

Control de salud: 4 meses

A esta edad los bebés sonríen, se ríen y se llevan cosas a la boca. Su bebé también puede estar babeando mucho en esta etapa. ¡Prepáre los baberos!

La alimentación de su bebé

- **Alimente a su bebé sobre todo con leche materna o leche de fórmula fortificada con hierro.** Tan pronto esté listo puede empezar a darle cereales para bebés. Las señales de que su bebé está listo incluyen estar interesado en los alimentos que usted come, abrir la boca para recibir una cuchara y tener buen control de la cabeza y el cuello.
- **Su bebé no necesita otros alimentos en esta etapa.** Espere a que su bebé tenga por lo menos un año antes de darle miel.
- **Su bebé puede mojar varios pañales al día.** En esta etapa, puede haber menos pañales sucios. Algunos bebés alimentados con leche materna tienen tan pocas evacuaciones, como una a la semana. Si su bebé está feliz, este no es un problema.
- **Si está amamantando:**
 - Siga tomando sus vitaminas prenatales.
 - Empiece a planear cómo puede extraerse y almacenar la leche materna. Pídanos ayuda si la necesita.
 - Déle a su bebé gotas de vitamina D e hierro, de acuerdo con las recomendaciones de su proveedor de atención médica.
 - Alimente a su bebé cada vez que tenga hambre. Esto, por lo general, es 6 a 7 veces al día.
- **Si está alimentando con leche de fórmula:**
 - Sostenga a su bebé de tal forma que ambos puedan verse a los ojos. No deje el biberón apoyado en la boca de su bebé ni se lo dé en la cuna.
 - Siga las instrucciones del envase de la leche de fórmula para prepararla, calentarla y almacenarla de manera segura. No caliente la fórmula en el horno microondas.
 - Alimente a su bebé de 4 a 6 veces al día, aproximadamente entre 6 y 8 onzas por vez (177 y 236 mL aprox.).



A los 4 meses de vida, la mayoría de los bebés pueden:

- Sostener su cabeza sin apoyo y levantarse sobre sus codos (cómo se ve en la foto)
- Alcanzar un juguete con una mano y sostenerlo
- Sonreír, balbucear, chillar, reírse y responderle
- Seguir objetos en movimiento con sus ojos

Para obtener información detallada sobre metas a alcanzar, visite [cdc.gov/actearly](https://www.cdc.gov/actearly), o llame al 1-800-CDC-INFO.

Mantener a su bebé sano y seguro

- **Asegúrese de que su bebé reciba las inmunizaciones recomendadas**
- **Tenga hábitos seguros en el automóvil**
 - Ponga a su bebé en un asiento de bebé en el medio del asiento trasero del automóvil, mirando hacia atrás. Nunca ponga la silla de su bebé en un asiento con bolsa de aire.
 - No conduzca mientras esté distraída. Nunca beba, utilice drogas, escriba textos o use su celular cuando esté conduciendo. Si su bebé le distrae, oríllese.
 - Para evitar lesiones o muerte por el calor, nunca deje sólo a su bebé en el automóvil.

- **Tenga hábitos seguros en casa y en otros lugares**
 - Es probable que su bebé se desplace más en esta etapa. Siempre sostenga a su bebé con una mano cuando le esté cambiando la ropa o los pañales, en especial si su bebé está sobre una superficie elevada.
 - Si utiliza un corral, asegúrese de que el tejido de la malla sea menos de ¼ de pulgada.
 - Nunca deje a su bebé solo en el baño o en una tina para bebés, aun cuando esté utilizando una silla para baño.
 - Evite quemaduras manteniendo el calentador de agua a menos de 120 °F. Pruebe el agua del baño del bebé sobre su muñeca. Ponga a un lado las bebidas calientes antes de levantar a su bebé.
- **Nunca sacuda a su bebé.** Si se siente abrumada o molesta, ponga al bebé en un lugar seguro y pida ayuda.

- **Cúidese**
 - Recuerde que cuidarse, le ayuda a cuidar mejor de su bebé. Trate de pasar algún tiempo a solas con su pareja o con amigos.
 - Busque una niñera segura y amorosa para que usted y su pareja puedan salir de vez en cuando por la noche.
- **Cuide de su familia**
 - Trate de pasar algunos momentos especiales a solas con cada uno de los niños y con su pareja.
 - Déle a sus otros niños formas pequeñas y seguras de ayudar con su bebé.



¿Cuándo debo llamar?

Si cree que su bebé pudo haber ingerido venenos, medicamentos o productos de limpieza, llame de inmediato a Poison Control (Control de envenenamiento) al 1-800-222-1222.

Ayudar a su bebé a crecer

Usted puede estar saliendo y moviéndose más, y estar tratando de controlar más cosas. Asegúrese de dejar a un lado otras tareas y detenerse a jugar con su bebé.

- **Reserve mucho tiempo para el juego activo**
 - Déle a su bebé juguetes suaves de colores brillantes, sonajeros para sostener o móviles para observar.
 - Ponga a su bebé sobre su barriga para jugar. Permanezca cerca de su bebé, donde lo pueda ver permanentemente.
 - Pase tiempo sosteniendo, acariciando, cantando y hablándole a su bebé. Repita los sonidos que el bebé haga. Guarde su teléfono para que se pueda concentrar en su bebé.
- **Ayúdele a aprender buenos hábitos para dormir**
 - Su bebé debe tener un horario de sueño regular y debe dormir entre 12 y 16 horas (incluidas las siestas).
 - Haga que su bebé duerma en una cuna en su propia habitación.
 - Ayude a su bebé a que aprenda a quedarse dormido sin tener que amamantarlo o mecerlo. Acuéstelo cuando tenga sueño pero aún esté despierto y déle palmaditas suaves durante unos minutos.



Cita de seguimiento

Su próxima cita de control de niño sano será cuando el bebé tenga 6 meses de vida. Mientras tanto, aquí hay algunos recursos útiles:



Página de Facebook IntermountainMoms



Para obtener más información de seguridad apropiada para la edad, visite safekids.org y regístrese para recibir el boletín informativo mensual.



Si necesita ayuda con alojamiento, alimentación o si se siente insegura en casa, llame al 2-1-1 o consulte 211ut.org para buscar servicios comunitarios.



El *Period of PURPLE Crying* (Periodo de llanto PURPLE) es una nueva forma de ayudarles a los padres a entender este periodo. Visite purplecrying.info

Well Check: 4 months

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.