

## 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 a 7 onzas cada 4 a 5 horas. Puede comenzar a darle jugo a su hijo entre los 4 y 6 meses de edad, pero debe limitarse a unas pocas onzas al día.

Aunque usted esté amamantando sólo con leche materna, es una buena idea que a veces se exprima un poco de leche y se la dé a su bebé en un biberón. De esa manera podrá aprender que hay otra manera de tomar la leche y además les dará la oportunidad a otras personas de alimentar y disfrutar de su bebé.

Ahora algunos bebés están listos para comenzar con el cereal. Un bebe está listo para comer cereal cuando puede conservar la cabeza erguida, le gusta tener comida en la boca y puede tragar fácilmente. Use una cuchara para darle cereal a su bebé, no un biberón o alimentador infantil. El estar sentado mientras se alimenta ayuda a que su bebé aprenda buenos hábitos alimenticios. 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.

Los bebés estarán encantados cuando vean un biberón, pero no se lo dé solamente para que se calle si en realidad no está hambriento. Los bebés que pasan demasiado tiempo con el biberón en la boca lo empiezan a usar como un objeto de seguridad, y será más difícil más adelante conseguir que deje de usarlo. También puede causar infecciones de oído y caries en los dientes. Busque otro objeto de seguridad para darle, como un animal de juguete o una manta.

#### Desarrollo

Los bebés comienzan a voltearse de boca abajo a boca arriba. La voz de su bebé puede volverse más fuerte. Puede 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. A esta edad, 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 muchos 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 éstos, 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.

#### Lectura y medios electrónicos

A medida que su bebé vaya creciendo, léale todos los días. Elija libros que no se rompan (de tela o cartón). Elija libros con colores fuertes y figuras grandes y simples. Nunca siente a su bebé delante del televisor.

## Dentición

La dentición puede estar comenzando en su bebé. Cuando echa los dientes, es probable que su bebé se babee y mastique mucho. Puede ser útil un anillo de dentición.

## Consejos de seguridad

### 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 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.

### 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 (50°C).
- Revise sus detectores de humo para asegurarse de que funcionan.
- Revise la temperatura de la fórmula cuidadosamente. La fórmula debe estar tibia o fresca al tacto.

### Caídas

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

### Seguridad en el carro

- Use su cinturón de seguridad.
- Use correctamente un asiento para carro aprobado en el asiento trasero.
- Nunca deje a su bebé solo en el carro.

### Fumar

- Los niños que viven en una casa donde hay alguien que fuma tienen más infecciones respiratorias. Sus síntomas son también más severos y duran más que los de los niños que viven en una casa sin fumadores.
- Si fuma, fije una fecha para dejar de hacerlo. Pídale a su profesional médico que lo ayude a dejar de fumar. Si no puede dejar de fumar, por lo menos NO fume en su casa o cerca de sus hijos.

## Inmunizaciones

En la visita de los 4 meses, su bebe debe haber recibido:

- La vacuna DTaP (Difteria - tos ferina acelular - Tétanos)
- La vacuna Hib (Hemophilus influenza tipo B)
- La vacuna contra la poliomielitis
- La vacuna de pneumococo conjugada (PCV7).

A esta edad, algunos bebés también reciben la vacuna contra la Hepatitis B.

Algunas vacunas se pueden combinar para reducir la cantidad total de vacunas que tiene que darle a su bebé.

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. Puede darle a su hijo gotas de acetaminofeno (acetaminophen) en dosis apropiadas para ayudar a prevenir la fiebre e irritabilidad. Para la hinchazón y el dolor, ponga un 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

La próxima visita rutinaria de su bebé deberá ser a los 6 meses de edad. En este momento su hijo recibirá su siguiente serie de inmunizaciones. Traiga los certificados de vacunación de su hijo en todas las visitas.

Escrito por el Dr. Robert Brayden.

Pediatric Advisor 2012.1 published by [RelayHealth](#).

Last modified: 2012-01-27

Last reviewed: 2011-09-20

Este material se revisa periódicamente y está sujeto a cambios en la medida que aparezca nueva información médica. Se proporciona sólo para fines informativos y educativos, y no pretende reemplazar la evaluación, consejo, diagnóstico o tratamiento médico proporcionados por su profesional de atención de la salud.

© 2012 RelayHealth and/or its affiliates. All rights reserved.

