

**Haga una cita para el examen médico de los 4 meses de su bebé**

Ya casi es hora de otro chequeo médico. Llame varias semanas antes para hacer la cita. Durante el primer año los bebés crecen y cambian muy rápido. Por eso es importante que sean examinados con frecuencia.

Los chequeos médicos son el momento oportuno para hacer preguntas acerca del cuidado, la salud, las vacunas, el crecimiento y el desarrollo de su niño, incluyendo el oído y la vista. En casa, vaya anotando sus preguntas a medida que surjan. También sería conveniente que tome notas durante el chequeo. Hable sobre esas notas con todas las demás personas que cuidan a su bebé.

Si no puede asistir a una consulta, llame para cancelarla y haga otra cita cuanto antes.

**Vacune a su bebé a su debido tiempo**

Las vacunas recomendadas para su bebé previenen enfermedades que pueden ser muy graves en los bebés. Para que su bebé reciba la máxima protección, vacúnelo a tiempo.

Durante el chequeo de los 4 meses, casi todos los bebés reciben la segunda dosis de las vacunas contra la poliomielitis, DTaP, Hib y neumococo (PCV). Su bebé ahora requiere la segunda dosis de la vacuna contra la hepatitis B, si aún no se la han administrado.

Aunque su bebé esté tomando antibióticos o tenga un resfriado, lo puede vacunar. Las vacunas mantienen su efecto y no empeorarán esas enfermedades.

Es posible que su bebé quede un poco adolorido o se le inflame el sitio donde lo vacunaron. Pregúntele al médico o a la enfermera qué hacer para aliviar los síntomas si eso sucede.

Llame a la línea nacional de vacunación al 1-800-232-0233 o visite [www.cdc.gov/spanish/inmunizacion.htm](http://www.cdc.gov/spanish/inmunizacion.htm) para obtener más información sobre la vacunación.

**A esta edad los bebés solamente necesitan leche materna o fórmula láctea**

La AAP recomienda amamantar a su bebé durante el primer año de vida y dice que durante los 6 primeros meses de vida la leche materna es lo único que necesitan la mayoría de los bebés sanos y de término completo. La leche materna cambia por naturaleza según las necesidades de su bebé. Todavía a esta edad ayuda a proteger al bebé contra algunas enfermedades leves.

Si no amamanta a su bebé, déle fórmula enriquecida con hierro para prevenir la anemia. Cargue a su bebé mientras le da de comer. Aunque sepa agarrar el biberón, necesita que la acurruquen.

Pregúntele a su médico si su bebé necesita suplementos de vitamina D, hierro o fluoruro.

Si necesita ayuda para amamantar o extraerse la leche, llame a Healthy Mothers, Healthy Babies (consulte el cuadro abajo).

**No se adelante a darle otros alimentos**

El organismo de su bebé aún no estará preparado para digerir alimentos sólidos, incluido el cereal, hasta los 6 meses de edad. Los nutrientes de la leche materna o la fórmula sigue siendo lo único que su bebé necesita para el desarrollo sano de su cuerpo y cerebro. Agregarle cereal al biberón no le ayudará a quedarse dormido ni a dormir más horas. Lo que hará es darle demasiadas calorías y tendrá menos deseo de tomar leche materna o fórmula.

**Los bebés duermen más seguros si duermen boca arriba**

La mayoría de los bebés duermen igual de bien o mejor acostados de espaldas que boca abajo. Quizás parezca que su bebé está menos cómodo sobre su espalda. Sin embargo, para reducir el riesgo de la muerte súbita infantil, sigue siendo **sumamente importante** que acueste a su bebé de espaldas a la hora de dormir. Asegúrese de que todas las personas que cuidan a su bebé hagan lo mismo. Si su bebé nació prematuramente o tiene algún problema de la salud, hable con el médico o la enfermera acerca de la mejor posición según sus necesidades especiales.

Llame para obtener información sobre recursos en su zona.



Healthy Mothers, Healthy Babies

1-800-322-2588

1-877-833-6399 (relevador tty) [www.hmhbwa.org](http://www.hmhbwa.org)

Llame a HMHB si tiene preguntas sobre las cartas de CHILD Profiles que recibe por correo.

- Información sobre vacunación • Agencias que proporcionan referidos de cuidado infantil • Seguro médico a precio razonable
- Asistencia con alimentación y nutrición • Recursos para padres futuros • Servicios de planificación familiar • Clínicas de salud locales
- Exámenes gratuitos de detección de problemas del desarrollo

## Manteniendo sano a su bebé

### **Ayude a que el cerebro de su bebé crezca y se desarrolle**

A su bebé le gusta escuchar la voz de usted, ver su cara y sentir su toque. Las actividades sencillas ayudan a que se desarrolle el cerebro de su bebé:

- Mírela y sonría, hable con ella, y repita los sonidos que ella hace.
- Muéstrela libros y háblele sobre las ilustraciones.
- Canten y jueguen juegos sencillos.

Siéntese en el piso con su bebé mientras ella juega. Acuéstela boca abajo cuando esté despierta para que pueda levantar la cabeza. Póngale juguetes cerca para que trate de alcanzarlos. Sujétela de tal forma que pueda practicar a empujarse con las piernas. No la sienta en frente de la televisión. Lo mejor para su desarrollo es jugar con usted y con sus juguetes.

### **Mamá: Ayude a su cuerpo a recuperarse del embarazo**

Usted debe comer bien y cuidarse para que tenga suficiente energía para cuidar a su bebé.

- Coma una variedad de alimentos para darle a su cuerpo los nutrientes y las calorías que necesita para recuperarse. Trate de comer alimentos de cada uno de los cinco grupos de alimentos todos los días. Ningún alimento por sí solo puede proporcionar todo lo que usted necesita.
- Siga tomando sus vitaminas prenatales o poli vitaminas con hierro y ácido fólico. Éstas proporcionan nutrientes adicionales que su cuerpo aún necesita.
- Trate de hacer algo de ejercicio todos los días. Empiece poco a poco y hable con su médico si tiene preguntas sobre lo que su cuerpo puede hacer sin peligro.
- Lo más saludable para la mamá es esperar por lo menos dos años antes de embarazarse otra vez. Para obtener más información o preguntar dónde puede obtener un método anticonceptivo a un precio a su alcance, llame a la línea de Planificación Familiar al 1-800-770-4334.
- Si se siente muy triste, o llora a menudo o no tiene energía, es importante que hable con el médico o la partera. Eso puede ser señal de depresión.

### **Las mamás que amamantan necesitan calorías adicionales**

Mamá: usted necesita calorías adicionales y cantidades adecuadas de líquidos para que su cuerpo pueda producir suficiente leche para su bebé. Use el tiempo mientras amamanta para comer algo ligero y tomar un vaso de agua. Una fruta, queso o verduras frescas le ayudarán a obtener esas calorías adicionales que necesita.

No espere hasta que tenga sed para beber. Tenga a la mano agua, leche o jugo 100% natural a lo largo del día. Evite la cafeína y el alcohol.

## Manteniendo seguro a su bebé

### **Nunca sacuda a su bebé**

Sacudir a un bebé puede causarle daño cerebral, convulsiones, ceguera, parálisis, problemas del aprendizaje y de comportamiento y hasta la muerte. Un bebé que llora puede ser muy frustrante, pero generalmente es normal. Piense de antemano qué debe hacer si le dan ganas de sacudir o lastimar a su bebé.

- Acueste con cuidado a su bebé en un lugar seguro.
- Una vez que su bebé esté en un lugar seguro, apártese a unos 3 metros de distancia de él hasta que usted se calme.
- Respire profundo varias veces.
- Luego llame a una amiga o a la línea de asistencia familiar al 1-800-932-4673 para obtener ayuda.

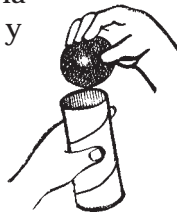
**Asegúrese de que todas las personas que cuidan a su bebé sepan que nunca deben sacudirlo.** Dígalas que la llamen de inmediato si se frustran.

### **El humo del cigarrillo en la casa o en el auto es dañino para su bebé**

Mantenga a su bebé alejado de los lugares donde haya fumadores. Los bebés que respiran humo corren más riesgo de enfermarse de gripe, asma, infecciones del oído, pulmonía y síndrome de muerte súbita infantil. No permita que nadie fume en su casa ni en el coche. Llame al 1-877-266-3863 o visite [www.quitline.com](http://www.quitline.com) para obtener ayuda para dejar de fumar.

### **Los bebés se pueden atragantar con objetos pequeños**

A los bebés les encanta meterse cosas a la boca. Los juguetes pequeños, las monedas y los alimentos pueden ser peligrosos. Haga la prueba con un rollo vacío de papel higiénico para determinar si el juguete es suficientemente grande para no ser un peligro. Cualquier cosa que quepa por el tubo podría atorarse en la garganta del bebé. No deje que sus niños más grandes le den al bebé juguetes pequeños ni pedazos de comida. Llame al departamento de salud local o a los bomberos para averiguar sobre clases de reanimación cardiopulmonar y primeros auxilios.



### **Cómo evitar que su bebé se caiga**

Siempre que tenga a su bebé sobre la cama, el sillón o el cambiador, sosténgala con una mano para que no se mueva repentinamente y se caiga. Llévese al bebé si tiene que abrir la puerta o contestar el teléfono cuando la está bañando, cambiando o vistiéndolo. También puede ponerla en su cuna o en un lugar seguro en el piso.

Si utiliza una sillita para jugar, use una que no tenga ruedas. Cuando su bebé esté sentada en una sillita reclinable, abróchele el cinturón de seguridad.

## Para la salud de todos nuestros niños