



Recién nacido-4 meses

Peso _____

Estatura _____

Consejos generales



- Conozca la **personalidad** de su bebé.



- **Observe** cómo su bebé le indica cuándo tiene hambre haciendo movimientos de succión, apretando las manos y girando la cabeza hacia el pezón.



- **Llorar** no siempre significa que su bebé tenga hambre. En primer lugar, reconfórtelo con balanceos, masajes, mimos, canciones o música.



- **Hable, sonría y utilice expresiones faciales** cuando alimente a su bebé.

Consejos de alimentación

- Los bebés deben tomar leche materna o fórmula con hierro. Un poco de leche materna es mejor que nada.
- Si tiene problemas para dar el pecho, hable con su médico o asesora de lactancia.
- El contacto piel con piel favorece el vínculo afectivo y el bebé se alimentará mejor.
- Los bebés saben cuándo tienen hambre y cuándo están llenos. Cuando están llenos, sueltan el pezón o la tetina, giran la cabeza o se duermen. Es normal que su bebé no se acabe el biberón o que coma menos en una toma que en otra.
- No le dé jugo, agua azucarada, refrescos ni miel.
- Dele sólidos solo cuando esté preparado.
El bebé está preparado para comer sólidos cuando puede sentarse sin apoyo, alcanzar objetos y llevarse la comida a la boca.

Más información sobre la lactancia materna [aquí](#).

Consejos para la actividad

- Juegue activamente con el bebé. Limite el tiempo en columpios, asientos de coche y frente al televisor y otras pantallas.
- El tiempo boca abajo es importante para su bebé. ¡Siga intentándolo! Empiece con poco tiempo boca abajo mientras el bebé está despierto.



Caja de autocuidado del cuidador

- Tenga preparados bocadillos rápidos (como fruta, yogur, barras de proteínas).
- Duerma la siesta cuando lo haga su bebé.
- Planifique con antelación y conozca los recursos disponibles.
- Deje al bebé en un lugar seguro y aléjese.
- Beba agua y coma con regularidad.
- Dedique un tiempo al día a hacer algo que le guste.

Consejos para dormir

- Practique el ABC del sueño seguro:
 - A** solas - El bebé debe estar solo, sin animales de peluche o biberón
 - B**oca arriba - Coloque al bebé sobre su espalda
 - C**una - Coloque al bebé en la cuna sin mantas
- No acueste a su bebé con el biberón apoyado.
- Los bebés de esta edad pueden y deben dormir entre 16 y 18 horas al día.

Recién nacido-4 meses

¿Se ha dado cuenta?

Su bebé puede:

- **Enraizarse:** Si le toca los labios, la mejilla o la lengua, gira la cabeza y abre la boca.
- **Empujar la lengua:** Si le toca los labios, saca la lengua.
- **Chupar y tragar:** Cuando la leche llega a su lengua, se dirige a la parte posterior de la boca y el bebé se la traga.

Vigilar a su bebé

- Su bebé empezará a establecer contacto visual con usted y a responder a su voz.
- Los músculos de la cabeza y el cuello se fortalecen poco a poco. El bebé empezará a fijarse en cosas nuevas que vea u oiga.
- El bebé empezará a agarrar y mover cosas.
- El bebé sonreirá y arrullará en respuesta a usted.

Diversión a la hora de comer

Su bebé utiliza los cinco sentidos a la hora de comer.

- **Tacto:** El contacto piel con piel le ayuda a estrechar lazos con su bebé.
- **Gusto:** Si está dando el pecho, el bebé también saborea sus alimentos favoritos.
- **Olfato:** El bebé la huele cuando está cerca.
- **Oído:** El bebé oye su voz cuando le habla o canta mientras come.
- **Vista:** El bebé estudia su cara mientras le habla.

Jugar con un propósito

• Los cinco sentidos a la hora de jugar:

- **Vista:** luces de colores, dibujos en blanco y negro y telas con grandes dibujos
 - **Sonidos:** susurro, silbido, siseo, cloqueo
 - **Olores:** menta, canela, flores
 - **Sabores:** la leche materna cambia de sabor de forma natural
 - **Tacto:** piel, juguete blando, una cuchara fría
- Dele juguetes que pueda agarrar y explorar con sus manos.



¡Pruébalo!

- Hable, tararee o cante en voz baja.
- Frote suavemente la cabeza, la cara, el pecho y la espalda del bebé para calmarlo.
- Después de comer, puede agarrar a su bebé en brazos o mecerlo.
- Los sonidos de fondo durante el sueño, como un ventilador, pueden ayudar a bloquear los ruidos que pueden asustar.

¿Qué viene después?

A los 4-6 meses, su bebé aprenderá a sentarse sin apoyo, a dar patadas y a alcanzar objetos. Es posible que su bebé esté preparado para tomar sólidos en los próximos meses.

Más información [aquí](#).

PMP de la AAP en Ohio
Aplicación móvil

Busque la aplicación Parenting at Mealtimes and Playtimes en Apple Store o Google Play



Lo más destacado de la aplicación...

- Materiales avalados por médicos para que los padres puedan consultarlos en el momento en que lo necesiten.
- Recursos para padres organizados por edad.
- Recordatorios por mensaje de texto cada mes o por hitos de la edad.
- Fácil inscripción.
- Videos sobre la alimentación, el juego, la nutrición y mucho más.

