

eClinicalWorks

Chequeo del bebé sano: 4 meses

En el chequeo de los 4 meses, el proveedor de atención médica examinará al bebé y le hará preguntas a usted sobre cómo van las cosas en casa. En esta hoja, se describen algunas de las cosas que puede esperar.



Desarrollo e hitos

El proveedor de atención médica le hará preguntas sobre su bebé. Observará al bebé para obtener un panorama de su desarrollo. Para el momento de esta cita, es probable que su bebé esté haciendo algunas de las siguientes cosas:

- Mantiene levantada la cabeza.
- Trata de alcanzar los objetos cercanos y los sujeta.
- Da chillidos y se ríe.
- Se vuelve de lado (pero no da una vuelta completa).
- Se comporta como si escuchara y viera a los demás.
- Se chupa las manos y babea (esto no es una señal de que le estén saliendo los dientes).

Consejos para la alimentación

Siga alimentando al bebé con leche materna o de fórmula. Cómo ayudar a su bebé a comer bien:

- Siga alimentándolo con leche materna o de fórmula. Por la noche, dele de comer cuando el bebé se despierte. A esta edad, es posible que duerma más tiempo sin despertarse para comer. Esto está bien, siempre que el bebé tome una cantidad suficiente durante el día y esté creciendo bien.

- Las sesiones de amamantamiento deberían durar unos 10 a 15 minutos. Con un biberón, vaya aumentando gradualmente la cantidad de leche materna o de fórmula que le da a su bebé. La mayoría de los bebés toman aproximadamente de 4 a 6 onzas (aprox. 120 cc a 180 cc), pero esto puede variar.
- Si tiene inquietudes sobre la cantidad que su bebé come o la frecuencia con que se alimenta, hable con el proveedor de atención médica.
- Pregúntele si al bebé le conviene tomar vitamina D.
- Pregunte cuándo puede comenzar a darle alimentos sólidos. Los bebés sanos nacidos a término pueden comenzar a comer cereales de un solo grano aproximadamente a los 4 meses.
- Debe saber que muchos bebés de 4 meses siguen regurgitando (eructando con vómito) después de comer. En la mayoría de los casos, esto es normal. Hable con su proveedor de atención médica si nota algún cambio abrupto en los hábitos de alimentación de su bebé.

Consejos para la higiene

- Algunos bebés defecan (evacuan el intestino) varias veces al día. Otros solo lo hacen una vez cada 2 o 3 días. Cualquier frecuencia dentro de este intervalo de tiempo es normal.
- Si su bebé evacua incluso con menos frecuencia que cada 2 o 3 días, eso no es motivo de preocupación si está sano en todos los demás aspectos. Pero, si el bebé se nota molesto, regurgita más de lo normal, come menos de lo normal o tiene heces muy duras, dígaselo al proveedor de atención médica. Es posible que su bebé tenga estreñimiento. Esto significa que no puede evacuar el intestino.
- El color de las heces del bebé puede fluctuar de amarillo mostaza a marrón o verde. Si el bebé comenzó a comer alimentos sólidos, las heces tendrán diferente consistencia y color.
- Bañe al bebé por lo menos una vez a la semana.

Consejos para dormir

A los 4 meses de edad, la mayoría de los bebés duermen unas 15 a 18 horas al día. Es común que el niño duerma durante períodos cortos a lo largo del día, en

lugar de hacerlo por varias horas seguidas. Es probable que esto mejore en el transcurso de los próximos meses, a medida que su bebé se acostumbre a un horario de siestas regulares. También es normal que el bebé esté molesto antes de acostarse a dormir de noche (entre las 6:00 p. m. y las 9:00 p. m.). Cómo ayudar a su bebé a dormir profundamente y sin peligro:

- Ponga a dormir al bebé sobre la espalda (boca arriba) hasta que cumpla el primer año. Esto puede disminuir el riesgo del síndrome de muerte súbita del lactante, de aspiración y de asfixia. Nunca ponga al bebé a dormir sobre el estómago (boca abajo). Si el bebé está despierto, permita que esté boca abajo siempre y cuando esté bajo supervisión. Esto ayuda a que el niño forme músculos fuertes en el estómago y el cuello. También ayuda a minimizar el aplastamiento de la cabeza que puede suceder cuando los bebés pasan mucho tiempo boca arriba.
- Pregunte al proveedor de atención médica si le conviene dejar que su bebé duerma con un chupón. Se ha demostrado que dormir con un chupón reduce el riesgo de que tenga muerte súbita. Pero no debería ofrecerle chupón hasta tanto el amamantamiento esté bien establecido. Si su bebé no quiere el chupón, no lo fuerce a aceptarlo.
- Envolver firmemente a un bebé de esta edad con una manta puede ser peligroso. Si el bebé está arropado así y se da vuelta hasta quedar boca abajo, podría ahogarse. No use mantas ajustadas. Use, en cambio, un pijama térmico (monito o saquito) para que su bebé duerma abrigado, pero con los brazos libres.
- No use chichoneras, almohadas, mantas sueltas ni animales de peluche en la cuna, ya que podrían sofocar al bebé.
- No ponga a dormir al bebé en un sillón o un sofá, ya que esto aumenta el riesgo de muerte, como la muerte súbita del lactante.
- No ponga a dormir al niño en un asiento para bebés, asiento para el automóvil, cochecito, moisés ni columpio para bebés. Estos pueden provocar un bloqueo de las vías respiratorias o el sofocamiento del niño.
- No comparta su cama con el bebé (colecho). Se ha comprobado que aumenta el riesgo de muerte súbita del lactante. La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda que los bebés duerman en la misma habitación que sus padres, cerca de su cama, pero en una cama o cuna separada que sea apropiada para el bebé. Este arreglo para dormir es lo ideal durante el primer

- año. Pero debe mantenerse por lo menos durante los primeros 6 meses de vida.
- Siempre ponga la cuna, el moisés y los corralitos en áreas donde no haya peligros, como cordones que cuelgan, cables ni cortinas para reducir el riesgo de estrangulación.
 - Esta es una buena edad para comenzar una rutina para la hora de acostarse. Si hace las mismas cosas todas las noches antes de acostarse, el bebé aprende cuándo ha llegado la hora de dormir. Por ejemplo, puede tener una rutina que comienza con darle un baño, luego alimentarlo y por último acostarlo a dormir.
 - Está bien que deje que su bebé lllore en la cuna. Eso puede ayudar a que su bebé aprenda a dormir toda la noche. Pregúntele al proveedor de atención médica por cuánto tiempo puede dejar llorar al bebé antes de entrar a verlo.
 - Si a su bebé le cuesta quedarse dormido, pídale consejos al proveedor de atención médica.

Consejos de seguridad

- A esta edad, los bebés comienzan a ponerse cosas en la boca. No deje que su bebé tenga acceso a nada que sea pequeño y pueda atragantarlo si llegase a ponérselo en la boca. Como regla general, si un objeto es tan pequeño como para caber en un tubo de papel higiénico, entonces, puede atragantar a su hijo.
- Cuando salga de su casa con su bebé, evite pasar demasiado tiempo bajo la luz solar directa. Mantenga al bebé cubierto o busque un lugar sombreado. Pregunte a su proveedor de atención médica si puede aplicar filtro solar a la piel del bebé.
- En el automóvil, coloque al bebé siempre en una silla infantil orientada hacia atrás. Sujete la silla de seguridad al asiento trasero siguiendo las instrucciones del fabricante. No deje nunca a su bebé solo en el automóvil.
- No deje al bebé sobre una superficie alta como una mesa, una cama o un sofá. Podría caerse y lastimarse. Tampoco coloque al bebé en un portabebé arriba de una superficie alta.
- No se recomienda usar caminadores con ruedas. Los juegos con actividades estáticas (sin movimiento) son más seguros. Si tiene alguna pregunta sobre

los juguetes y equipos seguros para su bebé, consulte con el proveedor de atención médica.

- Los hermanos mayores pueden cargar al bebé y jugar con él siempre y cuando un adulto supervise las actividades.

Vacunas

Según las recomendaciones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), en esta visita su bebé podría recibir las siguientes vacunas:

- Difteria, tétanos y tos ferina
- Haemophilus influenzae tipo b
- Antineumocócica
- Poliomielitis
- Rotavirus

Mantener al bebé con todas sus vacunas al día también ayuda a prevenir la muerte súbita del lactante.

El regreso al trabajo

Es posible que usted ya haya regresado al trabajo o esté preparándose para hacerlo pronto. En ambos casos, es normal que sienta temor o culpabilidad por tener que dejar a su bebé bajo el cuidado de otra persona. Estas sugerencias podrían facilitarle este proceso:

- Comparta sus inquietudes con su pareja. Ideen juntos un programa que les permita equilibrar sus trabajos y el cuidado del bebé.
- Pida a sus amigos o familiares con niños que le recomienden una niñera o guardería.
- Antes de dejar al bebé con otra persona, tómese el tiempo necesario para elegirla cuidadosamente. Observe cómo las niñeras interactúan con su bebé. Haga preguntas y pida referencias. Establezca relaciones con las niñeras de su bebé para desarrollar un vínculo de confianza.
- Despídase siempre de su bebé y dígame que regresará a una hora determinada. Incluso un niño así de pequeño captará su tono de voz tranquilizador.

- Si usted amamanta, pregúntele al proveedor de atención médica de su bebé o su asesor de lactancia cómo puede seguir haciéndolo. Muchos hospitales ofrecen clases de vuelta al trabajo y grupos de apoyo para mamás que amamantan.