

Asociación para el cuidado de la salud de niños: Folleto para padres - 4 meses de edad

ASOCIACIONES

Usted es el primer maestro de su hijo. Los padres serán considerados socios, y se les tratará con respeto.

- Los cuidadores serán sensibles a las preocupaciones y sugerencias de usted.
- La cultura, creencias y prácticas de crianza de hijos de usted serán respetadas. Si surgen prácticas incompatibles, se comentarán.
- El apoyo y estímulo siempre están disponibles.

NUTRICIÓN

Muchas madres siguen amamantando después de que regresan a trabajar. Se requiere un poco de planeación, pero la empresa donde labora y el proveedor de cuidado infantil pueden trabajar con usted para facilitar esta transición. Los bebés siempre serán cargados cuando se les alimente con biberón, y los biberones nunca se dejarán apoyados. Esto establece la relación entre cuidador y niño, y promueve la seguridad emocional. Todos los niños serán alimentados cuando muestren signos de que tienen hambre.

- Su hijo será alimentado con leche materna o con leche maternizada durante los primeros cuatro a seis meses.

Alimentos sólidos

- Se introducirán alimentos sólidos apropiados para la edad, uno a la vez, cuando usted nos haga saber que su hijo/a está listo/a.
- Los signos de que su hijo está listo son:
 - Abre la boca para recibir la cuchara
 - Se sienta con apoyo
 - Tiene buen control de la cabeza y el cuello
 - Muestra interés por los alimentos que usted come

SALUD FÍSICA

Sueño seguro

- Su hijo será colocado boca arriba para dormir.
- Tenga en mente que su hijo puede empezar a girarse en este período. Una vez que su hijo pueda girar constantemente—por lo general alrededor de los cuatro a siete meses—es posible que opte por no permanecer boca arriba. El cuidador de su hijo colocará a su hijo boca arriba para que duerma a la hora de la siesta.

Inmunizaciones

- Si las vacunas de su hijo no están al corriente, su proveedor de cuidado de la salud trabajará con usted para ponerlas al día.

Ambiente

- Se usarán juguetes coloridos, libros con colores brillantes, y gimnasios de piso para despertar el interés de su hijo por el juego activo.
- Cada interacción con el ambiente de su hijo y con sus cuidadores hace nuevas conexiones en su cerebro.

- Se establecerán rutinas diarias que satisfagan las necesidades de su hijo.

DESARROLLO

El cuerpo de un niño se desarrolla de la cabeza hacia los pies y del centro del cuerpo hacia las extremidades.

- A los cuatro meses de edad, su hijo típicamente sostendrá la cabeza erguida y usará sus manos para levantar el cuerpo mientras está acostado boca abajo.
- Su hijo/a explorará juguetes con la boca. Tan pronto como el niño/a abandone un juguete, su cuidador recogerá el juguete para limpiarlo y desinfectarlo.
- Su hijo pronto empezará a balbucear, sonreír y reír. El cuidador de su hijo reforzará estas habilidades de comunicación y otras que estén surgiendo.

Relaciones

- Su hijo puede mostrar una clara preferencia por sus padres y sus cuidadores.
- Los cuidadores serán amigables con su hijo y serán sensibles a las señales que de.
- Los cuidadores le leerán, cantarán canciones y mecerán a su hijo.

CUANDO SU HIJO SE ENFERME

Le pasa a todo el mundo. Es fácil contraer un resfriado, incluso para una persona pequeña.

- Para ayudar a proteger a su hijo contra enfermedad, el cuidador de su hijo/a:
 - Se lavará las manos, y lavará las manos de su hijo
 - Mantendrá limpios los juguetes de los niños—en especial los chupones



Vida activa y sana en el hogar

- La leche materna o la leche maternizada enriquecida con hierro es todo lo que su bebé necesita comer durante los primeros cuatro a seis meses.
- Los signos de que su bebé tal vez esté listo para empezar a comer alimentos para bebé son:
 - Abre la boca para recibir la cuchara
 - Es capaz de sentarse con apoyo
 - Tiene buen control de la cabeza y el cuello
 - Parece interesado por los alimentos que usted come
- Espere a alimentar a su bebé con alimentos sólidos y agua hasta alrededor de los seis meses.
- Evite alimentar a su bebé en demasía al ejercer vigilancia respecto a signos de saciedad, que pueden incluir inclinarse hacia atrás, o voltear la cabeza en dirección contraria a la mama, el biberón o la cuchara.
- Los bebés deben haber terminado sus biberones para la hora de dormir y para la hora de la siesta antes de ser acostados.
- No suponga que su bebé tiene hambre cada vez que llora. Quizá sólo necesite que se le conforte.
- Estimule el juego más "activo" conforme su bebé aprende a girar y a deslizarse.
 - Ofrezca espejos seguros para bebé, gimnasios de piso y juguetes coloridos para que los sostenga.
 - Deje que su bebé pase suficiente tiempo boca abajo cuando esté despierto y pueda ser vigilado.
 - Una vez que su bebé pueda sentarse, juegue con él "dónde está el bebé" ("peek a boo") a fin de estimular el desarrollo de sus músculos para que sea capaz de sentarse durante más tiempo.
 - Ponga música y estimule a su bebé para que se deslice y se mueva al compás de la música con usted.
- A los bebés les gusta pasar "tiempo en el suelo" donde pueden tratar de alcanzar objetos, girar y gatear, de modo que no deje a su hijo en una silla para bebé, cuna o corralito durante más de 15 minutos seguidos, excepto para usos proyectados, como para traslados y para dormir.

Preguntas para el pediatra de su hijo

- "¿Mi bebé está listo para empezar a comer alimentos sólidos? ¿Con qué debo empezar? ¿Qué tanto y qué tan a menudo?"
- "¿Tiene usted información acerca de programas como WIC (*Women, Infants and Children* – "Mujeres, bebés y niños") que puedan ayudarme a obtener alimento/leche maternizada?"
- "¿Cómo sé si mi bebé se está desarrollando normalmente?"



La campaña de HCCA sigue recibiendo fondos por medio de la Child Care and Health Partnership Grant (Grant #U46MC04336) de la Office of Child Care y la Maternal and Child Health Bureau.