics>

Revisado en enero 2014