



EDUCACIÓN AL PACIENTE

Cómo cuidar a su bebé de cuatro meses
Caring for Your Four-Month-Old (Spanish)

CENTRO PEDIATRICO DE MAYO CLINIC

CENTRO BARBARA WOODWARD LIPS
PARA EDUCACIÓN AL PACIENTE



Mayo Clinic Children's Center

For more than 100 years, teams of physicians have cared for children at Mayo Clinic.

T. DENNY SANFORD PEDIATRIC CENTER

MAYO EUGENIO LITTA CHILDREN'S HOSPITAL

Pediatric Sub-Specialties in the following areas:

Allergy and Immunology	General Pediatric and	Plastic and Reconstructive Surgery
Anesthesiology	Adolescent Medicine	Psychiatry and Psychology
Cardiology	Gynecology, Adolescent	Pulmonology
Cardiovascular Surgery	Hematology and Oncology	Radiation Oncology
Child and Family	Infectious Diseases	Radiology
Advocacy Program	Medical Genetics	Regional (Health System)
Community Pediatrics and	Neonatal Medicine	Pediatrics
Adolescent Medicine	Nephrology	Research
Critical Care	Neurology	Rheumatology
Dermatology	Neurosurgery	Sleep Medicine Center
Developmental and	Ophthalmology	Speech Pathology
Behavioral Pediatrics	Oral and Maxillofacial Surgery	Surgery
Emergency Medicine	Orthopedic Surgery	Urology
Endocrinology and Metabolism	Otorhinolaryngology (ENT)	
Gastroenterology and Hepatology	Physical Medicine and Rehabilitation	

Pediatric Specialty Clinics:

Adrenoleukodystrophy Clinic	Dana Child Developmental and	Metabolic Bone Clinic
Aerodigestive Clinic	Learning Disorders Program	Mood Disorders Clinic
Anxiety Disorders Clinic and	Dermatology Genetics Clinic	Neonatal Follow-Up Clinic
Intensive Therapy Program	Diabetes Clinic	Neuromuscular Clinic
Arrhythmia and Device	Eating Disorders Clinic	Pain Clinic
Placement Clinic	Eosinophilic Esophagitis Clinic	Pain Rehabilitation Center
Asthma Center	Epilepsy Clinic	Pediatric Diagnostic Referral Clinic
Attention Deficit Hyperactivity	Erythromelalgia Clinic	Pediatric Level 1 Trauma Center
Disorders (ADHD) Clinic	Facial Paralysis and	Plagiocephaly Program
Bariatric Surgery Clinic	Reanimation Clinic	Pulmonary Hypertension Program
Brain Injury Program	Feeding Program	Renal Stone Clinic
Brain Tumor Clinic	Fertility Preservation	Spina Bifida Clinic
Cerebral Palsy Clinic	Fetal Surgery Program	Spinal Deformities Clinic
Chemotherapy/Radiation	Friedreich's Ataxia Clinic	Sports Medicine Center
Long-Term Effects Clinic	Functional Movement	Thyroid Nodule/Cancer Clinic
Child and Adolescent Intensive	Disorder Program	Transgender Clinic
Mood Program (CAIMP)	Heart Failure Clinic	Transitions Program
Childhood Sarcoma Clinic	Hemophilia/Coagulopathy Clinic	Transplant Center
ComPASS (Palliative Care and	Hyperlipidemia Program	Travel Clinic
Integrative Medicine)	Immunodeficiency Disorders Clinic	Vascular Malformations
Congenital Heart Clinic	Inflammatory Bowel Disease Clinic	Velo-Pharyngeal
Constraint Induced Movement	Learning Disorders	Insufficiency Clinic
Therapy Program	Assessment Clinic	Voiding Clinic
Craniofacial Clinic	Long QT Syndrome Clinic	Weight Management Clinic
Cystic Fibrosis Center	Marfan Syndrome Clinic	

Contenido

What's Inside

Introducción	2
Hitos fundamentales del desarrollo	3
Desarrollo mental y físico	3
Crecimiento	4
Nutrición	5
Leche materna	5
Fórmula para lactantes	5
Conceptos básicos sobre alimentación	7
Eructos y regurgitación	7
Comenzar con los alimentos sólidos	8
Alergia alimentaria	10
Jugo	11
Vitamina D y suplementos	11
Salud	12
Prevención de enfermedades	12
Vacunas	13
Medicamentos para la tos y el resfriado	13
Fiebre	14
Cómo tomar la temperatura de su bebé	15
Prevención de la dermatitis del pañal	16
Dentición	16
Sueño	16
Prevención del síndrome de muerte infantil súbita (SIDS)	18
Inquietudes sobre seguridad	19
Asientos de seguridad para niños	19
Prevención de caídas	20
Prevención de quemaduras	21
Prevención de asfixia y atragantamiento	21
Prevención de traumatismos craneales no accidentales (síndrome del bebé sacudido)	22
Radón	23
Insectos	23
Otras cuestiones de seguridad	23
Interactuar con su bebé	24
Relaciones familiares	24
Tristeza y depresión posparto	25
Regreso al trabajo	26
Comentario final	27

Introducción

Introduction

Es posible que comience a sentirse cómodo con su rol en la crianza y con el cuidado de su bebé. Sin embargo, surgirán nuevos problemas y desafíos a medida que su bebé crece.

Utilice la información que se presenta a continuación como recurso durante los próximos dos meses de la vida de su bebé. Si tiene alguna pregunta sobre esta información o sobre su bebé, hable con el proveedor de atención médica del bebé.



Hitos fundamentales del desarrollo

Developmental Milestones

Desarrollo mental y físico **Mental and physical development**

La mayoría de los bebés de cuatro meses disfrutan de observar, mover, estirar y juntar las manos. Es posible que puedan sujetar un sonajero u otro objeto blando. Pueden girar la cabeza para rastrear y seguir objetos con la mirada.

La mayoría de los bebés de esta edad pueden mantener la cabeza firme y tal vez pueden soportar un poco de peso en las piernas. Sin embargo, algunos bebés siguen necesitando un apoyo para la cabeza y el cuello.

Cuando están recostados boca abajo, algunos bebés pueden intentar levantarse con los brazos.

Algunos bebés a esta edad comienzan a darse vuelta, boca arriba a boca abajo y viceversa.

Puede notar que la voz del bebé suena más fuerte. Es posible que el bebé emita sonidos cuando hace "burbujas de saliva", que chille cuando está feliz y que llore cuando tiene hambre o desea estar en brazos. Usar una voz suave y relajante es la mejor manera de calmar a su bebé.

En los próximos dos meses, es probable que su bebé alcance objetos y dirija su atención a sonidos. Cuando esté en el piso o en la cuna, es posible que se mueva hacia un objeto. Algunos bebés comienzan a sentarse solos aproximadamente a los seis meses.

Es probable que ya comience a percibir qué necesita su bebé. Puede que lo perciba por la forma en que este se comporta, el tipo de llanto que escucha y el patrón de actividades.

Responda pronto al llanto de su bebé. De este modo, continúa generando más confianza entre usted y su bebé. No es posible malcriar a un bebé a esta edad. Los bebés lloran menos cuando aprenden otras formas de comunicarse y a sentirse cómodos.

Cólico

Si a su bebé le han diagnosticado cólicos, estos generalmente mejoran notablemente cuando cumple entre tres y cinco meses de edad.

Cuidar a un bebé que tiene cólicos puede ser agotador y estresante. Intente ser positivo; el cólico terminará. Recurra a alguien que sepa escuchar y hable sobre cómo se siente. Coordine con otra persona para cuidar al bebé ocasionalmente, así usted puede descansar.

Hable con el proveedor de atención médica de su bebé si le preocupa que los cólicos de su bebé no mejoren.

Si se ha ocupado de las necesidades básicas de su bebé, pero no logra consolarlo durante más de dos horas, llame al proveedor de atención médica de su bebé.

Crecimiento **Growth**

Los bebés crecen muy rápido durante los primeros seis meses. Los bebés a término generalmente aumentan entre media y una onza (14 y 28 g) por día, o entre una y dos libras (0,5 y 1 kg) por mes durante los primeros seis meses. Después, su tasa de crecimiento disminuye.

Nutrición

Nutrition

No debe darle a su bebé alimentos sólidos antes de los cuatro meses de edad.

Leche materna

Breast milk

Se recomienda amamantar a su bebé hasta los 12 meses. Después de los 12 meses, puede continuar amamantándolo si usted y su bebé lo desean.

Durante los primeros seis meses, la leche materna es todo lo que su bebé necesita si usted está amamantando. Espere hasta que su bebé tenga al menos cuatro meses para incluir alimentos sólidos mientras continúa amamantando.

Desde los 6 hasta los 12 meses, continúe dando leche materna a medida que introduce a su dieta alimentos sólidos adecuados para la edad del bebé. Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre amamantar, hable con un especialista en lactancia o con el proveedor de atención médica de su bebé.

Fórmula para lactantes

Formula

Si no está amamantando a su bebé, la fórmula fortificada con hierro es el mejor sustituto de la leche materna. Debido a que los bebés necesitan hierro para el crecimiento, normalmente no se debe usar una fórmula con bajo contenido de hierro.

Al igual que con la leche materna, su bebé no necesita otros alimentos ni agua durante los primeros seis meses. Espere hasta que su bebé tenga al menos cuatro meses para incluir alimentos sólidos y continúe dándole la fórmula fortificada con hierro.

Desde los 6 hasta los 12 meses, continúe dándole leche de fórmula, a medida que introduce a su dieta alimentos sólidos adecuados para la edad del bebé.

No le alimente con leche de vaca ni miel hasta que tenga al menos 12 meses de edad.



- Si le da leche de vaca antes de este tiempo, puede causarle deficiencia de hierro y alergias.
- La ingesta de miel antes de los 12 meses de vida puede causar botulismo, un tipo de intoxicación alimentaria.

Alimentos sólidos

La recomendación general es esperar hasta los seis meses de edad, antes de comenzar a darle alimentos sólidos a su bebé. Lo más temprano que puede darle alimentos sólidos a su bebé es a los cuatro meses de edad. Los bebés menores de cuatro meses tienen dificultad para tragar y digerir cualquier otra cosa que no sea leche materna o de fórmula.

Darle a su bebé cualquier otra cosa que no sea leche materna o fórmula para lactantes no lo ayuda a dormir toda la noche.

Conceptos básicos sobre alimentación

Feeding basics

La leche materna y la fórmula fortificada con hierro son importantes para el crecimiento de su bebé a esta edad. Continúe alimentando a su bebé con leche materna o fórmula fortificada con hierro hasta que tenga al menos un año de edad.

A partir de los cuatro meses, los bebés no necesitan alimentarse más de cuatro o cinco veces al día. La mayoría de los bebés ya pueden tomar unas 6 onzas (178 ml) cada cuatro o cinco horas.

Siempre sostenga a su bebé mientras le da el biberón. Dejar el biberón apoyado sobre su bebé para alimentarlo o acostarlo con un biberón (llamada alimentación forzada) puede causar problemas. Su bebé puede atragantarse y beber demasiada cantidad de leche. La caries dentaria puede ser un problema, y también hay una mayor probabilidad de infecciones del oído.

Cómo calentar leche materna, leche de fórmula o alimentos sólidos

Si su bebé prefiere leche materna, leche de fórmula o alimentos sólidos tibios, coloque el biberón o el plato en un recipiente con agua tibia durante unos minutos. Sacuda levemente el biberón. Luego, pruebe la temperatura. Para probarla, derrame unas gotas en la parte posterior de su mano o en su muñeca. Revuelva el alimento y luego Pruébalo.

No caliente la leche materna, la leche de fórmula o la comida en el microondas porque no se calientan de igual manera y podrían quemar la boca del bebé. Además, si la leche materna se calienta demasiado, puede perder algunos beneficios para la salud.

Eructos y regurgitación

Burping and spitting up

Es posible que su bebé trague aire mientras come. Para liberar este aire, haga eructar a su bebé después de amamantar de cada seno o después de darle de una a dos onzas (30 a 60 ml) de fórmula.

Para hacer eructar a su bebé:

- Palmee suavemente la espalda de su bebé mientras esté contra su hombro o sentado en su regazo.
- Sostenga la cabeza del bebé mientras lo hace.
- Es posible que su bebé no necesite eructar todas las veces.

Es común que regurgite, pero no suele ser motivo de preocupación. Los bebés pueden regurgitar durante la alimentación, justo después de la alimentación o hasta una hora después. Para disminuir las veces que regurgitan, dele a su bebé pequeñas cantidades de leche por vez. Luego, hágalo eructar. Siempre que sea posible, mantenga a su bebé en posición vertical durante 30 minutos después de alimentarlo.

Regurgitar no es lo mismo que vomitar. El vómito es más fuerte y hace que el bebé parezca incómodo. Comuníquese con el proveedor de atención médica de su bebé si vomita líquido verde o sangre.

Comenzar con los alimentos sólidos

Starting solid foods

La recomendación general es esperar hasta cerca de los seis meses de edad antes de comenzar con los alimentos sólidos, pero si cree que su bebé está listo para comer alimentos sólidos, siga estas pautas.

Asegúrese de que el bebé tenga las habilidades motoras orales y de desarrollo necesarias para tragar alimentos sólidos. Busque las siguientes señales que indican que su bebé está preparado para probar alimentos sólidos:

- Puede mantener estable la parte superior del cuerpo cuando está sentado con apoyo.
- Puede controlar la cabeza y el cuello, y puede sostener la cabeza lo suficiente como para darle de comer con una cuchara.
- Se interesa por la comida cuando otros comen.
- A veces, abre la boca cuando se le acerca la comida.
- Puede tragar la comida que se le coloca en la lengua.

Comience a darle alimentos sólidos con un **cereal para bebés de un solo grano, fortificado con hierro**. Mezcle dos o tres cucharaditas del cereal con leche materna o de fórmula. Mezcle hasta que la textura sea fina y suave. Una vez que su bebé se acostumbre a comer cereales de esta textura, aumente progresivamente la cantidad y el espesor.

Cuando el bebé se acostumbre a comer cereales, puede empezar a añadirle purés de verduras y frutas. El hierro es importante para el crecimiento de su hijo. Siga dándole a su bebé cereales fortificados con hierro incluso después de empezar con otros alimentos.

Cómo darle alimentos sólidos

Si ha decidido alimentar a su bebé con alimentos sólidos, siga estas pautas.

- Ponga la cantidad de comida que cree que su bebé comerá en un plato aparte del frasco. Refrigere la comida que quedó en el frasco. Úsela en la próxima comida. Deseche cualquier resto de comida que quede en el plato del bebé.
- No agregue sal ni azúcar a la comida del bebé.
- No es necesario calentar la comida para bebé. La mayoría de los bebés aún no quieren comida caliente.
- Siempre sirva los alimentos sólidos con una cuchara. No los sirva en un biberón ni en un alimentador para bebés.
- Esta nueva experiencia será lenta y desordenada. Su bebé está aprendiendo. Póngale un babero y tenga paciencia.
- Su bebé puede probar un alimento nuevo hasta unas diez veces antes de que comience a gustarle. Tenga paciencia.
- Trate de no alimentarlo cuando usted tenga apuro o poco tiempo.
- Preste atención a los signos de atragantamiento o arcadas. Su bebé necesita adaptarse a las nuevas texturas.
- Si tiene problemas con algún alimento nuevo, espere varios días hasta ofrecérselo de nuevo.

El apetito de los bebés puede cambiar de un día a otro. El niño le indicará cuando esté satisfecho. Viran la cara para alejarse de la cuchara o mantienen los labios cerrados. Una vez que el bebé esté satisfecho, no lo obligue a comer más.

Alergia alimentaria

Food allergy

Las reacciones de una alergia alimentaria varían de leves a graves. Ocurren cuando el cuerpo reacciona a las proteínas de los alimentos. Por lo general, esto sucede poco después de comer un alimento. Los siguientes alimentos provocan la mayoría de las alergias alimentarias.

- Leche de vaca
- Huevos
- Cacahuete (maní)
- Soja
- Trigo
- Frutos secos
- Pescado
- Mariscos

A medida que comience a darle alimentos nuevos al niño, observe si hay signos de una alergia alimentaria o intolerancia a los alimentos, como los siguientes:

- Hormigueo o picazón en la boca
- Hinchazón del rostro, la lengua o los labios
- Sibilancias
- Respiración carrasposa
- Piel enrojecida o erupción
- Urticaria o ronchas
- Diarrea
- Vómitos

Si se produce alguno de estos síntomas después de comenzar a darle un alimento nuevo, deje de hacerlo. Infórmele al proveedor de atención médica de su bebé sobre la posible reacción. Es conveniente mantener un diario de los nuevos alimentos y las reacciones que producen.

Busque atención médica de inmediato si su bebé tiene dificultad para respirar o pierde el conocimiento.

Jugo

Juice

El jugo tiene poco valor nutricional para los bebés o los niños. Ofrecerle jugo antes de introducir alimentos sólidos puede hacer que el jugo reemplace la leche materna o la fórmula para lactantes en la alimentación. Debido a esto, su bebé recibe menos proteínas, grasas, vitaminas y minerales, como el hierro, el calcio y el zinc.

Los bebés que beben jugo también tienen un mayor riesgo de sufrir caries dentarias. La exposición prolongada de las encías y los dientes a los azúcares en el jugo es una de las causas principales de las caries dentarias.

Vitamina D y suplementos

Vitamin D and supplements

La vitamina D ayuda a desarrollar huesos fuertes. Hable con el proveedor de atención médica de su bebé sobre la opción de darle un suplemento diario de vitamina D. Siga las instrucciones que vienen con el suplemento líquido para administrar la dosis correcta a su bebé.

No es necesario que le dé otros suplementos vitamínicos o minerales, a menos que el proveedor de atención médica le indique lo contrario.

Salud

Health

Prevención de enfermedades

Preventing illness

Los bebés son especialmente susceptibles a las enfermedades. Es común que los bebés tengan entre siete y nueve resfriados al año, durante siete a diez días. Para reducir la exposición de su bebé a las enfermedades, haga lo siguiente:

- Pida a las personas que se laven las manos antes de sostener a su hijo o jugar con él.
- Lave las manos de su bebé antes y después de las comidas, después de cambiar los pañales y después de usar juguetes.
- Siempre que sea posible, manténgalo alejado de las grandes multitudes y de personas que tengan resfriados.
- Si está amamantando, continúe dándole leche materna, ya que ayuda a aumentar la inmunidad de su bebé ante muchas enfermedades.
- Cree un ambiente libre de tabaco. Los niños que están expuestos al humo de cigarrillos, pipas o puros corren un mayor riesgo de tener problemas de salud graves. Los bebés de padres fumadores tienen un mayor riesgo de sufrir el síndrome de muerte infantil súbita (SIDS). Consulte la sección “Prevención del síndrome de muerte infantil súbita (SIDS)” para obtener más información al respecto.

Un bebé que comienza a ir a una guardería corre un mayor riesgo de sufrir resfriados e infecciones de oído. Hable con los proveedores de cuidado infantil de su bebé acerca de su política con respecto a enfermedades, lavado de manos, lavado regular de juguetes que los niños podrían introducir en su boca y el fumar cerca de los niños.



Vacunas

Immunizations

Las vacunas, también llamadas inmunizaciones, son una parte importante en el cuidado de su bebé. Salvan vidas y protegen contra la transmisión de enfermedades. Si no vacuna a su hijo, el niño estará en riesgo de contraer una enfermedad peligrosa o mortal.

Acuda a todas las citas programadas para control. Mantenga las vacunas de su bebé al día. Lea la información que reciba en las citas de rutina.

Si tiene preguntas sobre las vacunas, hable con el proveedor de atención médica de su bebé.

Todos los bebés de seis meses y mayores deben vacunarse contra la gripe (influenza) cada año. Esto ayuda a prevenir la gripe y las complicaciones relacionadas que pueden desarrollarse. Las personas que tienen contacto cercano con su bebé también deben vacunarse anualmente contra la gripe para ayudar a prevenir la transmisión de esta enfermedad.

Medicamentos para la tos y el resfriado

Cough and cold medicine

Los medicamentos de venta libre para la tos y el resfriado no se recomiendan ni son seguros para niños menores de seis años. Estos medicamentos no han sido estudiados en niños.

Las opciones de tratamiento sugeridas incluyen succión nasal, enjuagues con solución salina, aire fresco humidificado y beber mucho líquido.

Si está considerando usar remedios naturales para calmar al bebé, hable primero con su proveedor de atención médica. Muchos remedios naturales que se consideran seguros pueden dañar a su bebé.

Fiebre

Fever

La fiebre se produce cuando la temperatura del cuerpo aumenta a un nivel que supera la temperatura normal: más de 100,4 grados Fahrenheit o 38 grados Celsius.

La fiebre es un síntoma, no una enfermedad en sí. Puede tener muchas causas. La causa más común de fiebre en los niños son las enfermedades virales. La fiebre relacionada con una enfermedad viral, generalmente, dura entre dos y tres días.

La fiebre puede ser un signo de una enfermedad más grave. Siga las pautas a continuación para saber cuándo comunicarse con el proveedor de atención médica de su bebé. Pero recuerde que estas son pautas generales. **Si le preocupa el aspecto o la manera de actuar de su bebé, llame al proveedor de atención médica.**

Llame al proveedor de atención médica de su bebé durante el horario de atención habitual en caso de lo siguiente:

- Fiebre sin causa conocida durante más de 48 a 72 horas.
- Fiebre que vuelve después de haber desaparecido por 24 horas o más.
- Ardor o dolor al orinar.
- Dolor de oído o se hala las orejas.

Llame de inmediato al proveedor de atención médica de su bebé o llévelo a un centro de atención médica de emergencia en caso de lo siguiente:

- Temperatura rectal de 100,4 grados Fahrenheit (38 grados Celsius) en un bebé con menos de 2 meses.
- Dificultad para respirar.
- Desorientación o confusión, no responde o tiene dificultad para despertarse.
- Rigidez en el cuello.
- Convulsión.
- Signos de deshidratación importantes, como boca seca, ojos hundidos o micción mínima, durante 8 a 12 horas.
- Dolor abdominal intenso.
- Irritabilidad extrema y dificultad para consolarlo o calmarlo durante más de una hora.
- Comportamiento de alguien que está muy enfermo.

Cómo tomar la temperatura de su bebé

Taking your baby's temperature

Si cree que su bebé tiene fiebre, use un termómetro digital rectal para verificar su temperatura, a menos que el proveedor de atención médica de su bebé le indique lo contrario.

Coloque una pequeña cantidad de lubricante, como KY™ Jelly, en la punta del termómetro. Inserte el termómetro en el recto siguiendo las instrucciones que vienen con el termómetro. Sostenga los pies y las piernas de su bebé de manera segura cuando tome la temperatura rectal. Vea la figura 1.

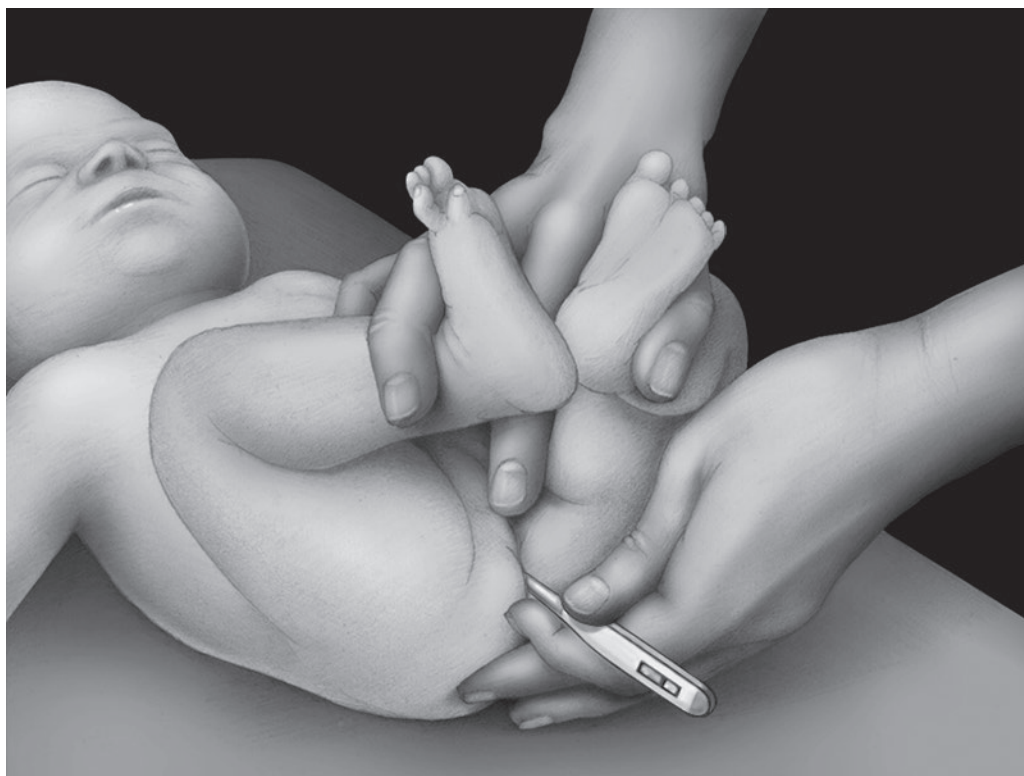


Figura 1. Cómo tomar la temperatura de su bebé

La mayoría de las fiebres no son perjudiciales para la salud infantil porque ayudan al cuerpo a combatir las infecciones. Aunque la fiebre puede hacer que su bebé se sienta incómodo, no causará daño permanente.

Solicite al proveedor de atención médica de su bebé más información sobre la fiebre en los bebés si tiene preguntas o inquietudes.

Para consolar a su bebé con fiebre, haga lo siguiente:

- No le ponga demasiada ropa ni lo envuelva. Vista a su bebé con una capa liviana de ropa mientras esté adentro.
- Pásele una toalla húmeda con agua tibia, no fría. Si su bebé se estremece o se pone frío, deje de pasar la toalla o caliente el agua.

Prevención de la dermatitis del pañal

Preventing diaper rash

Durante los primeros meses, cambie el pañal de su bebé cada dos o tres horas. Sin embargo, cuando su bebé tenga una evacuación intestinal, cambie el pañal de inmediato. Si su bebé está dormido, no es necesario que lo despierte para cambiar un pañal.

Después de sacar un pañal mojado o sucio, use una toallita, agua tibia y un jabón suave o toallitas húmedas, si es necesario, para limpiar al bebé. Con las niñas, limpie desde adelante hacia atrás para evitar llevar bacterias a la vagina o a la vejiga. Seque el área del pañal con un paño suave. Evite usar talco para bebés o limite su uso, ya que puede irritar los pulmones.

Si su bebé tiene dermatitis del pañal, continúe cambiando los pañales con frecuencia. Lave a su bebé con agua tibia después de cada pañal mojado y sucio. No use toallitas húmedas hasta que la erupción desaparezca porque pueden irritarlo. Permita que su bebé esté sin pañal, expuesto al aire, por un rato todos los días. Use una crema de venta libre para la dermatitis del pañal, como A and D Ointment™ o Desitin™. Llame al proveedor de atención médica de su bebé si la dermatitis no mejora en unos días.

Dentición

Teething

Durante los próximos meses, es posible que su bebé comience con la dentición. Verá los dientes salir lentamente de las encías. La edad promedio en la que se presenta esto es alrededor de los seis meses. La mayoría de los bebés en proceso de dentición babean mucho y quieren morder casi cualquier cosa.

Es posible que su bebé esté inquieto o irritable con más frecuencia durante la dentición. Usted puede ayudar a aliviar a su bebé. Dele un paño fresco y mojado o un mordedor blando para que lo muerda. Hable con el proveedor de atención médica de su bebé antes de usar geles de venta libre para tratar las encías inflamadas.

Comience a hacer una limpieza dental diaria tan pronto como aparezca el primer diente de su bebé. Limpie los dientes con un trozo de gasa o con un paño húmedo.

Sueño

Sleep

Es posible que note que a los cuatro meses el patrón de sueño del bebé se vuelve más regular. Muchos bebés comienzan a dormir toda la noche. A los cuatro meses aproximadamente, los bebés duermen de cuatro a seis horas durante el día.

Si el patrón de sueño de su bebé es diferente, es conveniente que hable con el proveedor de atención médica de su bebé. Pregunte cómo mantener a su bebé alerta y despierto durante el día y profundamente dormido por la noche.

Para ayudar a que el bebé duerma

- Fomente buenos hábitos de sueño cuando el bebé comience a establecer rutinas.
- Mantenga un horario habitual para dormir. Haga que la hora de dormir sea un momento tranquilo y relajante. Lea en voz baja o ponga música suave y hable en voz baja.
- Coloque a su bebé en la cuna cuando esté somnoliento, pero todavía despierto. Esto le ayuda a aprender a quedarse dormido. Es una habilidad que el bebé necesita, ya que es normal que los bebés se despierten durante la noche.
- Alimente a su bebé antes de ir a dormir. Los bebés duermen mejor después de que se los alimenta. Sin embargo, darle a su bebé cualquier otra cosa que no sea leche materna o de fórmula no le ayuda a dormir toda la noche.
- No permita que su bebé tenga un biberón en la cama. Dar el biberón en la cama deriva en llantos en mitad de la noche cuando el bebé busca el biberón y lo encuentra vacío o en el suelo.
- Si debe alimentar a su bebé durante la noche, hágalo brevemente. Hágalo en silencio, con calma y en una habitación poco iluminada. Esto ayuda al bebé a aprender que la noche no es hora de jugar.
- Intente eliminar poco a poco la alimentación en la mitad de la noche. Deje que el bebé lllore durante unos minutos antes de acudir a él. Es posible que el bebé vuelva a dormirse solo.
- Si el bebé llora durante varios minutos, vaya a verlo. No encienda la luz de la habitación. Compruebe si está enfermo o si el pañal está sucio, mientras el bebé está en la cuna. Susurre palabras relajantes y frote o palmee suavemente la espalda de su bebé. Luego salga de la habitación sin hacer ruido.
- Si su bebé continúa llorando, regrese unos minutos después y repita las recomendaciones anteriores.
- Si continúa llorando, espere cada vez más tiempo antes de asistirlo.
- **Para disminuir el riesgo del síndrome de muerte infantil súbita, siempre coloque a su bebé boca arriba durante las siestas y por la noche.** Consulte la sección “Prevención del síndrome de muerte infantil súbita (SIDS)” para obtener más información al respecto.

Para reducir la posibilidad de que aparezcan marcas planas en la cabeza de su bebé después de dormir boca arriba, haga lo siguiente:

- Dele "tiempo boca abajo" cuando esté despierto y vigilado.
- De una semana a otra, cambie la dirección en la que su bebé se acuesta en la cuna.
- Evite que su bebé pase demasiado tiempo en los asientos del automóvil, los coches de niños y las sillitas mecedoras.

Prevención del síndrome de muerte infantil súbita (SIDS)

Preventing sudden infant death syndrome (SIDS)

El síndrome de muerte infantil súbita (SIDS) es una muerte súbita e inexplicable de un bebé menor de un año. Se desconoce la causa. Los estudios de investigación muestran que las siguientes precauciones pueden reducir el riesgo del síndrome de muerte infantil súbita.

- **Siempre coloque a su bebé boca arriba durante las siestas y la noche.**
- Coloque a su bebé sobre una superficie firme para dormir, como en un colchón de cuna cuya seguridad ha sido aprobada y esté cubierto por una sábana ajustable.
- Mantenga los objetos blandos, los juguetes y la ropa de cama suelta fuera del área donde duerme el bebé.
- Mantenga el área para dormir de su bebé cerca, pero separada de donde usted y los demás duermen.
- Considere el uso de un chupete limpio y seco cuando acueste a su bebé a dormir, pero no lo obligue a usarlo.
- Vista a su bebé con ropa liviana para dormir. Mantenga la habitación a una temperatura que sea cómoda para los adultos. Muchas capas de ropa pueden darle demasiado calor a su bebé.
- Evite los productos que afirman reducir el riesgo del síndrome de muerte infantil súbita, como los dispositivos de posicionamiento. La eficacia o la seguridad de la mayoría de ellos no se ha comprobado.
- No confíe en un monitor doméstico para reducir el riesgo del síndrome de muerte infantil súbita.
- No permita que nadie fume cerca de su bebé.

Hable sobre el riesgo del síndrome de muerte infantil súbita con cualquier persona que cuide a su bebé. Hable con los abuelos, las niñeras y los cuidadores infantiles. Solicíteles que sigan estas pautas.

Inquietudes sobre seguridad

Safety Concerns

Asientos de seguridad para niños **Child safety seats**

Cuando se encuentre en un vehículo, su bebé debe estar en un asiento para automóvil aprobado y mirando hacia atrás en todo momento.

Los bebés están más seguros si continúan mirando hacia atrás hasta que tengan dos años o alcancen el máximo peso o altura permitidos por el fabricante del asiento para el automóvil. En general, estos son de 30 a 40 libras (13,6 a 18,1 kg) y 26 a 32 pulgadas (66 a 81 cm).

En un vehículo, el lugar más seguro para su bebé es en el asiento trasero, en el medio si es posible. Nunca siente a su bebé en el asiento delantero. Es aún más peligroso si el automóvil tiene bolsas de aire. Las bolsas de aire pueden causar lesiones graves o muerte en los niños.

- **Siempre lea y siga las instrucciones del fabricante del asiento para automóvil.** Si no tiene instrucciones, póngase en contacto con el fabricante. La dirección y el número de teléfono se encuentran en la etiqueta incluida en el asiento.
- Siga las instrucciones del manual de su vehículo con respecto al uso de asientos para automóvil. Algunos fabricantes pueden poner las instrucciones en sus sitios web.
- Si un asiento de seguridad para niños estuvo en un accidente o se desconoce sus antecedentes, no lo use.
- La mayoría de los asientos para automóvil caducan después de 6 años de la fecha de fabricación. La fecha de caducidad debe estar impresa en alguna parte del asiento. Si tiene dudas, llame al fabricante y consulte esta fecha.
- Asegure las correas del arnés cuando su bebé esté en el asiento para automóvil. También debe hacerlo cuando traslada el asiento del automóvil o lo coloca en un carrito de compras.

Las instrucciones del asiento para automóvil pueden ser confusas. En promedio, cuatro de cada cinco asientos para automóvil no se instalan correctamente. Si tiene preguntas o desea obtener más información sobre el uso del asiento para automóvil de su bebé, consulte con el proveedor de atención médica del niño. Averigüe a quién puede contactar en su comunidad para obtener más información. También puede comunicarse con una agencia pública de su área que inspeccione asientos de seguridad para niños o puede asistir a una clase sobre seguridad para niños que viajan como pasajeros.

Nunca coloque un asiento de seguridad para niños en el asiento delantero.

Nunca deje a su hijo solo en un vehículo.

Sea un buen ejemplo y use siempre el cinturón de seguridad.

Prevención de caídas

Preventing falls

La mayoría de los bebés de cuatro meses comienzan a mover el cuerpo al darse vuelta y balancearse o arrastrarse. Siga estas recomendaciones para proteger a su bebé de caídas.

- Nunca deje a su bebé solo en un lugar alto, como en un cambiador, una cama, un sofá o una silla.
- Deje en el piso el asiento para bebés o el asiento para el automóvil cuando su bebé esté en él. No lo coloque sobre una mesa ni una encimera.
- Asegure las correas del arnés cuando su bebé esté en el asiento para bebés o en el asiento para el automóvil. Los bebés de esta edad comienzan a desarrollar suficiente control de la cabeza y fuerza en la parte superior del pecho y el tronco para inclinar el cuerpo hacia adelante. Se pueden caer de un asiento para bebés o un asiento para el automóvil si no están bien sujetos.
- Coloque a su bebé en un lugar seguro, como una cuna o un corralito, cuando no pueda sostenerlo.
- Para la seguridad de su bebé, use una cuna que no tenga barandas rebatibles. Las barras de la cuna deben tener una distancia máxima de 2 $\frac{3}{8}$ pulgadas (unos 6 centímetros) entre unas y otras.
- No ponga al bebé en un andador. Los "Exersaucers" (centros de actividad estáticos), en los que el bebé no puede moverse, son más seguros.

Prevención de quemaduras

Preventing burns

Para prevenir quemaduras, mantenga la temperatura del calentador de agua de su casa a una temperatura igual o inferior a 120 grados Fahrenheit (48,8 grados Celsius). Utilice el manual de instrucciones del calentador de agua o visite el sitio web del fabricante. Allí puede aprender cómo verificar la temperatura de su calentador de agua o cambiar la configuración. Nunca deje solo a su bebé en el agua ni cerca de ella.

Verifique con frecuencia que sus detectores de humo y monóxido de carbono funcionen bien. Cambie las baterías al menos una vez al año en una fecha que recuerde, por ejemplo, cuando comience el horario de verano. Tenga en su casa un extintor que funcione.

Asegúrese de que la ropa de dormir de su bebé no sea inflamable, es decir, que no pueda incendiarse fácilmente.

Seguridad bajo el sol

Evite que su bebé reciba contacto directo con la luz solar. Busque sombra debajo de un árbol, sombrilla o cochecito. Proteja a su hijo de las quemaduras por el sol con ropa y un sombrero. Mantenga los ojos de su bebé alejados de la luz solar directa.

No le ponga protector solar a su hijo antes de los seis meses. Después de los seis meses, utilice un protector solar de amplio espectro con un factor de protección de 15 o más. Aplique protector solar en todas las áreas del cuerpo, incluidas la cara, la nariz, las orejas, los pies y las manos. Frótelo bien. Vuelva a aplicar cada 2 horas y después de nadar.

Cómo prevenir la asfixia y el atragantamiento

Preventing suffocation and choking

Alrededor de los cuatro meses, los bebés corren mayor riesgo de sufrir asfixia y atragantamiento. Ahora se mueven más y comienzan a llevarse todo lo que pueden a la boca.

- Mantenga las bolsas de plástico, los globos y los objetos pequeños fuera del alcance de su bebé.
- Enseñe a los niños mayores que no le den objetos pequeños a su bebé.
- Dele a su bebé solamente juguetes que no se rompan. Dele juguetes que no tengan bordes filosos ni piezas pequeñas que puedan desprenderse.
- Mantenga cables y cuerdas lejos de su bebé, especialmente lejos de la cuna.
- Retire los juguetes móviles que cuelgan de la cuna y otros juguetes antes de que su bebé pueda alcanzarlos.
- Retire los protectores para la cuna una vez que el bebé comience a darse vuelta y antes de que pueda ponerse de rodillas o de pie.

Prevención de traumatismos craneales no accidentales (síndrome del bebé sacudido)

Preventing non-accidental head trauma (shaken baby syndrome)

El traumatismo craneal no accidental, también conocido como síndrome del bebé sacudido, es un término médico para las lesiones provocadas por sacudir o lanzar a un bebé.

Nunca sacuda ni lance a su bebé. Sacudir o lanzar a un bebé, incluso por unos segundos, puede provocar sangrado dentro de la cabeza y presión en el cerebro. Esto puede causar ceguera, sordera, sangrado interno, parálisis, daño cerebral o muerte.

Por lo general, una persona sacude a un bebé cuando está enojada o frustrada y pierde el control. No sostenga a su bebé durante una discusión o pelea. Si siente que está por molestarse o enojarse, deje a su bebé en la cuna y salga de la habitación. Aíslese temporalmente. Llame a alguien para solicitar ayuda.

Informe a cualquier persona que cuide a su bebé o pase tiempo con él sobre los peligros de sacudir o lanzar a un niño. No deje a su bebé con una persona que parezca violenta, esté enojada, beba alcohol o consuma sustancias ilícitas.

Algunos de los síntomas de traumatismo craneal no accidental o síndrome del bebé sacudido incluyen somnolencia, irritabilidad, alimentación deficiente, vómitos, convulsiones, falta de respiración o pérdida del conocimiento.

Si sospecha que se produjo una lesión, busque inmediatamente atención médica para su bebé.

Radón

Radon

El radón es un gas que se produce naturalmente por la descomposición del uranio en el suelo, las rocas y el agua. No tiene olor ni color. El radón puede ingresar a los hogares a través de grietas o aberturas en las paredes o los cimientos y formar parte del aire que respira. Es la principal causa de cáncer de pulmón entre los no fumadores.

La única manera de saber si su casa tiene niveles altos de radón es realizar una prueba. Puede obtener kits de prueba en los departamentos de salud de la ciudad y el condado, en tiendas de artículos para reformas del hogar y en ferreterías.

Si en su casa hay niveles peligrosos de radón, existen maneras de reducir el riesgo.

Para obtener más información sobre una prueba de radón o averiguar qué puede hacer si tiene radón en su hogar, comuníquese con el departamento de salud pública de su localidad o una sucursal local de la American Lung Association (Asociación Americana del Pulmón).

Insectos

Insects

Mantenga a su bebé alejado de las áreas donde hay mosquitos. Si no puede hacerlo, use mosquiteros y ropa para proteger a su hijo. Si esto no es posible, puede aplicar repelente para insectos a los bebés mayores de 2 meses.

El DEET es una sustancia química que se usa en los repelentes para insectos. Elija un repelente para insectos que contenga entre 10 y 30 por ciento de DEET. Use solo una cantidad suficiente de repelente para cubrir la ropa de su bebé y la piel expuesta. No aplique repelente de insectos en el rostro ni las manos de un bebé. Una vez que regrese al interior, lave la piel de su hijo con agua y jabón para quitar el repelente.

Otras cuestiones de seguridad

Other safety issues

- Supervise de cerca a las mascotas y los niños mayores alrededor de su bebé.
- Evite el talco para bebés o limite su uso, ya que puede irritar los pulmones.
- Asegúrese de que no haya cuerdas o cintas en la ropa de cama y la ropa. Pueden estrangular el cuello y los dedos de las manos o los pies.

Interactuar con su bebé

Interacting With Your Baby

Este es un momento excelente para interactuar con su bebé. Su bebé ahora sonríe y responde más.

- Juegue con su bebé, sosténgalo, abrácelo y acúnelo.
- Háblele, cántele y léale con frecuencia a su bebé. Estas actividades ayudan a motivar el desarrollo del habla y el lenguaje.
- Ponga música y use juguetes apropiados para la edad del bebé a fin de jugar con él. A esta edad, los bebés disfrutan de los juguetes que hacen ruido al sacudirlos.
- En unos meses, puede convenirle darle a su bebé un objeto de consuelo, como una manta o un animal de peluche.
- Dele de comer a su bebé durante la comida en familia, siempre que sea posible.

Relaciones familiares

Family relationships

Tómese tiempo para usted y planifique pasar tiempo con su pareja o sus amigos cercanos. Comparta las responsabilidades del cuidado del bebé en la medida de lo posible y reajuste sus expectativas sobre las tareas domésticas durante los primeros meses.

Si tiene otros hijos, anímelos a que interactúen con el bebé y lo ayuden, pero siempre supervise lo que hacen. Siga dándoles a sus otros hijos períodos de tiempo especial sin interrupciones. Manténgase en contacto con sus familiares y amigos.

Tristeza y depresión posparto

Postpartum blues and postpartum depression

El nacimiento de un bebé provoca muchas emociones fuertes, desde el entusiasmo y la alegría hasta el miedo y la ansiedad. Pero el nacimiento de su bebé también podría resultar en algo inesperado: la depresión.

Muchas mamás sienten la tristeza posparto poco después del nacimiento. Esta también se llama melancolía de la maternidad o etapa melancólica. Por lo general, incluye cambios de humor, llantos, ansiedad y dificultad para dormir. Usualmente, estos síntomas no requieren tratamiento y desaparecen en dos semanas.

Es muy común sentir la tristeza posparto. Sin embargo, si los síntomas duran más de dos semanas o interfieren con sus actividades diarias, incluido el cuidado de su bebé, es posible que tenga depresión posparto.



Depresión posparto

La depresión posparto es una complicación común, grave y tratable de dar a luz.

Puede suceder en cualquier momento, hasta un año después del nacimiento de su bebé.

Si le preocupa la depresión posparto, haga una cita con su proveedor de atención médica de inmediato. Cuidarse a sí misma es lo mejor que puede hacer por su bebé.

No sienta vergüenza ni culpa. Muchos factores contribuyen a la depresión posparto, como los cambios en su neuroquímica cerebral, los niveles hormonales y el estilo de vida; pero ninguno de ellos es su culpa.

Trabaje con su proveedor de atención médica para elaborar un plan de tratamiento adecuado para usted. El tratamiento puede incluir asesoramiento psicológico, medicamentos o ambos. Si la depresión posparto no se trata, puede durar un año o incluso más.

Regreso al trabajo

Returning to work

Regresar al trabajo exige tomar decisiones. Debe planificar y prepararse para el cuidado del niño y la lactancia, si ha elegido amamantar. La planificación previa puede ayudar a que la transición sea lo mejor posible para todos los involucrados.

Cuidado infantil

Si aún no lo ha hecho, infórmese sobre las opciones de cuidado infantil para su bebé. Los tipos de cuidado infantil incluyen centros de cuidado infantil y cuidado domiciliario, sea en su casa o en la de un proveedor de cuidados infantiles.

Los factores que debe considerar cuando toma decisiones sobre el cuidado infantil incluyen:

- Estándares de salud y seguridad
- Horas necesarias para el cuidado
- Licencias, acreditaciones y calificaciones
- Relación proporcional entre niños y personal
- Políticas del proveedor de cuidados infantiles, incluida la política de visitas
- Sus expectativas
- Costo
- Plan alternativo



Amamantar después de volver al trabajo

Es posible que desee continuar dándole leche materna a su bebé después de regresar al trabajo. Si es así, debe aprender cómo extraer y guardar su leche materna. Puede extraer la leche materna manualmente o con un extractor de leche. Solicite al proveedor de atención médica la información que puede ayudarla con esto y otros problemas relacionados con la vuelta al trabajo.

Este tiempo de transición puede ser un desafío. Pero puede lograrlo.

Comentarios finales

A Final Word

Disfrute de su bebé durante este período. Dedíquele tiempo y atención a su bebé, y dele amor incondicional.

Siga el programa que sugiere el proveedor de atención médica de su hijo para los exámenes del bebé sano.

Los exámenes del bebé sano o revisiones regulares se centran en el crecimiento y desarrollo de su hijo. Le permiten conocer al proveedor de atención médica de su bebé. Cuando se prepare para cada examen de niño sano, anote todas las preguntas o inquietudes que tenga. Hable con el proveedor de atención médica sobre todas las inquietudes que tenga.

Su bebé recibirá las vacunas según lo programado por el proveedor de atención médica. A menos que su bebé tenga necesidades o inquietudes especiales, en la mayoría de los exámenes de niño sano, no se necesitan análisis de laboratorio.

Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre esta información o alguna preocupación con respecto a su bebé, comuníquese con el proveedor de atención médica de su hijo. Juntos, ayudarán a su bebé a desarrollarse y mantenerse saludable.

Notas

Notes



CENTRO BARBARA WOODWARD LIPS PARA EDUCACIÓN AL PACIENTE

La señora Lips, residente de San Antonio (Texas) durante más de 40 años fue leal paciente de Mayo Clinic y líder empresarial por formación propia que expandió considerablemente los negocios familiares en las áreas de petróleo, gas y ganadería. A su fallecimiento en 1995, la señora Lips presentó su último reconocimiento a Mayo Clinic al legarle todos sus bienes. Por ello, en tributo a su generosidad, amor por la enseñanza, confianza en el empoderamiento del paciente y dedicación a una atención médica de alta calidad, Mayo designa su punto educativo como el Centro Barbara Woodward Lips para Educación al Paciente.

Este material es para su instrucción e información solamente y el contenido no reemplaza a las recomendaciones, ni al diagnóstico, ni al tratamiento médico. La información aquí presentada puede cambiar debido a nuevas investigaciones. Si tiene preguntas respecto a alguna enfermedad, siempre consulte con el proveedor de atención médica.

MAYO CLINIC | 200 First Street SW | Rochester, MN 55905 | mayoclinic.org

©2017 Fundación Mayo para la Educación e Investigación Médicas. Todos los derechos reservados. MAYO, MAYO CLINIC y el logotipo de Mayo con los tres escudos son marcas registradas y de servicio de MFMER.

MC5354-02SPrev0917