



# Recién nacido - 4 Meses

## Consejos para Padres

- Disfrute conociendo la personalidad especial de su bebé.
- Llorar no es sólo una señal de hambre. Consuele a su bebé con arruyo, balanceo, masajes, caricias, canto o música.
- Mire a su bebé, hable, sonríale y utilice expresiones faciales cuando usted alimente a su bebé.

## Consejos de Alimentación

- La leche materna es lo mejor para su bebé; es muy recomendable la lactancia materna. Si usa fórmula, asegúrese que esté fortificada con hierro.
- Los bebés saben cuando tienen hambre y cuando están llenos. Cuando están llenos, dejan de lado el pezón, giran su cabeza o se duermen. Está bien si bebé no se termina la mamila.
- No le dé a su bebé jugo, agua azucarada, refrescos o miel.
- Su bebé está listo para los sólidos cuando se puede sentar con apoyo, alcanzar cosas, abrir la boca para una cuchara y mantener la cabeza erguida. Esto por lo general es alrededor de los seis meses (pregunte a su pediatra).



## Consejos de Actividad

- Activamente juegue con su bebé. Limite el tiempo en columpios, asientos de coche y delante del televisor / otras pantallas.
- El tiempo recostado boca arriba es divertido para su bebé. Es posible que en un principio no le guste, inicie con cortos períodos de tiempo boca arriba cada vez que esté despierto, comenzará a disfrutar. Cuídelo muy bien.

## Consejos del Sueño

- Construya una rutina de sueño que calme, utilice luces bajas, un baño caliente y leyendo juntos. Evite las pantallas antes de acostarse.
- No ponga a su bebé en la cama con una mamila.
- SIEMPRE pongalo de espaldas para dormir.
- Los bebés de esta edad pueden y deben dormir de 16 a 18 horas cada día.





## Juego con propósito: Recién nacido - 4 Meses

### ¿Lo ha Notado?

Su bebé puede:

- Reconocerse: Se toca sus labios, las mejillas o la lengua, mueve la cabeza y abre la boca.
- Empuja la lengua: Se toca sus labios, saca su lengua.
- Succión y deglución: Cuando la leche impacta su lengua, se va a la parte posterior de la boca y el bebé lo traga.
- Reflejo nauseoso: Los alimentos gruesos o sólidos provocan arcadas. Lo mejor es esperar hasta 6 meses para ofrecer alimentos sólidos.

### Viendo su Bebe

- Su bebé comenzará a hacer contacto visual con usted y responder a su voz. Peek-a-boo se convierte en un juego divertido para ellos.
- Los músculos de la cabeza y del cuello se hacen poco a poco más fuertes. Van a estar más atentos ante nuevas cosas que ven o escuchan.
- Las manos y los dedos se vuelven más expertos; pueden agarrar y mover las cosas.
- Ellos sonríen y ríen en respuesta a usted.

### Diversión en la Hora de Comer

Su bebé utiliza los cinco sentidos en las comidas - tacto, el gusto, el olfato, el oído y la vista.

- Su bebé no se va a alimentar igual en cada comida.
- Va a decidir cuándo y qué cantidad de leche necesita beber.

### Juega con Propósito

- Cinco sentidos en el tiempo de juego:
  - Vista: Luces de colores, telas con grandes patrones
  - Oído: Susurro, silbato, silbido
  - Olfato: Menta, canela, sabores de quesos
  - Gusto: La leche materna cambia de sabor naturalmente
  - Tacto: Piel, juguetes blandos, una cuchara fría.



- De a los bebés juguetes que pueden sostener y explorar con sus manos.

### ¡Inténtelo!

- Hable, tararee o cante en voz baja.
- Suavemente acaricie su cabeza, cara, pecho y espalda para calmarlos.
- Después de comer, es posible que desee arrugar, cargar o balancear su bebé.
- Los sonidos de fondo, como un ventilador, puede ayudar a bloquear los ruidos que pueden asustarlo o despertarlo.

### ¿Qué viene después?

Al cabo de cuatro meses, su bebé tiene cuello, espalda y piernas fuertes, puede sentarse apoyado y es bueno con sus manos y dedos.

**¿Quieres más información? Ir a [www.theounceofprevention.org](http://www.theounceofprevention.org)**