

## Revisión de 4 Meses

Fecha\_\_\_\_\_

Cabeza\_\_\_\_\_

Largo\_\_\_\_\_

Peso\_\_\_\_\_

---

### Nutrición

- Continúe amamantando o dando fórmula exclusivamente hasta los 6 meses de edad. La Academia Americana de Pediatría recomienda esperar hasta los 6 meses de edad para introducir los alimentos sólidos. Esto incluye el cereal de arroz, jugos, o cualquier otra forma de nutrición. Luego de introducir los alimentos sólidos se debe continuar amamantando o dando fórmula.
- Nunca recueste el biberón.
- No permita que su bebé se vaya a la cama con su biberón.

### Desarrollo

- Su bebé debe estar moviéndose de lado en preparación para su aprendizaje de cómo virarse.
- Mantener a su bebé por algún tiempo en su barriguita (boca abajo) le ayudará a fortalecer su espalda y a controlar su cabeza.
- Su bebé debe estar apto para mover bien sus brazos y piernas.
- Usted notará un aumento en el babeo y en las actividades que el bebé hace con su boca.
- A esta edad los bebés comienzan a tratar de agarrar objetos.

### Dientes

- La edad en que los dientes comienzan a salir varía. Puede ocurrir entre los cuatro meses o un año de edad.
- Comience una rutina de higiene dental tempranamente usando un cepillo de dientes suave y agua en los dientes y encías de su bebé. Lo puede hacer dos veces al día.

### Padres Positivos

- Fomente el desarrollo del lenguaje en su bebé al responderle a sus balbuceos, risa y sonidos.
- Pase tiempo abrazando y sosteniendo a su bebé. Esto hace que su bebé se sienta querido y seguro. **Usted nunca malcriará a su bebé.**
- El mejor tiempo para jugar con su bebé es cuando está alerta y relajado.
- ¡Ser padres es un trabajo arduo! Cuídese físicamente, mentalmente, y emocionalmente. Es mucho más fácil disfrutar de su nuevo bebé y ser un padre positivo y amoroso cuando usted se siente bien.
- No se recomienda **para nada** la televisión en niños menores de dos años. Puede ser dañino para el desarrollo del cerebro de su bebé.

### Seguridad

- Este es el momento de hacer de su hogar un lugar seguro:
  - Use tapas protectoras de enchufles eléctricos
  - Use pestillos en todos los armarios y gabetas (cajones)
  - Recoja y asegure los cables eléctricos

- o Mantenga los artículos de limpieza y las medicinas en armarios con cerrojos
- o Si usted posee armas de fuego siempre manténgalas descargadas y guardadas en un armario con cerrojo
- o Mantenga los zafacones fuera de su alcance
- o Nunca deje objetos pequeños, bolsas plásticas, o cordones al alcance de los bebés/niños.
- o Mantenga los ceniceros, cigarrillos, y fósforos (cerillos) fuera de su alcance
- o Mantenga los cordones de las cortinas fuera del alcance del bebé.
- Esté consciente del ambiente de su bebé. Él/Ella es vulnerable a químicos, aerosoles, productos de limpieza, y otras posibles toxinas.
- Los juguetes deben ser apropiados para su edad. Sea cuidadoso de lo que permite que el bebé se lleve a su boca
- **Siempre** use un asiento de bebé que mire hacia atrás del auto
- **Nunca** desatienda a su bebé cuando esté cerca de agua, incluyendo la bañera, retrete, o cubetas de agua.
- **Nunca** sacuda a su bebé.
- Evite caídas. Nunca desatienda a su bebé en mesas para cambiar, sofás, camas, etc.
- Es mejor no usar andadores porque son un peligro y pueden disminuir el desarrollo motor.
- Evite ahogamientos. Mantenga todos los objetos pequeños lejos del bebé.

### Sueño

- A esta edad los bebés típicamente tienen ciclos cortos y frecuentes de sueños profundos y ligeros.
- Durante los sueños ligeros, su bebé puede llorar o moverse en su cama. Usted puede tratar de dejar que su bebé se quede dormido por su cuenta.
- Esté atenta a las señales de su bebé ya que en éstas veces que se despierta pueden estar relacionadas a que tiene hambre.

### Cuándo buscar ayuda

- Fiebre cuando está asociada a dificultad al respirar, o asociada a erupciones en la piel, o si tiene problemas con la alimentación
- Fiebre por mucho tiempo (más de tres días)
- Si no está segura, por favor llame para aconsejarle

### A quién llamar

- Durante horas laborables durante la semana, usted puede llamar a la clínica:

**Centro de Salud Benton**  
530 NW 27<sup>th</sup> Street  
Corvallis, OR 97330  
541-766-6835

**Centro de Salud Lincoln**  
121 SE Viewmont Avenue  
Corvallis, OR 97333  
541-766-3546

**Centro de Salud Monroe**  
610 Dragon Drive  
Monroe, OR 97456  
541-847-5143

**Centro de Salud East Linn**  
100 Mullins Drive #A-1  
Lebanon, OR 97355  
541-451-6920

- Luego de horas laborables o durante el fin de semana, usted puede llamar al mismo número y se le transferirá la llamada a una enfermera que le ayudará con sus preguntas.