



NUTRICIÓN



Está bien ofrecer leche materna o fórmula exclusivamente hasta los 6 meses de edad. Los bebés de 4 a 6 meses de edad tomarán entre 26 y 40 onzas de leche materna o fórmula fortificada con hierro por día, en 4-7 tomas. Su bebé comenzará a mostrarle cuando tenga hambre. Los bebés también pueden comenzar a prepararse para alimentos sólidos entre 4 y 6 meses. Comience con 1-2 cucharadas de alimentos suaves o puré e introduzca un nuevo alimento cada 3-5 días. Si usted está haciendo la comida de su bebé, no agregue azúcar ni sal. Si su hijo es amamantado total o parcialmente, asegúrese de darle un suplemento de vitamina D (400 UI / día). El jugo no se recomienda para su bebé. No ponga una botella en la cama ni sostenga la botella en la boca del bebé. No dé a su bebé miel hasta 1 año de edad o más tarde, y no le dé a su bebé comida que requiera masticar.

DESARROLLO

Bebés de cuatro meses de edad sonríen, se ríen y chillan. Alcanzan y agarran objetos, y reconocen la voz y el tacto de sus padres. Hablar, cantar e incluso leer a su bebé. Permita a su bebé oportunidades seguras para explorar el ambiente. Objetos grandes, brillantes y ruidosos que los bebés pueden agarrar y masticar son buenos para esta edad. Ponga a su bebé en la barriga cuando esté despierto - animelo al "juego de la barriga" durante el día. Asegúrese de que el tiempo de la panza esté supervisado para que el bebé no ruede.

SEGURO PARA DORMIR

Siempre coloque a su bebé en su espalda para dormir. Dejar de envolver a su bebé una vez que es capaz de rodar por sí mismo. Los bebés suelen dormir hasta 10-12 horas durante la noche y pueden tomar 1-4 siestas durante el día. Ponga a su bebé a la cama cuando está despierto, o amodorrado, para ayudarlo a aprender a ir a dormir por su cuenta. Es normal (y OK) que deje que su bebé llore 10-15 minutos mientras intenta dormir. También es bueno retrasar su reacción a la agitación durante unos minutos para ver si su bebé va a volver a dormir por su cuenta. Cuando revise a su bebé por la noche, no encienda la luz, ni juegue, ni recoja ni balancee a su bebé. Los hábitos de sueño que enseña a su hijo ahora pueden ayudar a prevenir los problemas comunes del sueño más adelante.

El síndrome de muerte súbita (SIDS) es la muerte repentina e inexplicable de un niño menor de un año de edad. **Una de las cosas más importantes que puede hacer para disminuir la posibilidad de SIDS es poner a su bebé en su espalda para dormir hasta 1 año de edad.** Una vez que su bebé pueda rodar



de atrás hacia adelante y de adelante hacia atrás, él o ella no necesita ser reposicionado después de rodar sobre su propio - pero todavía debe colocarse inicialmente en la espalda. Otras recomendaciones para prevenir SIDS:

- Use una superficie firme (colchón / cuna de seguridad aprobado).
- **No se recomienda compartir la cama (es peligroso para su bebé).**
- La lactancia materna se asocia con un menor riesgo de SIDS.
- Mantenga objetos suaves (almohadas, animales de peluche, etc.) y ropa suelta fuera de la cuna para evitar asfixia / estrangulación.
- Ofrezca el chupón durante la siesta y la hora de acostarse (no obligue al bebé a tomar o reinsertar una vez que se cae de la boca).
- Evite exponer a su bebé del humo y al cuidador del alcohol / uso ilícito de drogas.
- Evite sobrecalentar a su bebé mientras duerme. El bebé debe vestirse apropiadamente, con no más de 1 capa más que el adulto sería cómodo una pijama calentita (si es necesario) es preferible a sábanas sueltas. No le ponga gorrito al bebé cuando esta durmiendo.

LA SEGURIDAD

- Los asientos de los automóviles infantiles deben estar orientados hacia atrás en el asiento trasero del automóvil hasta que el niño haya alcanzado al menos los dos años de edad.
- Mantenga un ambiente libre de humo para su bebé.
- Es importante tener detector de humo y monitor de CO2 en su casa.
- Pruebe la temperatura del agua antes de bañar al bebé y ponga el calentador de agua por debajo de 120 ° F.
- Proteja a su bebé de los cuchillos, fósforos, plantas (algunos son venenosos), medicamentos, No utilice caminadoras para bebés. Causan muchos accidentes evitables y no ayudan al niño a aprender a caminar.
- La mejor manera de proteger la piel de su bebé del sol es con una capa ligera de ropa, un sombrero y una sombra mientras está afuera. Si la piel todavía está expuesta al sol, aplique un protector solar para niños (mínimo SPF 30) 30 minutos antes de la exposición.

DIENTES

Su bebé probablemente esté babeando un poco. Por lo general, los dientes no empiezan a llegar hasta los 6 meses de edad. Algunos bebés no obtendrán los dientes hasta un poco más tarde (un año o más), pero babearán. Esta saliva adicional puede causar excremento blandas.

PADRES

Desarrolle una rutina diaria para ayudar a su bebé a sentirse seguro y en control. No olvide tomar un tiempo para usted. Darse un poco de "tiempo libre" le ayudará a ser un mejor padre. Si usted está teniendo síntomas continuos de melancolía postparto o depresión - háganos saber.

INMUNIZACIONES Y REACCIONES DE INMUNIZACIÓN

Su bebé debe recibir vacunas hoy para protegerse contra enfermedades graves. Alrededor del 25% de niños presentan síntomas temporales tras la administración de vacunas. Si cree que su bebé está teniendo una reacción a una vacuna dada hoy, está bien dar acetaminofén (consulte los medicamentos a continuación), pero llame a

Siguiente Visita de Cuidado del Pozo: 6 Meses de Edad (Por favor complete la Prueba de Desarrollo de ASQ antes de la visita)

Puede solicitar el Cuestionario de desarrollo de edades y etapas de 6 meses al programar su cita.

APA Website: www.advancedpediatricassociates.com | APA Patient Care Line:303.699.6200

nuestra oficina con cualquier temperatura superior a 102 ° F. Consulte nuestro sitio web "Well Care & Vacunas "para más información sobre las reacciones normales de inmunización.

MEDICAMENTOS

Ibuprofen (Motrin) no debe administrarse a bebés menores de 6 meses de edad. El acetaminofeno (Tylenol) se puede administrar según las instrucciones del paquete para la fiebre / dolor. Cuando administre medicamentos líquidos, use siempre el gotero o la jeringa que viene con la medicación. Si la medicación no viene con un dispositivo dosificador, pregunte a su farmacéutico por uno que debe ser utilizado. Nunca use cucharaditas, cucharadas de casa o otras.