

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

Su bebé crecerá y cambiará muy rápido en su primer año. Por eso, los chequeos frecuentes son importantes y necesarios en el primer año de vida. Llame a su doctor con algunas semanas de anticipación para pedir una cita. El chequeo de los cuatro meses es el tiempo perfecto para hacer cualquier pregunta sobre la salud, crecimiento y desarrollo, vista, oído y las vacunas. Si tiene preguntas, escríbalas en su casa, y tráigalas a la cita. También podría ser conveniente que tome notas durante la cita. Comparta estas notas con las personas que cuidan a su bebé. No olvide llevar el registro de vacunación vitalicio y el libro de registro de salud de su niño a la cita.



**Vacune su bebé a su debido tiempo**

Las vacunas recomendadas para su bebé previenen enfermedades que pueden ser muy graves e incluso mortales para los bebés. Vacunarlo a tiempo lo protege y reduce los riesgos de que se enferme.

Su bebé todavía puede ser vacunado aunque esté tomando antibióticos o tenga una enfermedad leve, como gripa, diarrea o fiebre ligera. Las vacunas aún surtirán el efecto debido y no empeorarán la enfermedad. Las siguientes vacunas se recomiendan en el chequeo de los 4 meses:

- Rotavirus (Rota)
- 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.

**A esta edad los bebés solamente necesitan leche materna o fórmula láctea**

La Academia Americana de Pediatría recomienda amamantar a su bebé durante el primer año de vida y dice que durante los seis primeros meses de vida, la leche materna es lo

único que necesitan la mayoría de los bebés sanos que nacieron de término completo. La leche materna cambia por naturaleza según las necesidades de su bebé. Aunque no protege contra la tos ferina ni contra otras enfermedades que se pueden prevenir con vacunas, sí ayuda a proteger al bebé contra otras enfermedades, como las infecciones del oído. Si tiene preguntas en lo referente a amamantar o extraerse la leche, llame a Línea de Salud Familiar al 1-800-322-2588.

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

Pregúntele a su médico, si su bebé necesita suplementos de vitamina D o de hierro.

El organismo 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; y posiblemente sean demasiadas calorías por lo que tendrá menos deseo de tomar leche materna o fórmula.

**Ayude a que el cerebro de su bebé crezca y se desarrolle**

Es importante que su bebé escuche su voz, vea su cara y sienta cuando lo toca. Algunas actividades sencillas que ayudan a que se desarrolle el cerebro de su bebé son:

- Mire a su bebé y sonría, hable con él y repita los sonidos y las expresiones faciales que hace.
- Muéstrelle libros, léale y háblele sobre las ilustraciones.
- Canten y jueguen juegos sencillos.



Siéntese en el piso con su bebé mientras juega. Acuéstelo boca abajo algunas veces al día y póngale juguetes cerca para que los pueda alcanzar. Sujételo de tal forma que pueda practicar a empujar con las piernitas. No lo sienta en frente de la televisión. Jugar con usted es lo que más le ayuda a desarrollarse.

**Family Health Hotline** a program of  
**1.800.322.2588**  
 1.877.833.6399 (releador tty)  
 www.withinreachwa.org

**WithinReach**

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

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**

Usted debe comer bien y cuidarse para que tenga suficiente energía para cuidar a su bebé. Coma una variedad de alimentos para darle a su cuerpo los nutrientes y las calorías que necesita para recuperarse. Trate de comer 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 bastante agua.

- 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 afuera todos los días. Empiece poco a poco y hable con su médico si tiene preguntas sobre lo que puede hacer sin correr riesgo.
- Lo más saludable para la mamá es esperar por lo menos dos años antes de embarazarse otra vez. Para obtener más información o preguntar dónde puede obtener un método anticonceptivo a un precio a su alcance, llame a la línea de Planificación Familiar-Take Charge al 1-800-770-4334.

Las mamás que amamantan a sus bebés necesitan calorías adicionales y bastantes líquidos para producir suficiente leche para el bebé. Coma algo ligero y tome un vaso de agua mientras amamanta a su bebé. Algo saludable como una fruta, queso, verduras frescas le ayudarán a obtener esas calorías adicionales que necesita.

### **Reconozca la depresión posparto**

Si se siente triste, ansiosa o siente que no puede con las situaciones, es posible que padezca de depresión posparto. Hable sobre sus sentimientos con su médico y con otras personas en las que puede confiar. También puede llamar a la línea internacional de apoyo sobre el posparto de Washington al 1-888-404-7763 o visite [www.speakup.wa.gov](http://www.speakup.wa.gov) (en inglés). Es importante que obtenga ayuda. Es importante para el crecimiento y desarrollo de su bebé que usted tenga sentimientos saludables hacia su bebé.

### **Déle a su bebé suficiente “tiempo acostado boca abajo”**

Si su bebé duerme boca arriba, es posible que se le aplane la región de la cabeza sobre la que duerme. Esto se debe a que el cráneo aún es muy suave y los músculos del cuello están débiles. Ese aplanamiento se le quitará con el tiempo. No le afectará al cerebro ni el desarrollo. Si pone 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 amamanta a su bebé, la irá cambiando de un lado al otro cuando le da el otro seno. Si le da biberón a su bebé, sosténgalo del lado derecho una vez y del lado izquierdo la siguiente vez.

## **Para la salud de todos nuestros niños**

CHILD Profile es un servicio del Departamento de Salud del Estado de Washington (Washington State Department of Health)

### **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.

### **Nunca sacuda a su bebé**

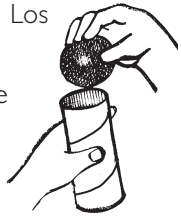
Sacudir a un bebé puede causarle daño cerebral, convulsiones, ceguera, parálisis, problemas de aprendizaje y de comportamiento y hasta la muerte. Un bebé que llora puede ser muy frustrante, pero es normal. Piense de antemano qué debe hacer si le dan ganas de sacudir o lastimar a su bebé.

- 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.

**Asegúrese de que todas las personas que cuidan a su bebé sepan que nunca deben sacudirlo.** Dígalas 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 peligrosas. 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. Llévase 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.