

# HOJAS INFORMATIVAS DE BRIGHT FUTURES ►PADRES

## VISITA MÉDICA DEL 4 MES

Aquí encontrará algunas sugerencias de los expertos de Bright Futures que pueden ser valiosas para su familia.



### ✓ CÓMO ESTÁ SU FAMILIA

- Controle si su hogar o el agua destinada al consumo tienen plomo y tome medidas para deshacerte de él. El plomo es tóxico para todos.
- Tómese un tiempo para usted y su pareja. Pase tiempo con su familia y con sus amigos.
- Elija una niñera o cuidador maduro, capacitado y responsable.
- Puede hablar con nosotros acerca de sus elecciones para el cuidado de sus hijos.

### ✓ ALIMENTAR AL BEBÉ

- Para los bebés de 4 meses de edad, la leche materna y la leche maternizada fortificada con hierro sigue siendo el mejor alimento. Se descartan las comidas sólidas hasta alrededor de los 6 meses de edad.
- Evite alimentar demasiado al bebé siguiendo las señales de saciedad que da el bebé, como
  - Echarse para atrás
  - Apartarse

#### Si lo amamanta

- Brindarle a su bebé solo leche materna durante los primeros 6 meses de vida proporciona una nutrición ideal. Ayuda a que su bebé crezca y se desarrolle de la mejor forma posible.
- Siéntase orgullosa de usted misma si sigue amamantando. Continúe todo el tiempo que usted y el bebé lo deseen.
- Tenga en cuenta que los bebés de esta edad crecen rápido. Pueden querer amamantarse más a menudo y es normal.
- Si usted se extrae la leche, asegúrese de almacenarla correctamente para que se mantenga segura para su bebé. Podemos darle más información.
- Administre gotas de vitamina D a su bebé (400 IU por día).
- Díganos si está tomando algún medicamento, suplemento, o planta medicinal.

#### Si lo alimenta con leche maternizada

- Asegúrese de preparar, calentar, y almacenar la leche maternizada de manera segura.
- Alimente a su bebé cuando éste lo pida. Espere que coma entre 30 y 32 oz por día.
- Sujete al bebé de manera que puedan mirarse mientras lo alimenta.
- Siempre sujeté el biberón. Nunca lo apoye en algo.
- No le dé un biberón a su bebé mientras está en la cuna.

### ✓ LOS CAMBIOS DE SU BEBÉ

- Organice rutinas para la hora de comer, la hora de la siesta, y la hora de dormir.
- Calme al bebé con caricias suaves y tranquilizantes cuando esté inquieta.
- Hágase un tiempo para jugar tranquilas.
  - Sostenga a su bebé y hable con ella.
  - Léale a su bebé a menudo.
- Incentive el juego activo.
  - Bríndele un gimnasio para bebés y juguetes coloridos para que sostenga.
  - Ponga a su bebé boca abajo para jugar. No la deje sola cuando esté boca abajo ni deje que duerma así.
- No tenga un televisor de fondo ni utilice un televisor u otros medios digitales para calmar a su bebé.

### ✓ DIENTES SALUDABLES

- Vaya al dentista dos veces al año. Es importante que mantenga sus dientes saludables para no transmitirle bacterias que causen caries a su bebé.
- No comparta cucharas con el bebé ni utilice su boca para limpiar el chupete.
- Utilice un anillo de dentición frío si a su bebé le duelen las encías por la dentición.
- No deje a su bebé en la cuna con un biberón.
- Limpie las encías y los dientes de su bebé (en cuanto vea el primer diente) dos veces por día con una tela suave o un cepillo de dientes suave y un poco de pasta dental con fluoruro (no más que un grano de arroz).

### Recursos útiles

Información sobre Asientos de Seguridad para Automóvil, en inglés: [www.safercar.gov/parents](http://www.safercar.gov/parents) | Línea Gratuita Directa sobre Seguridad Automotriz: 888-327-4236

# VISITA MÉDICA DEL 4 MES: PADRES



## SEGURIDAD

- Utilice el asiento de seguridad orientado hacia atrás en el asiento trasero de todos los vehículos.
- Nunca coloque al bebé en el asiento delantero de un vehículo que posea bolsa de aire para el pasajero.
- La seguridad del bebé depende de usted. Use siempre el cinturón de seguridad sobre el regazo y el hombro. Nunca conduzca después de consumir alcohol o drogas. Nunca envíe mensajes de texto ni hable por teléfono móvil mientras conduce.
- Siempre haga dormir el bebé sobre la espalda en su propia cuna, no en su cama.
  - El bebé debe dormir en su habitación hasta que tenga, al menos, 6 meses de edad.
  - Asegúrese de que la cuna o superficie para dormir del bebé cumpla con las pautas de seguridad más recientes.
  - No coloque objetos blandos ni ropa de cama suelta como mantas, almohadas, chichoneras y juguetes en la cuna.
- No utilice una cuna con laterales abatibles.
- Baje el colchón de la cuna.
- Si elige utilizar un corralito de red, consiga uno fabricado después del 28 de febrero de 2013.
- Prevenga las quemaduras con el agua del grifo. Gradúe el calentador de agua para que la temperatura del grifo sea de 120 °F/49 °C o menor.
- Prevenga escaldaduras o quemaduras. No beba bebidas calientes cuando tenga a su bebé en brazos.
- Tenga una mano encima de su bebé cuando se encuentre en cualquier superficie de la cual podría caerse o hacerse daño, tales como el cambiador, el sofá, o la cama.
- Nunca deje a su bebé sola en el agua de la bañera, incluso en un asiento o anillo de baño.
- Mantenga los objetos pequeños, los juguetes pequeños y los globos de látex lejos del bebé.
- No utilice andadores.

## QUÉ ESPERAR EN LA VISITA MÉDICA DEL 6 MES DEL BEBÉ

### Hablaremos sobre:

- Cuidar al bebé, a su familia y a usted
- Enseñarle al bebé y jugar con él
- Cepillar los dientes de su bebé
- Incorporar comida sólida
- Mantener al bebé seguro adentro de la casa, afuera, y en el auto

De acuerdo con *Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents*, 4th Edition

Para obtener más información, diríjase a <https://brightfutures.aap.org>.

La información incluida en estas hojas informativas no debería reemplazar la atención médica ni el consejo de su pediatra. Puede haber variaciones en el tratamiento recomendado por el pediatra de acuerdo con hechos o circunstancias particulares. Hojas informativas originales incluidas como parte de *Bright Futures Tool and Resource Kit*, 2nd Edition.

La inclusión en estas hojas informativas no implica el respaldo de la American Academy of Pediatrics (AAP). La AAP no es responsable del contenido de los recursos mencionados en estas hojas informativas. Las direcciones de los sitios web se encuentran lo más actualizadas posible, pero pueden cambiar con el tiempo.

La American Academy of Pediatrics (AAP) no revisa ni respalda ninguna modificación realizada en estas hojas informativas y en ningún caso será la AAP responsable de dichos cambios.

Translation of *Bright Futures Handout: 4 Month Visit (Parent)*

© 2019 American Academy of Pediatrics. Todos los derechos reservados.

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

