



CUATRO MESES DE EDAD

EXAMEN DE BIENESTAR DE 4 MESES

ALIMENTANDO A SU BEBE

- AMAMANTE A DEMANDA O CON FORMULA FORTIFICADA CON HIERRO (30-32 OZ AL DÍA)
- ¡INTRODUZCA LENTAMENTE ALIMENTOS SOLIDOS ENTRE 4 Y 6 MESES CUANDO SU BEBE ESTE LISTO!
 - SE SIENTA EN LA SILLA DE BEBE
 - ABRE LA BOCA PARA LA CUCHARA
 - INTERESADO EN LA COMIDA
- AL INTRODUCIR SOLIDOS, COMIENZE CON CEREAL DE ARROZ O HARINA DE AVENA Y INTRODUZCA GRADUALMENTE LAS VERDURAS Y DESPUÉS LAS FRUTAS.
- INTRODUZCA MANTEQUILLA DE CACAHUATE DESPUÉS DE DISCUTIRLO CON SU PROVEEDOR.
- NO LECHE DE VACA O MIEL HASTA 1 AÑO DE EDAD

DESARROLLO DEL BEBE

- SONRÍE, ARRULLA Y RÍE
- VOLTEA CON SONIDOS TRATA DE ALCANZAR Y AGARRA OBJETOS
- NO DUERME TODA LA NOCHE TODAVÍA.
- SE APOYA EN LOS CODOS DURANTE EL TIEMPO BOCA ABAJO

COMPORTAMIENTO

- ¡NUESTROS ASESORES DE SALUD CONDUCTUAL ESTÁN DISPONIBLES PARA HABLAR SOBRE TÉCNICAS DE CRIANZA, COMPORTAMIENTOS Y MAS!

ACTIVIDADES DEL BEBE

- JUEGA EN EL PISO CON ESPEJOS Y JUGUETES SUAVES Y COLORIDOS.
- LÉALE, HABLE Y CÁNTELE AL BEBE
- RESPONDE A VOCALIZACIONES
- USE UN CORRALITO PARA MANTENER AL BEBE A SALVO DE OBJETOS O OTROS NIÑOS.
- TIEMPO BOCA ABAJO CUANDO ESTA DESPIERTO Y SUPERVISADO
- NO PANTALLAS DE TV, iPADS, O TELÉFONOS PARA DISTRAER A SU BEBE

MANTENGA A SU BEBE SEGURO

- USE UN ASIENTO INFANTIL ORIENTADO HACIA ATRÁS EN EL CENTRO DEL ASIENTO TRASERO HASTA QUE EL PESO Y LA ALTURA DE SU BEBE SEAN MAYORES QUE LOS LIMITES DE SU ASIENTO DE COCHE.
- MANTENGA UNA MANO EN SU BEBE CUANDO ESTE EN ALGO ALTO.
- PONGA A SU BEBE BOCA ARRIBA PARA DORMIR EN SU PROPIA CUNA PARA PREVENIR EL SÍNDROME DE MUERTE SÚBITA DEL LACTANTE.
 - MANTENGA LA CUNA EN LA HABITACIÓN DEL CUIDADOR HASTA LOS 6-12 MESES DE EDAD.
 - NO COBERTORES, ALMOHADAS O ANIMALES DE PELUCHE EN LA CUNA
- ASEGÚRESE DE TENER DETECTORES DE HUMO QUE FUNCIONEN Y UN PLAN DE SEGURIDAD CONTRA INCENDIOS.
- NUNCA DEJE AL BEBE SOLO EN AGUA.
 - EL AHOGAMIENTO PUEDE OCURRIR EN CUALQUIER CANTIDAD DE AGUA EN CUALQUIER ÉPOCA DEL AÑO.
- NO FUME CERCA DEL BEBE – CONSIDERE DEJAR DE FUMAR Y HÁGANOS SABER SI NECESITA AYUDA.
- NUNCA SACUDA A SU BEBE.
- PROTEJA A SU BEBE DEL SOL MANTENIÉNDOLO ALEJADO DE LA LUZ SOLAR DIRECTA, USE ROPA PROTECTORA.
 - USE PROTECTOR SOLAR EN ÁREAS PEQUEÑAS SI NO HAY OTRA PROTECCIÓN DISPONIBLE.
- NO UTILICE ANDADORES PARA BEBES.
- EMPIEZA A PROTEGER LA CASA DE LOS NIÑOS Y TEN CUIDADO CON LOS OBJETOS PEQUEÑOS.

SIGUIENTE VISITA: 6 MESES DE EDAD
PARA MAS INFORMACIÓN, POR FAVOR VISITE
WWW.HEALTHYCHILDREN.ORG