

4-6M
**CONSEJOS
DE CUIDADO
PEDIÁTRICO**



Cuidado para Niño Sano
4-6 Meses



Utilice esta guía desarrollada por los pediatras de Facey para mantener sano a su niño por medio de consejos sobre la nutrición, seguridad y la salud.

La Nutrición

Su bebé debe de seguir tomando la leche materna (leche de pecho) o la leche de fórmula enriquecida con hierro. La Academia Americana Pediátrica (AAP) recomienda que los alimentos sólidos se introduzcan entre a los 4 a 6 meses de edad. Las siguientes sugerencias pueden ayudarle a introducir los alimentos sólidos antes de su próxima cita de cuidado para niño.

- En la mayoría de bebés, el primer alimento sólido es el cereal de arroz. La consistencia del cereal se puede varear mezclándolo con formula o leche materna para hacerlo fácil de digerir. Si el bebé lo escupe entonces no es tiempo para introducir alimento sólido. Puede esperar 1-2 semanas y intentar de nuevo.
- Puede introducir frutas y vegetales en puré o alimentos de bebé de primera etapa. Espere 3-5 días entre introducir cada alimento individualmente para detectar si experimenta alguna reacción alergia alimenticia. Así puede saber cual alimento le causa la alergia al bebé.
- No introduzca miel ni leche de vaca hasta un año de edad. Si esta amamantando y planea retrasar la introducción de alimentos solidos. Hablele al doctor o proveedor de salud para más información sobre la suplementación con hierro.
- Evite alimentos que pueden causar que el bebé se atore o ahogarse tal como los cacahuates o nueces, las palomitas de maíz, los trocitos de zanahoria, las uvas enteras, las pasas, los frijoles enteros, y los dulces o caramelos.
- Utilice una cuchara para darle al bebé los alimentos sólidos. No agregue el cereal a la leche en botella (biberón).
- El bebé no requiere agua ni jugos

Si usted esta amamantando al bebé, entonces la Academia Americana Pediátrica (AAP) recomienda que le de al bebé la vitamina D (encontrada en el Poly-vi-sol, Tri-Vi-Sol o D-vi-sol una vez al día. Esta vitamina no necesita receta médica.

El Desarrollo & El Comportamiento

El bebé puede arrullar, balbucear, hacer carcajadas y gorgoritos, sonreír, reír, y chillar con usted. El bebé podrá levantar su cabeza, poner cosas en su boca, agarrar un cascabel, y alcanzar objetos. El bebé también podrá voltearse de boca abajo a boca arriba.

El Sueño Infantil

A los 4 meses de edad la mayoría de los bebés (pero no todos) duermen durante la noche entera y toman sus siestas dos o tres veces durante el día. Cada bebé demuestra diferentes hábitos de dormir. Utilice un horario fijo de siestas y de dormir.

La Dentición Infantil

Los primeros dientes de leche pueden presentarse entre los 6 meses hasta los 18 meses. Si le están saliendo los dientes su bebé puede babearse frecuentemente. El uso de un añillo para la dentición puede aliviar al bebé. Mientras le salen los dientes a su bebé usted puede usar una toallita suave mojada con agua o un cepillo dental pequeño para limpiarle la encía y los dientes. Lave la dentadura dos veces al día usando un poquito de pasta dental fluorada (del tamaño de un grano de arroz).

Las Inmunizaciones (vacunas)

Su bebé recibirá una batería de vacunas incluyendo Pentacel (combinación de DTaP (Difteria, Tétanos y Pertussis), IPV [(polio), haemophilus influenza B], Prevnar (pneumococcal), la Hepatitis B (solamente si el bebé no recibió la primera dosis en el hospital después de su nacimiento) y el Rotavirus (Rotateq). Después de las vacunas el bebé puede estar irritado, experimentar una fiebre (temperatura) hasta 102° F por 2 a 3 días. El área de la inyección puede estar roja e hinchada. Puede poner una compresa fría sobre el área irritada. También le puede dar Tylenol de Infante. Consulte con su médico antes de darle medicinas o remedios caseros.

Continúa en la siguiente página



La Seguridad

- La AAP recomienda el uso de asiento para bebé con vista hacia atrás. Estos se deben ajustar con cinturón en el asiento trasero del automóvil. Estos asientos se usan hasta que el bebé pese más de 20 libras o tenga más de 2 años. Nunca los coloque frente a una bolsa de aire. El bebé debe estar sujetado seguramente en el asiento trasero del automóvil. Nunca deje el bebé solo en el automóvil.
- Nunca deje el bebé solo bajo el cuidado de otros niños, hermanos menores o mascotas.
- La temperatura del calentador de agua NO debe estar más alta de 120° F.
- No consuma alimentos ni líquidos calientes o fríos mientras esté sosteniendo al bebé.
- Su hogar debe tener alarmas de humo y de monóxido de carbono en los pasillos y cerca de las habitaciones.
- En la cuna, asegúrese que los lados estén en posición alta. No coloque almohadas, colchas, ni juguetes en la cuna ni alrededor del bebé. Y cuidado con tablillas de cuna con separaciones de 2 3/8 pulgadas o más, estas pueden causar heridas o lesiones.
- No deje a su bebé solo en ningún lugar alto de donde se pueda voltear y caerse.
- Su bebé empezara a alcanzar a agarrar objetos y los pondrá en su boca. Asegúrese que no pueda agarrar ningún objeto pequeño cual pueda tragarlo y ahogarse.
- No use andaderas o brincadores, los cuales pueden causar accidentes.
- Comience a convertir su hogar "seguro para bebés." Cubra los enchufes y asegúrese que no pueda agarrar algún cordón eléctrico. Segure todo medicamento y productos de limpieza.

En su Próxima Visita

La próxima cita para su bebé será a los 6 meses de edad, en la cual su bebé recibirá las siguientes vacunas: Pentacel, Hepatitis B, Prevnar y Rotavirus.

Sobre esta guía

Esta información fue desarrollada y revisada por los pediatras de Facey. Por favor llame a su doctor si tiene preguntas adicionales sobre esta información.

viva saludable
disfrute la vida