

# Revisión médica a los 4 meses

Fecha: \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_

Estatura: \_\_\_\_\_



*“Una de las cosas que más me gustan de los 4 meses es escuchar a mi pequeño cómo encuentra su voz: amo sus balbuceos de bebé”*

—Mamá de un miembro de Kaiser Permanente

## Su bebé puede estar listo para...

- dar vueltas;
- balbucear, gorjear, sonreír, reír y llorar;
- agarrar juguetes;
- dormir por lo menos 6 horas durante la noche.

## Alimentación

- La leche materna es el mejor alimento para su bebé y proporciona todos los requerimientos nutricionales 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 solo lo amamanta, dele gotas de vitaminas infantiles que contengan vitamina D todos los días para que desarrolle huesos fuertes. Siga las indicaciones del envase. Continúe dándole las gotas a su bebé hasta que deje de amamantarlo y obtenga la 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 amamanta a su bebé, siga con leche maternizada.
- En los próximos meses su bebé puede estar preparado para comer alimentos sólidos.
- Deje que su bebé decida cuánto quiere comer.

## Hábitos saludables

- ¡No fume! Fumar aumenta el riesgo de que su bebé padezca síndrome de muerte infantil súbita o muerte de cuna (SIDS, por sus siglas en inglés), infecciones del oído, asma, resfriados y neumonía. Si desea dejar de fumar, comuníquese con su médico o llame al Departamento de Educación para la Salud.
- Lávese las manos antes de alimentar a su bebé y después de cambiarle los pañales.
- No acueste a su bebé con el biberón.
- Lo mejor para su bebé es evitar por completo la exposición solar. En el caso de que no haya un lugar con sombra o no tenga ropa para protegerlo del sol, use un filtro solar de amplio espectro (protección UVA y UVB) en las zonas más pequeñas del cuerpo, como la cara y el dorso de las manos.
- Salga a caminar con 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

- **Use el asiento de automóvil siempre que viaje en auto.** El bebé debe viajar siempre en un asiento de automóvil que mire hacia atrás y esté correctamente instalado en el asiento trasero. Si tiene preguntas o necesita ayuda para instalar su asiento de automóvil llame al 1-866-SEATCHECK o visite [www.seatcheck.org](http://www.seatcheck.org).
- **Evite el síndrome de muerte infantil súbita o muerte de cuna (SIDS, por sus siglas en inglés) o muerte de cuna.** Acueste a su bebé boca arriba (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 con práctica médica.
- **Siga ofreciéndole el chupón a su bebé** durante la siesta y a la hora de acostarlo. Los bebés que duermen con chupones durante el primer año de vida tienen menos probabilidades de tener de muerte infantil súbita (muerte de cuna).
- **No use andaderas.** Las andaderas pueden caerse con facilidad y provocar lesiones graves.
- **Prevenga las caídas.** No deje a su bebé solo en una cama, un sofá o una mesa.
- **Prevenga los ahogos.** Mantenga los objetos pequeños y los globos alejados de su bebé.
- **Evite las quemaduras.** No caliente el biberón en el microondas. No tome bebidas calientes cuando esté cerca del bebé.
- **Evite la intoxicación por plomo.** Informe a su médico si su hijo pasa mucho tiempo en una casa construida antes de 1978.
- **Nunca deje solo a su hijo cuando haya un animal presente,** incluso si es una mascota de la familia. Aprenda a reconocer los signos de agresión de sus mascotas.

## Crianza de los hijos

- Háblele, léale y cántele a su bebé todos los días. Las palabras ayudarán a que el cerebro de su bebé crezca.
- Si su bebé está en la etapa de dentición, frotarle suavemente las encías o usar mordedera puede ayudarlo.
- Nunca deje a un bebé solo en la casa o en el automóvil.
- Coloque a su bebé boca abajo cuando esté despierto para ayudarlo a fortalecer el cuello y los brazos.
- Dele juguetes de colores brillantes.

## Alimentos sólidos: cuándo y cómo

Algunos padres están ansiosos por comenzar a darles alimentos sólidos a sus bebés, sin embargo, no es necesario apurarse. La mayoría de los pediatras recomiendan esperar a que los bebés tengan aproximadamente 6 meses para darles alimentos sólidos. Hasta esta edad, su bebé recibe toda la nutrición que necesita de la leche materna o de la leche maternizada.

- La mayoría de los bebés comenzarán a mostrar signos de que están listos para los alimentos sólidos en los próximos meses. Estos signos son, entre otros:
  - quedarse sentado sin ningún apoyo
  - mostrar interés en lo que están comiendo otros miembros de la familia
  - introducirse alimento en la boca con ayuda de una cuchara y tragarlo, en lugar de escupirlo
  - abrir la boca para el próximo bocado al ver que se le acerca una cuchara.
- Cuando le ofrezca su primer alimento sólido, elija algo suave, semi líquido y fácil de digerir. Las opciones incluyen puré de frutas o verduras blandas y cereales para bebés como de arroz o avena.

Continúe dándole leche materna o leche maternizada a su bebé durante todo este período. No es momento de pasar a la leche de vaca o de soya hasta que su bebé tenga por lo menos 12 meses. No se recomienda el jugo a esta edad. Los únicos líquidos que su hijo necesita son la leche materna o la leche maternizada.

## Consejos para comenzar con los alimentos sólidos

Rango de edad	Tipo de alimento	Importante
Desde los 6 meses de edad	Verduras y frutas cocidas, en puré. Frutas blandas en puré (plátano, aguacate) Carnes en puré Requesón, yogur natural Cereal para bebés fortificado con hierro (avena, arroz, cebada), se prefieren los integrales Lentejas o legumbres blandas en puré	Use leche materna o leche maternizada para suavizar las frutas y las verduras según sea necesario.  Introduzca un alimento nuevo después de algunos días. Si nota una reacción (sarpullido, diarrea, problemas respiratorios o gases) podría ser una alergia a los alimentos. Consulte a su pediatra.  Es común que las heces de su bebé se vuelvan más firmes y menos frecuentes después de comenzar con los alimentos sólidos.  No agregue sal ni azúcar a los alimentos del bebé.

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni sustituir los consejos o la atención que recibe del médico de su bebé o de otro profesional de la salud. Consulte al médico de su hijo si tiene problemas de salud persistentes o si tiene otras preguntas. Si tiene preguntas o desea obtener más información sobre los medicamentos de su hijo, hable con su farmacéutico.

## Qué hacer si su bebé se está ahogando

- Si su bebé puede toser o llorar, es una buena señal de que sus pulmones están recibiendo suficiente aire. Si está preocupada, llámenos.
- Si su bebé no puede respirar ni llorar, probablemente se esté ahogando. Llame inmediatamente al 911 y haga lo siguiente:

**Paso 1:** Llame al 911. Luego, haga lo siguiente: sostenga al bebé boca abajo sobre su antebrazo. Sosténgale la cabeza.



**Paso 2:** Dele 5 golpes en la espalda. Golpee 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 respiraciones boca a boca.

Tome una clase de capacitación en reanimación cardiopulmonar (RCP) o CPR (por sus siglas en inglés) para obtener más información.

## OTROS RECURSOS

### Sitios en Internet

My Doctor Online (mi médico en línea) [kp.org/mydoctor](http://kp.org/mydoctor) (en inglés)  
American Academy of Pediatrics (Academia Americana de Pediatría) [healthychildren.org](http://healthychildren.org)  
La Leche League International [lalecheleague.org](http://lalecheleague.org)  
Preventive Ounce [preventiveoz.org](http://preventiveoz.org)

### Libros

*Nursing Mother, Working Mother (La madre que amamanta, la madre que trabaja)*, Pryor.  
*Caring for Your Baby and Young Child: Birth to Age 5 (La atención de su bebé y niño pequeño: desde el nacimiento hasta los 5 años)*—American Academy of Pediatrics (Academia Americana de Pediatría).  
*Our Baby, The First Year (Nuestro bebé, el primer año)*—Von Cramm, et al.

## Comparta:

este folleto con todas las personas que cuidan a su hijo.



La siguiente revisión se hará cuando su hijo tenga 6 meses.



En la próxima visita, se recomiendan las vacunaciones (inyecciones).