

**Haga una cita para el chequeo de los 4 meses**

Su bebé crecerá y cambiará rápido en su primer año. Por eso, los chequeos frecuentes son necesarios en este momento. El chequeo de los 4 meses es el tiempo perfecto para hacer cualquier pregunta sobre la salud, crecimiento, desarrollo y las vacunas. Tome notas durante la cita. Tal vez quiera compartir estas notas con las personas que cuidan a su bebé. Traiga el registro de vacunación vitalicio y el libro de registro de salud de su niño a cada cita.



**Vacune a su bebé al debido tiempo**

Es mejor vacunar a su bebé lo más cerca de la edad recomendada. Los niños pequeños son más propensos a enfermarse, terminar hospitalizados e incluso morir de enfermedades que se previenen con vacunas. Su bebé puede ser vacunado aunque esté tomando antibióticos o tenga una enfermedad leve, como resfriado, diarrea o fiebre ligera. Las vacunas siguen siendo efectivas y no lo pondrán más enfermo. Las siguientes vacunas se recomiendan en el chequeo de los 4 meses:

- Rotavirus (RV)
- Difteria, tétanos y tos ferina acelular (DTaP)
- Polio inactivada (IPV)
- *Haemophilus Influenzae* tipo B (Hib)
- Vacuna neumocócica conjugada (PCV)

Es posible que necesite una dosis de la vacuna contra la hepatitis B (HepB). Hasta que su bebé tenga la edad suficiente para ser vacunado contra la gripa, varicela y sarampión, asegúrese que todos los que estén en contacto con él estén vacunados.

**Los bebés solamente necesitan leche materna o fórmula láctea por ahora**

La Academia Americana de Pediatría recomienda amamantar a su bebé durante el primer año de vida. La leche materna es lo único que necesitan durante los primeros seis meses de vida. La leche materna protege a su bebé de

resfriados comunes, infecciones de oído y obesidad. Los bebés lactantes necesitan sus vacunas para protegerlos de la tos ferina y otras enfermedades que se previenen con vacunas. Si tiene preguntas en lo referente a amamantar o extraerse la leche, llame a la Línea de Salud Familiar al 1-800-322-2588.

Si no amamanta a su bebé, déle fórmula enriquecida con hierro para prevenir la anemia, una deficiencia de hierro en la sangre. Cargue a su bebé mientras le da de comer. Necesita que lo abrace y mirar su rostro, aunque sepa agarrar el biberón.

Si su bebé está amamantando o toma menos de 32 onzas de leche de fórmula al día, él puede necesitar un suplemento de vitamina D. Pregúntele a su médico, si su bebé necesita suplementos de vitamina D o de hierro.

El estómago de su bebé aún no estará preparado para digerir alimentos sólidos, incluido el cereal, hasta por lo menos los 6 meses de edad. Agregarle cereal al biberón no le ayudará a quedarse dormido, ni a dormir más horas. Alimentar a su bebé con cereal de la botella puede causar que tenga sobrepeso o se ponga estreñido.

**El sueño y su bebé**

La mayoría de los bebés a esta edad se despiertan 2 a 3 veces en la noche y algunos despertarán más o menos veces. Este patrón de dormir y despertarse ayuda a su cerebro a crecer y desarrollarse y lo mantiene seguro y saludable. En algunos meses su bebé comenzará a dormir más sin despertarse. Algunos niños naturalmente necesitarán dormir más o menos que otros. Su familia y su bebé desarrollarán su propio patrón de sueño.

Comience una rutina positiva a la misma hora todas las noches antes de acostarlo. Esto puede incluir darle un baño y cambiarle el pañal, jugar brevemente y leer un libro. Evite ruidos fuertes y luces brillantes antes de dormir. Acueste a su bebé boca arriba cuando esté adormilado pero todavía despierto. Esto le da al bebé una oportunidad de acostumbrarse a quedarse dormido en su cama. No se preocupe si se despierta de inmediato. Arrúllelo y trate de nuevo cuando usted esté lista.

**Family Health Hotline**  
**1.800.322.2588**  
 1.877.833.6399 (relevedor tty)

programas de WithinReach

**www.ParentHelp123.org**



- Información sobre vacunación
- Agencias de cuidado infantil
- Seguro médico de bajo costo
- Asistencia con alimentación y nutrición
- Recursos sobre cuidado prenatal
- Servicios de planificación familiar
- Clínicas de salud locales
- Exámenes gratuitos de detección de problemas del desarrollo
- Información y apoyo para amamantar

Llame a la línea de asistencia Family Health Hotline si tiene preguntas sobre las cartas de Child Profile que recibe por correo.

## Manteniendo a su bebé sano y seguro

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

Coma bien y cuídese usted misma para que tenga suficiente energía para cuidar a su bebé y hacer las cosas que le gustan. Comer una variedad de alimentos le dará a su cuerpo los nutrientes y las calorías que necesita para recuperarse. Coma alimentos de cada uno de los cinco grupos de alimentos todos los días (proteína, lácteos, granos, frutas y verduras). Ningún alimento por sí solo puede proporcionar todo lo que usted necesita.

- Tome un vaso de agua cuando tenga sed.
- Leche (sin grasa o baja en grasa) y jugo sin azúcar añadido pueden ser buenas opciones cuando necesite una merienda.
- Escoja meriendas saludables como fruta, queso o verduras frescas.
- Siga tomando sus vitaminas prenatales o multivitaminas con hierro y ácido fólico. Estas proporcionan nutrientes que su cuerpo aún necesita.
- Trate de hacer algo de ejercicio como caminar afuera todos los días. Comience lentamente. Si tiene preguntas del ejercicio que es seguro para usted, hable con su doctor.
- Lo más saludable para la mamá es esperar por lo menos 18 meses antes de embarazarse otra vez. Para obtener más información o preguntar dónde puede obtener un método anticonceptivo a un precio bajo, llame a la Línea de Planificación Familiar-Take Charge al 1-800-770-4334.

### **Reconozca la depresión posparto**

Si se siente triste, ansiosa o siente que no puede con las situaciones, es posible que padezca depresión posparto (PPD en inglés). Tener depresión postparto es muy común y no significa que usted no sea una buena madre. Hable sobre sus sentimientos con su médico y con otras personas en las que puede confiar. También puede llamar a la línea de apoyo sobre el posparto de Washington al 1-888-404-7763 o visite [www.ccf.wa.gov/ppd/home.htm](http://www.ccf.wa.gov/ppd/home.htm) (en inglés). Es importante que obtenga ayuda. Es importante que haya sentimientos sanos entre usted y su bebé, en beneficio de su crecimiento y desarrollo.

### **Evite que a su bebé se le aplane la cabeza**

Si su bebé duerme boca arriba, es posible que se le aplane el lado de la cabeza sobre el que duerme. Esto se debe a que el cráneo aún es suave y los músculos del cuello están débiles. Ese aplanamiento se le quitará con el tiempo.

Ponga a su bebé boca abajo cuando está despierto, puede ayudar a evitar que se le forme una región plana en la cabeza. También le ayuda a ser más fuerte. Cargue a su bebé con frecuencia. Si le da biberón a su bebé, sosténgalo del lado derecho una vez y del lado izquierdo la siguiente vez. Si amamanta a su bebé, lo irá cambiando de un lado al otro cuando le da el otro seno.

### **Reduzca el riesgo de muerte súbita infantil (SIDS en inglés)**

Para reducir el riesgo de la muerte súbita infantil, sigue siendo sumamente importante que acueste a su bebé boca arriba 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. Mantenga a su bebé alejado de los lugares donde haya fumadores. No permita que nadie fume en su casa ni en el coche. Los bebés que respiran humo corren mayor riesgo de muerte súbita infantil. Llame al 1-877-2NO-FUME o visite [www.quitline.com](http://www.quitline.com) para obtener ayuda para dejar de fumar.

### **Tenga un plan cuando su bebé lllore**

¡Todos los bebés lloran! Es normal que los bebés lloren de dos a cuatro horas por día. Llorar es una forma de su bebé en decirle lo que necesita. A pesar que usted sabe que llorar es normal, puede ser muy estresante. Haga planes con anticipación si piensa sacudir o lastimar a su bebé.

- Acueste con cuidado a su bebé en un lugar seguro y aléjese unos 3 metros.
- Respire profundo y lentamente hasta que usted se calme.
- Luego llame a una amiga o a la línea de asistencia Family Help Line al 1-800-932-4673 para obtener ayuda.

Comparta su plan. Asegúrese de que todas las personas que cuidan a su bebé sepan que nunca deben sacudirlo. Dígalos que la llamen de inmediato, si se sienten frustrados.

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

Los bebés exploran metiéndose cosas a la boca. Los juguetes pequeños y las monedas pueden ser peligrosos. Cualquier cosa que quepa por el tubo de cartón de un rollo de papel higiénico se le podría atorar en la garganta. No deje que sus niños más grandes le den al bebé juguetes pequeños, ni pedazos de comida. Llame al departamento de salud o a los bomberos para averiguar sobre clases de reanimación cardiopulmonar y primeros auxilios para bebés.



### **Evite que su bebé se caiga**

Siempre que tenga a su bebé sobre la cama, el sillón o el cambiador, sosténgalo por lo menos 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 lo está bañando, cambiando o vistiendo. También puede ponerlo 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 sentado en una sillita reclinable, abróchele el cinturón de seguridad.