

Control de los 4 meses de edad (4 month old check-up)



Educación para pacientes y familias

Esta hoja educativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.

CONSEJOS PARA CUIDAR A SU BEBÉ

CUIDADO DE SU BEBÉ

- Su bebé necesita de su amor. Abrácelo, mézalo y acurrúquelo.
- No tenga miedo de malcriar a su bebé.
- A los bebés les gusta la música y las voces suaves. Léale, háblele, cántele, y ríase con su bebé. Su bebé balbuceará y le “contestará”.
- Los bebés lloran mucho.
 - Cuando lloran es porque necesitan algo. Pueden tener frío, calor, hambre o estar mojados. Puede ser que quieran que los carguen, interactuar con alguien, chupar un chupete o chuparse los dedos.
 - Puede dejarlo llorar por unos cuantos minutos.
 - Si el llanto de su bebé le altera, acuéstelo en la cuna y váyase a otra habitación por unos cuantos minutos. Llame a un familiar o amigo y pídale ayuda.
- Separe unos minutos al día para cuidar de sí misma. Es muy difícil ser padre, y a veces usted necesita un descanso. Pídale a un familiar o a un buen amigo con experiencia en niños, que le cuide a su bebé, aunque sea por una hora. Tome una siesta cuando su bebé esté durmiendo en la cuna.

DESARROLLO DE SU BEBÉ

- Es posible que su bebé pueda:
 - Darse vuelta, de boca abajo a boca arriba
 - Alcanzar juguetes y sostenerlos por períodos cortos. Por lo general se los pondrá en la boca.
- Puede que a su bebé le guste:
 - Los juguetes móviles, musicales o que hacen ruidos.
 - Agarrarse las manitas y mirárselas.
 - Mirarse en un espejo.
 - Salir a pasear en el cochecito cuando hace buen día.
- Su bebé pronto puede comenzar la dentición (salirle los dientes). Podría babear y morder mucho.
- A esta edad algunos bebés ya duermen toda la noche.
- Cuando su bebé esté despierto, colóquelo boca abajo para “jugar” por un rato. Esto le ayuda a fortalecer los músculos.

SEGURIDAD

- La cuna y la mesa para cambiarlo
 - Siempre ponga a su bebé boca arriba para dormir. Use un colchón firme. Nunca coloque cobijas mullidas, almohadas, animales ni juguetes de peluche en la cuna con su bebé. Esto ayuda a prevenir el síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS, por su sigla en inglés).
 - Asegúrese que las barandas de la cuna no tengan más de 2 3/8 pulgadas de separación.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana

Control de los 4 meses de edad, continuación

- Asegúrese que las barandas de la cuna no se puedan subir ni bajar. Si tiene una cuna vieja, consulte con el fabricante para saber si tiene piezas especiales para que las barandas no se muevan
- Nunca deje solo a su bebé en un lugar alto, como la cama, sofá, silla o en la mesa para cambiarlo. Mientras lo cambia, mantenga siempre una mano sobre él.
- Hogar
 - Si usted vive en una casa vieja, ordene que le hagan la prueba para detectar el plomo.
 - Instale detectores de humo y monóxido de carbono. Cambie las pilas dos veces al año.
 - Mantenga las bolsas plásticas, sogas, cuerdas, artículos calientes y objetos afilados fuera del alcance de su bebé.
 - Mantenga los objetos con piezas pequeñas y bordes afilados fuera del alcance de su bebé.
 - No lleve líquidos calientes ni cocine mientras cargue a su bebé – esto puede causar quemaduras.
- Automóvil
 - Asegúrese de que el bebé use una silla de seguridad cada vez que viaje en un auto, no importa que tan corto sea el viaje.
 - Coloque la silla de seguridad en el asiento trasero, mirando hacia la ventana trasera. Su bebé deberá viajar así el mayor tiempo posible. No lo coloque mirando hacia adelante hasta que tenga por lo menos 2 años de edad. Asegúrese que la silla se instale correctamente. La silla debe estar a un ángulo de 45 grados.
 - No le ponga colchas a su bebé ni cubiertas a las correas del arnés, ni a la silla de seguridad, a menos que lo apruebe el fabricante de la silla de seguridad.
 - Asegure la silla de seguridad al auto, y asegure a su bebé a la silla.
 - Use usted también el cinturón de seguridad
 - Cuando use un portabebés o una silla de seguridad para cargar a su bebé, asegúrese de que el cinturón de seguridad esté abrochado. Nunca coloque la silla en un lugar alto, tal como un mesón, y se aleje del lugar.
- Fumar
 - Mantenga a su bebé alejado del humo del cigarrillo. Respirar humo de segunda mano puede causar asma, infección de oído, y otros problemas respiratorios.
- Reanimación cardiopulmonar (RCP)
 - Tome un curso de reanimación cardiopulmonar, RCP, especial para bebés. Para más información llame a la Cruz Roja (*Red Cross*), a la Asociación Americana del Corazón (*American Heart Association*) o a un hospital local.

NUNCA, JAMAS –

Para ayudar a mantener seguro a su bebé- **NUNCA:**

- Lo deje solo, excepto en la cuna o en el corral.
- Lo deje solo en el auto.
- Cargue a su bebé en las piernas (su regazo) mientras viaje en el auto.
- Lo deje solo en el fregadero ni en la bañera – ni siquiera para contestar la puerta, el teléfono o para buscar una toalla.
- Le ponga cadenas/collares a su bebé ni use cordones o cintas para amarrarle un chupete en el cuello. Esto lo puede asfixiar.
- Tibie la leche materna o la fórmula en un horno microondas. Esto puede causar “partes calientes” en el líquido y quemar a su bebé.
- Le acuñe el biberón cuando le dé de comer.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana

Control de los 4 meses de edad, continuación

- Sacuda a su bebé. Esto puede causar daño cerebral, ceguera y muerte.
- Le dé miel a su bebé. Algunas veces, la miel contiene gérmenes que le pueden hacer daño a los bebés menores de 1 año de edad.
- Use un caminador con ruedas - puede darse vuelta y hacerle daño a su bebé. En su lugar, use una silla para bebés con patas que se asienten en el piso.

BAÑO

- Siempre pruebe el agua del baño de su bebé, para asegurarse de que esté tibia, pero no demasiado caliente. Fije el calentador del agua a 120°F o más bajo. Si usted vive en un apartamento, pídale al encargado que lo haga.
- Los bebés solamente necesitan de 3 a 4 baños por semana.
- Manténgale las uñas cortas para evitar que se rasguñe.
- Su bebé no necesita talcos, lociones o geles en la piel, a menos que su médico se lo recomiende.

PAÑALES

- Cambie los pañales de su bebé cuando estén mojados o sucios. Límpiele las nalgas con agua y un jabón suave o use toallitas húmedas desechables. Siempre lávese bien las manos cuando termine.
- Con frecuencia los bebés hacen caras, puján o se ponen rojos cuando hacen deposiciones. Siempre y cuando las deposiciones sean suaves, no hay por qué preocuparse.

ALIMENTACIÓN

- Dele únicamente leche materna o fórmula hasta que el médico le diga que puede comenzar a darle cereal u otras comidas. Hasta entonces, él no necesita agua ni jugo.
- Cargue a su bebé cuando le dé de comer. Háblele de una manera suave y confortante mientras come.
- Hágalo eructar varias veces mientras come.
- Limpie la boca de su bebé con un paño limpio y húmedo después de cada comida.
- Algunas veces su bebé sólo necesitará chupar y no comer. Déjelo que use las manos o un chupete.
- Para prevenir problemas con los dientes nuevos de su bebé, aún antes de que le salgan:
 - Nunca le acúñe el biberón. Esto puede causar caries dentales y también infecciones de oído.
 - Límpiele las encías con un paño húmedo y limpio después de cada comida.
 - No limpie el chupete de su bebé o el chupón del biberón, poniéndoselo en la boca. Su saliva puede tener gérmenes que pueden causarle a su bebé problemas o caries en los dientes.

Lactancia materna

- Consuma una dieta saludable que incluya frutas frescas, verduras y proteínas como carne, nueces, frijoles y huevos.
- Tome leche o consuma otros alimentos ricos en calcio, como yogur, queso, verduras de hojas verdes, jugo de naranja fortificado o frijoles secos.
- Continúe tomando las vitaminas prenatales.
- Los bebés alimentados con leche materna necesitan gotas de vitamina D a partir de los 2 meses de edad. Consulte a su médico cuántas gotas de vitamina D debe darle. Consúltele también si su bebé necesita cualquier otro suplemento como hierro.
- Consulte a su médico antes de tomar cualquier medicamento. Muchos de ellos pasan a su bebé, a través de la leche materna.
- A esta edad, los bebés que toman leche materna, comen cada 3 a 4 horas.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana

Control de los 4 meses de edad, continuación

- De vez en cuando y para que su bebé se acostumbre, usted debería darle la leche materna en un biberón. Esto le ayudará cuando tenga que dejarlo con alguien que lo cuide o si tiene que regresar a trabajar.
- Usted se dará cuenta de que su bebé está comiendo lo suficiente, si está creciendo bien y si moja de 6 a 8 pañales al día.

Alimentación con biberón

- Cargue a su bebé cuando lo alimente. Nunca le acúñe el biberón.
- Los bebés alimentados con biberón comen cada 3 a 4 horas.
- Usted se dará cuenta de que su bebé está comiendo lo suficiente si está creciendo bien, si moja de 6 a 8 pañales al día.

SUEÑO

Establézcale un horario regular y una rutina para acostarse. Esta es otra forma de hacerlo sentir más seguro.

- Cántele o léale un libro antes de dormirse.
- Coloque a su bebé en la cama cuando todavía esté despierto para que se acostumbre a dormir solo.

HÁBITOS SALUDABLES

Usted puede mantener saludable a su bebé y a su familia si:

- Se lava las manos frecuentemente durante el día. Hace que otros familiares se laven las manos a menudo. Usa agua tibia y jabón y se restriega durante 20 segundos.
- Se asegura de que su bebé reciba las vacunas necesarias para prevenir enfermedades.
- Mantiene a su bebé alejado del humo del cigarrillo. Respirar humo de segunda mano puede causar asma, infecciones de oído y otros problemas respiratorios.
- No le da **NINGÚN** medicamento, a menos que consulte primero con el médico.

Su bebé aprende a través del juego. Evite que esté frente a una pantalla hasta que tenga 2 años de edad. A continuación algunos ejemplos de pantallas a evitar:

- Televisión
- Computadoras
- Videojuegos
- Dispositivos de tabletas informáticas
- Teléfonos inteligentes (*Smart phones*)

SI ALGUNA VEZ SU BEBÉ PARECE ESTAR ENFERMO

Tómele la temperatura con un termómetro, si su bebé se siente demasiado caliente o parece estar enfermo.

- Llame al médico si su bebé tiene temperatura de más de **102.2°F ó 39°C**, parece enfermo o si tiene cualquier preocupación.
- En los bebés menores de 2 años – Tome la temperatura por el recto (abertura entre las nalgas por donde salen las deposiciones o las heces). Los otros métodos no son tan precisos en los bebés.
- No le dé a su bebé ningún medicamento antes de consultar con el médico. Esto incluye el acetaminofén [acetaminophen] (Tylenol u otra marca comercial menos costosa) e ibuprofeno [ibuprofen] (Motrin, Advil u otra marca comercial menos costosa).

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana

Control de los 4 meses de edad, continuación

PARA LA PRÓXIMA VISITA DE SU BEBÉ – 6 meses de edad

- Usted y el médico pueden conversar sobre cómo le va a su bebé.
- Su bebé será examinado y es posible que lo vacunen. Usted tendrá la oportunidad de hacer preguntas.
- Puede que usted desee hablar de:
 - La alimentación y el sueño de su bebé
 - Seguridad
 - Desarrollo

COSAS QUE USTED DEBE HACER

- Mantener un registro de las veces que su bebé se enferma o se lastima. Comparta este registro con los médicos de su bebé.
- Haga una lista de las preguntas que desea hacerle al médico en la próxima cita.
- Lleve la cartilla de vacunación de su bebé a la próxima cita.