

TABLA DE CONTENIDOS

¿Cómo se cuida?

Su hijo está creciendo

Seguridad

Alimentación

Su hijo y su familia

Qué esperar del Control de Salud de 4 meses de edad



A

¿Cómo se cuida?

- » Cuando usted se cuida, tiene más energía para cuidar a su hijo. Recuerde que debe ir a su control postparto.
- » Busque maneras para poder pasar tiempo a solas con su pareja.
- » Mantenga contacto con su familia y amigos.
- » Dé a sus otros hijos pequeños simples formas de ayudarle con el bebé, tales como que le traigan cosas que necesita o que le tomen la mano.
- » Tenga un tiempo especial con cada uno de sus hijos leyendo, hablando o haciendo cosas juntos.



A

Su hijo está creciendo

B

- » Tenga rutinas diarias y sencillas para él baño, alimentación, sueño y juego.
- › Su hijo debe dormir de espalda.
- › En la habitación de los padres.
- › En su propia cuna.
- › En una cuna con barrotes separados por 6,5 cm como máximo.
- › En una cuna con las barandas siempre puestas.
- › Ofrezcale chupete si necesita.

C

D

E

F

- › Acuéstelo cuando esté somnoliento.
- » Frecuentemente tómelo en brazos, háblele, cántele y juegue con él. Esto ayuda a construir confianza entre usted y su hijo.
- » Tiempo boca abajo: cuando su hijo despierte y usted esté con él, póngalo de guatita.
- » Aprenda qué cosas le gustan y no le gustan a su hijo.

- » Observe qué cosas ayudan a calmar a su hijo, tales como un chupete, acariciarlo, hablarle, mecerlo o salir a caminar.



A

B

C

D

E

F

Seguridad

- » Utilice en los autos una silla de seguridad mirando hacia atrás en el asiento trasero.
- » Nunca ponga al bebé en el asiento delantero de un auto con airbag.
- » Use siempre el cinturón de seguridad y nunca conduzca después de haber bebido alcohol o consumido drogas.
- » Mantenga su automóvil y casa libre de humo de tabaco.
- » Mantenga las bolsas de plástico, globos, y otros pequeños objetos (especialmente los juguetes de sus otros niños) lejos de su hijo.
- » Su hijo puede girarse, así que mantenga una mano sobre él cuando lo vista o lo mude.
- » Cuando limpie o bañe a su hijo procure que la temperatura del agua sea igual o menor a 38°C.
- » Nunca deje a su hijo solo en el agua del baño, aunque esté en una silla de baño o un anillo.



A

B

C

D

E

F

Alimentación

- » Aliméntelo sólo con leche materna o fórmula fortificada con hierro los primeros 6 meses.
- » Evite alimentarlo con alimentos sólidos, jugos y agua hasta que tenga 6 meses.
- » Aliméntelo sólo cuando usted vea signos de hambre:
 - › Se lleva sus manos a la boca.
 - › Chupetea o se queja.

- » Termine la alimentación cuando vea señales de satisfacción:
 - › Da vuelta la cara.
 - › Cierra la boca.
 - › Relaja brazos y manos.
- » Hágalo eructar durante los espacios en que esté descansando durante la alimentación.

Si lo amamanta:

- » Ofrézcale pecho cada 3 a 4 horas.
- » Planifique el almacenamiento de leche materna. Pídanos ayuda si la necesita.

Si le da leche maternizada:

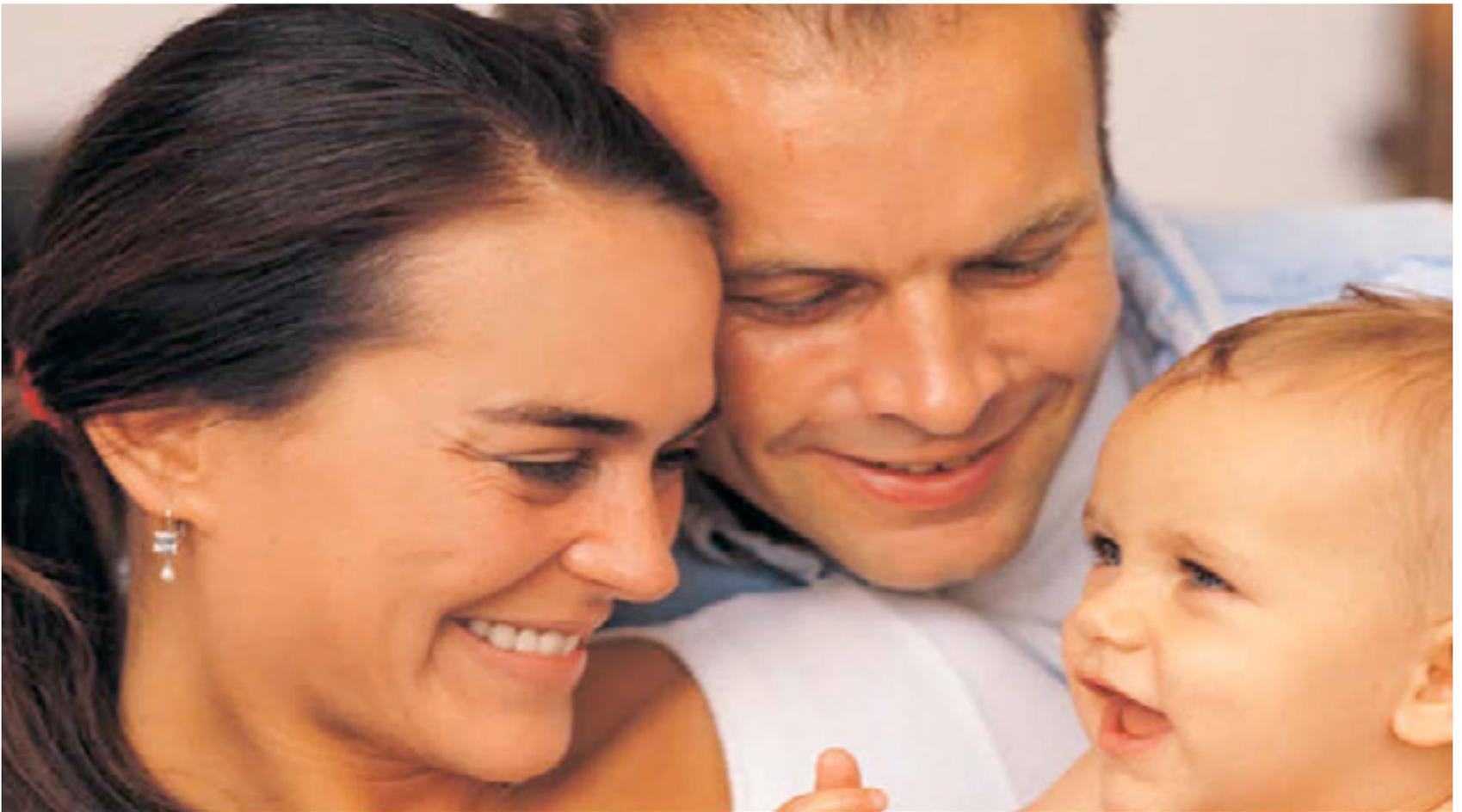
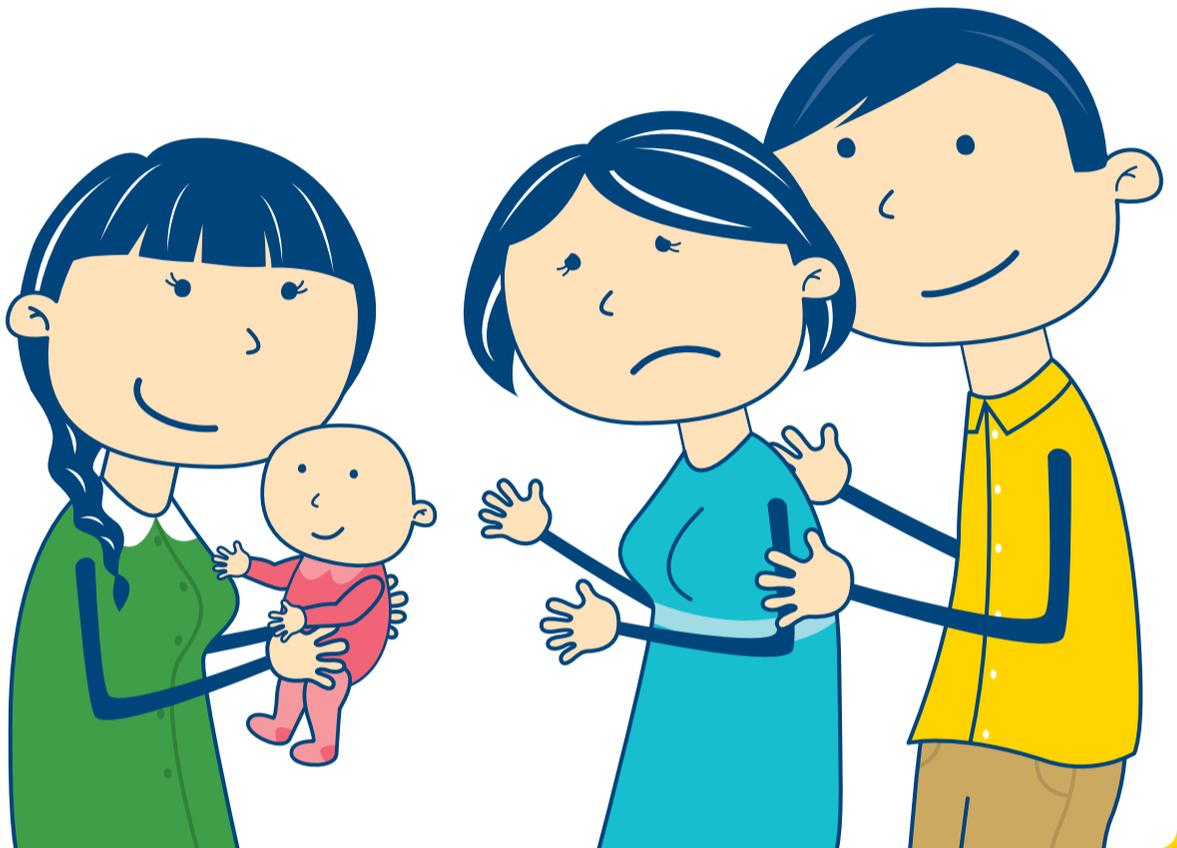
- » Alimente a su hijo cada 3 a 4 horas.
- » Asegúrese de preparar, calentar y almacenar la fórmula de manera segura. Si necesita ayuda, pídanos.
- » Sostenga a su hijo para que puedan mirarse el uno al otro.
- » No apoye la mamadera, sosténgala con su mano.



A

Su hijo y su familia

- » Si debe volver al trabajo, comience a planificar el momento en que debe hacerlo.
- » Busque una sala cuna limpia, segura y con amor para su hijo.
- » Pídanos ayuda para orientar a su familia respecto a los cuidados de su hijo.
- » Sepa que es normal entristecerse cuando se aleja de su hijo o molestarse por tener que dejarlo.



A

Qué esperar del Control de Salud a los 4 meses de edad

B

Hablaremos de:

C

- » Su hijo y su familia.
- » Alimentación de su hijo.
- » Sueño y seguridad en la cuna.
- » Cómo calmar a su hijo.
- » Tiempo para jugar con su hijo.
- » Cómo cuidarse y cuidar a su hijo.
- » Mantener su casa segura.
- » Salud dental madre-hijo.

D

E

F



Única clínica privada del país acreditada según la iniciativa "Hospital Amigo del Niño y de la Madre" de UNICEF y la Organización Mundial de la Salud.

Adaptado de la Academia Americana de Pediatría



Departamento de Pediatría
Clínica Las Condes / Fono: 2610 8000

Pañales Ultra Absorbentes
Babysec®

Clínica Las Condes

