

CHEQUEO MÉDICO DE 4 MESES

Las Citas para Chequeos Médicos de Niños Sanos se pueden hacer o programar en línea en AustinRegionalClinic.com.

La estatura de su bebé, el peso, el tamaño de la cabeza, junto con las inmunizaciones y exámenes realizados, todo Sestará en el Sumario Después de la Visita (AVS, por sus siglas en inglés) que será entregado a usted al final de la visita por el médico o la enfermera de su bebé. Usted también puede ver esta información en MyChartARC.com

Patrones de Lactancia

Siga calculando y observando a su bebé para detectar señales de que ya está lleno. A los cuatro meses de edad, las señales de que su bebé tal vez ya no quiera comer más pueden incluir las siguientes:

- Muerde el pezón o el chupón del biberón
- Bloquea la boca con las manos
- Voltea la cabeza alejándose del pezón o del chupón del biberón
- Lloro o se irrita si usted insiste en tratar de alimentarlo
- Pone más atención a sus alrededores
- Pierde el interés en la alimentación
- Suelta el pezón o el chupón del biberón y retira la cabeza

Bebés que son Amamantados

La mayoría de los bebés necesitan amamantarse al menos 6 a 10 veces en un periodo de 24 horas hasta que la dieta de alimentos sólidos esté bien establecida.

Bebés Alimentados con Leche de Fórmula

La mayoría de los bebés alimentados con leche de fórmula toman de cuatro a seis biberones por día. A esta edad, es típico que beban 32-36 onzas de fórmula diariamente.

Alimentos Sólidos: Cuándo Empezar

A los alimentos que no son de leche (lácteos) se les refiere como alimentos sólidos o solamente sólidos. Usted puede empezar a darle a su bebé alimentos sólidos entre los cuatro y seis meses de edad, aunque los expertos recomiendan empezar los sólidos más cerca de los seis meses que los cuatro meses de edad. Cuándo empezar los alimentos sólidos tiene que ver más con la que si su bebé está listo para comer los alimentos sólidos y sus necesidades nutricionales, más que con la edad. Muchos bebés están contentos con alimentarse

exclusivamente con la leche materna o solo con la leche de fórmula hasta los seis meses de edad. En seguida están algunas señales comunes que le ayudarán a decidir si su bebé está listo para empezar a comer los alimentos sólidos.

Un Aumento de Apetito

Una señal muy conocida de que su bebé está listo para empezar con los alimentos sólidos es un aumento obvio de apetito. Tal vez su bebé empiece a alimentarse con más frecuencia. Un día o dos de aumentado apetito solo puede significar un período de crecimiento repentino, pero un período de crecimiento repentino que no parece tener fin probablemente quiere decir que una dieta solamente de leche ya no es suficiente y que es tiempo de empezar los alimentos sólidos. Evite especialmente poniendo cereal en el biberón de su bebé, al menos que se lo indique su médico. Contrario a la creencia popular, poniendo cereal en los biberones no ayuda a que su bebé duerma toda la noche. El dormir toda la noche en realidad es estimulado por una buena higiene del sueño lo cual incluye tener una rutina para ir a dormir y enseñándole a su bebé a que se

duerma sin que usted tenga que cargarlo o alimentarlo. Poniendo cereal en el biberón de su bebé puede llevar a que su bebé se sobrealimente.

Mejor Control de la Cabeza y Fuerza del Cuello

Su bebé debe ser capaz de mantener levantada la cabeza bien. Ni los cereales ni los alimentos de bebé colados o hechos puré se deben de ofrecer hasta que el bebé tenga buen control de la cabeza y la pueda mantener levantada cuando está sentado.

Interés en la Comida

Su bebé puede empezar a mostrar interés en la comida. Puede empezar a mirarla a usted atentamente mientras que usted come. Algunos bebés hasta abren la boca cuando ven a uno comer. Acuérdesse que usted es la persona más importante para establecer los hábitos saludables de alimentación para su bebé. La evidencia muestra que los patrones de alimentación de los niños muy frecuentemente reflejan los malos hábitos alimenticios de nuestra sociedad, incluyendo el consumo elevado de elementos altos en grasa y altos en azúcar. Es crucial que usted evalúe lo que está modelando para que su niño coma y trate de modelar los hábitos saludables de alimentación.

Señales de que su bebé está listo para empezar a comer alimentos sólidos:

- Aumento de apetito
- Mejor control de la cabeza y el cuello
- Interesado en observar lo que los miembros de la familia están comiendo.

Alimentos Sólidos: Cómo Empezar Alimentación con Cuchara

Los bebés nacen con un reflejo de sacar la lengua. Debido a este reflejo, un niño pequeño va a empujar la lengua contra una cuchara o cualquier otra cosa colocada en su boca. Este reflejo desaparece alrededor de los cuatro meses de edad, permitiendo que un bebé sea alimentado con una cuchara. Tenga cuidado de no interpretar este reflejo como una indicación de que “no le gusta” cierta comida.

Aprendiendo a ser alimentado con cuchara le enseña a su bebé el proceso de comer y le permite parar de comer cuando ya está lleno. Al principio tal vez necesite amamantarlo al menos parcialmente o darle una parte del biberón para quitarle un poco el hambre justamente antes de tratar de alimentarlo con la cuchara. Use una cucharita que

pueda caber fácilmente en la boca de su bebé y ponga una pequeña cantidad de comida en la cucharita. Siga tratando suavemente, aunque al principio su bebé no acepte la cuchara o voltee la cabeza. Ya aprenderá.

Alimentar a su bebé debe ser divertido para usted y para su bebé. Si su bebé absolutamente no quiere o no puede ser alimentado con cuchara, después de unos pocos días pare y vuelva a amamantarlo o a alimentarlo con biberón exclusivamente por un período de tiempo, luego inténtelo de nuevo más tarde. Intente alimentarlo con cuchara de nuevo en unas pocas semanas. Ya que su bebé aprenda bien a ser alimentado con cuchara, usted puede esperar hasta después de que su bebé coma sus alimentos sólidos para amamantarlo o alimentarlo con biberón. A medida que su bebé vaya aumentando los sólidos que coma, va a disminuir gradualmente su toma de leche.

Calcule la cantidad de los alimentos sólidos para darle a su bebé tomando en cuenta las señales que pueden indicar hambre o que ya está lleno. Un niño muestra hambre moviendo la cabeza hacia enfrente para alcanzar la cuchara y mover la comida hacia la boca. Su bebé puede indicar que ya está lleno o que ya no quiere comer bloqueando o cerrando la boca, prestando más atención a sus alrededores, volteando la cabeza, o llorando.

Frecuencia de las

Comidas

Una o dos comidas por día de alimentos sólidos para esta edad son suficientes. Aunque está bien esperar hasta los seis meses de edad para empezar los alimentos sólidos si su bebé está creciendo bien y está contento.

Alimentos Sólidos: Con Cuáles Empezar

Mientras que hay muchas opiniones acerca de la alimentación del bebé, no hay ninguna evidencia médica clara que la introducción de los alimentos sólidos en algún orden en particular tenga alguna ventaja para su bebé. Los expertos en alergias ya no recomiendan evitar ciertas comidas como el huevo, productos que contienen nuez o cacahuate, pescado o trigo hasta un año de edad para prevenir alergias a la comida.

Cereales

Tradicionalmente, el primer alimento sólido de la mayoría de los bebés son los cereales fortificados con hierro de un solo grano. Los cereales para bebés están fortificados con hierro y son fáciles de digerir. Por muchos años las familias han ofrecido a sus bebés el cereal de arroz como primer alimento sólido, muchas veces a diario. La FDA (Departamento de Administración de Alimentos y Medicamentos, por sus siglas en inglés), ha encontrado niveles variables de arsénico (un veneno)

en el arroz y en productos que contienen arroz. Por esta razón, la Academia Americana de Pediatría ha recomendado que los bebés y los niños coman alimentos que provienen de una amplia variedad de granos.

Frutas y Verduras

No es importante si darle o no frutas o verduras primero. Los bebés nacen con una preferencia para lo dulce; la orden en que se introducen las comidas no va a cambiar esto. Está bien si usted quiere hacer puré con sus propias frutas y vegetales cocidos o si quiere usar las comidas de bebé ya preparadas y empaquetadas. No agregue condimentos como sal o azúcar.

Carnes

La introducción de la carne entre los cuatro y siete meses es útil para reducir las deficiencias de zinc y hierro en los bebés que son amamantados.

Agua y Jugo

Por los primeros seis meses, el bebé no necesita agua adicional. La mayoría de los bebés recibirán todo el líquido que necesitan en la leche materna o en la leche de fórmula. No se recomienda el jugo, excepto tal vez para ayudar ocasionalmente con el estreñimiento (pregúntele a su médico cuánto jugo puede darle a su bebé).

Prevenir la Anemia

Los bebés que nacen después de las 37 semanas de gestación, tienen suficientes reservas de

hierro hasta los cuatro a seis meses de edad. Los bebés y niños pequeños entre la edad de 6 a 24 meses están en riesgo de deficiencia de hierro, especialmente los bebés que son amamantados. Este es un período de crecimiento repentino cuando las reservas de hierro del recién nacido se agotan y el consumo de hierro en la dieta es frecuentemente insuficiente.

Empezando a los cuatro meses de edad, la Academia Americana de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés) recomienda el suplemento de hierro para los niños que son amamantados. Uno puede proveer suficiente hierro dando ya sea un ml por día de un multivitamínico con hierro, como Tri-Vi-Sol con hierro o Poly-Vi-Sol con hierro. Esto no debe ser demasiado cambio ya que su bebé amamantado ya debería estar tomando una suplementación de vitamina D. Otra manera de suministrar hierro a los bebés que son amamantados es dándoles de una a dos porciones (cuatro cucharadas de cereal seco cada porción) de cereales fortificados con hierro o carnes para bebés. Hable sobre sus opciones con el médico de su bebé si tiene preguntas. Los bebés alimentados con leche de fórmula reciben suficiente hierro en la fórmula y no necesitan suplementación de hierro.

¿Qué es el Destete Llevado por el Bebé Mismo?

Esto se refiere a un plan diferente de alimentar a su bebé. Los padres quienes eligen dejar que su bebé lleve el destete, o sea deje de amamantar por sí mismo, muchas veces omiten los alimentos en puré de bebé y en cambio alimentan a sus bebés con alimentos sólidos blandos. Por lo general, se ofrecen comidas suaves o blandas de la mesa empezando después de los seis a siete meses de edad. Si usted elige hacer esto, es importante no darle a su bebé las comidas que podrían producir atragantamiento (alimentos redondos o duros) hasta que su bebé tenga más de cuatro años de edad y pueda masticar los alimentos de manera efectiva. Al igual que con todos los planes de alimentación, es importante ofrecer una amplia variedad de frutas, verduras y carnes o proteínas.

El Cuidado de Su Niño La Prevención de los Problemas del Sueño

Su bebé debería dormir de 9 a 12 horas por la noche y tomar de una a cuatro siestas por día de entre 30 minutos a dos horas de duración.

Como se discutió en el boletín informativo de la visita de dos meses, establezca una rutina de ir a dormir que sea calmante y acueste a su bebé cuando tiene

sueño pero todavía no está dormido. Su bebé tiene que aprender a dormirse por su cuenta. Aprendiendo a dormirse sin que lo mezan o lo alimenten es una habilidad que tiene que aprender antes de que pueda dormir toda la noche.

Todo bebé, al igual que el resto de nosotros, tiene varios despertares cada noche. Poco después de los cuatro meses de edad la mayoría de los bebés aprenden a calmarse ellos mismos y a volver a dormirse por su cuenta cuando se despiertan. Usted puede ayudar haciendo breves y aburridos los contactos que tiene con su bebé durante el medio de la noche. Trate de dejar de alimentarlo a media noche. Trate de resistir el impulso de ir rápidamente con su bebé al escuchar su primer llanto durante la noche.

Si continúa llorando, vaya a la cuna, palmeo a su bebé de una manera calmante, pero trate de no cargarlo. Tan pronto como se calme, vuelva usted a su cama y déjelo que se vuelva a dormir por su cuenta. Si empieza a llorar otra vez, espere un poco más antes de hacer otra visita para calmarlo. Hable con el médico de su bebé sobre cualquier inquietud que tenga acerca del sueño.

Seguridad

Las Caídas

Debido a que su bebé puede empezar a voltearse en cualquier momento, nunca deje a su bebé desatendido sobre el cambiador, la cama, el sofá, una silla o sillón. Si deja a su bebé sin protección, se va a caer. Coloque a su bebé en un lugar seguro, como en la cuna o en el corralito cuando no puede llevarlo en brazos. Si su bebé está en una silla para niños, en un asiento de seguridad para auto, o en un paseador, verifique que esté abrochado correctamente, de una manera segura, aunque sea “por solo un momento”.

No se necesita mucho tiempo para que un niño sin protección o sin abrocharse se caiga del sofá o del paseador o del asiento de seguridad para auto. Los niños pueden sin querer ser arrojados del asiento de seguridad del auto si lo levantan y el bebé no está abrochado correctamente.

Como Tener un Hogar Seguro Para su Bebé

El tiempo para asegurarse de que su hogar es seguro es antes de que su bebé se vuelva más móvil. Ponga todos los medicamentos, venenos, productos para limpiar, y las vitaminas en gabinetes cerrados con llave. Tape los enchufes eléctricos y asegúrese de sujetar o guardar los cables eléctricos detrás de los muebles para que su bebé no vaya a jalar los cables, morderlos, o tirar una lámpara de una mesa. Instale barandales de seguridad en la

parte de arriba y de abajo de las escaleras. Cierre las puertas de los otros cuartos, especialmente de los cuartos de baño.

Acostumbre guardar los libros, revistas, periódicos, y recipientes de basura fuera del alcance de su bebé.

Guarde el número de teléfono del Centro de Envenenamiento en su celular, en su refrigerador, y en su lista de números de emergencia: 1-800-222-1222. Si usted sospecha que su niño ha ingerido o introducido un objeto en su boca que no sea comida o alimento y que puede ser venenoso, llame al Centro de Envenenamiento. Usted puede llamar a ese número las 24 horas, los siete días de la semana.

El Desarrollo

Lenguaje

Su bebé debe ser capaz de reír y de voltear la cabeza cuando escucha voces. Algunos bebés hasta imitan los sonidos.

Habilidad Social

A los bebés de esta edad les encanta mirar a su alrededor y se entretienen con la interacción social directa.

Habilidades Motoras Gruesas (Movimiento)

Su bebé debe empezar a voltearse o rodarse en cualquier momento. Mientras que está acostado boca abajo debería empezar a levantar el tórax apoyándose con las muñecas.

Habilidad de Motoras Finas (Habilidad de la Mano y los Dedos)

A esta edad, los bebés extienden los dos brazos simultáneamente como para alcanzar o agarrar alguna cosa. Tal vez pueda agarrar un sonaja bien pero no podrá sostenerla muy bien con solo una mano.

Sugerencias para el Juego

- Cantele a su bebé y deje que agite una sonaja u otro juguete que hace ruidos.
- Hablele a su bebé de las cosas que usted está haciendo durante el día.
- Sostenga a su bebé en sus piernas y haga ruidos interesantes. Vea si su bebé trata de imitarla a usted.
- Sostenga a su bebé en frente de un espejo y pregunte "¿quién es él?" Señálelo con el dedo y llámelo por su nombre.
- Lean libros juntos todos los días.

Los Primeros Dientes

En general, los primeros dientes de su niño van a aparecer alrededor de los seis a ocho meses de edad pero hay mucha variabilidad. Los primeros dientes pueden aparecer desde tan temprano como los tres a cuatro meses de edad o tan tardíos como a los 12-15 meses de edad.

Su bebé va a empezar a babear y a morder objetos aunque todavía faltan algunos meses para que

aparezcan los primeros dientes. Las opiniones sobre lo que esto representa y sobre lo doloroso que es la dentición en realidad varía de un médico a otro y de un padre a otro. Si usted elige tratar el dolor de la dentición de su bebé, utilice anillos de dentición o paños fríos en lugar de medicamentos que adormecen las encías.

Los primeros dientes necesitan una limpieza adecuada. Limpie las encías y los primeros dientes con una toallita suave mojada o con un cepillito para los dientes de bebé. Tan pronto como aparezca el primer diente de su bebé, empiece a cepillárselo con un poquitito de pasta dental con fluoruro (la cantidad como de un grano de arroz).

Las caries dentales son causadas por bacteria que se puede pasar del padre o la madre al niño. No compartan cucharas o tazas o vasos con su niño y no limpien el chupón de su bebé en la boca de ustedes porque esto facilita la temprana transmisión de bacterias causantes de caries a su bebé.

Programas de Intervención en la Temprana Infancia (ECI, por sus siglas en inglés):

Si usted piensa que su niño tiene retraso o tiene alguna enfermedad o condición que pueda dar lugar al retraso, por favor pídale a su doctor que lo recomiende para los servicios de

ECl. Usted también puede llamar al **1-800-628-5115** o visitar por internet el sitio de web de ECl en dars.state.tx.us/ecis para el programa de ECl más cercano a usted.

Lesiones en el Auto

La mayoría de las lesiones por accidentes de automóvil se pueden prevenir usando un asiento de seguridad para niños. Verifique que el asiento de seguridad de su bebé esté instalado correctamente. Lea y siga las instrucciones que vienen con el asiento de seguridad y las secciones en el manual del propietario de su carro sobre el uso correcto de un asiento de seguridad para automóvil. Utilice el asiento de seguridad cada vez que su niño vaya en auto. Su bebé debe ir en el asiento de atrás en un asiento de seguridad orientado para que el bebé mire hacia atrás hasta que tenga al menos dos años de edad. Si tiene preguntas sobre los asientos de seguridad para automóvil también puede llamar al Safe Riders Program al 1-800-252-8255 o al 1-800-SEAT-CHECK (www.seatcheck.org)

Quemaduras

De los tres a cinco meses de edad, los bebés mueven mucho los puños de las manos y agarran cosas. Nunca cargue a su bebé al mismo tiempo que lleve en la mano líquidos calientes, como café, o comidas calientes. No puede hacer las dos cosas al mismo tiempo. Para proteger a su familia de quemaduras con el

agua del grifo, reduzca la temperatura máxima de su calentador de agua a 120° F.

Si su bebé se quema, inmediatamente ponga la parte afectada en agua fría (no helada). Mantenga el área de la quemadura en el agua fría hasta que el bebé deje de llorar, luego cubra la quemadura ligeramente con un vendaje sin apretarlo o con un trapo limpio y llame al médico de su bebé.

Para proteger a su bebé de incendios en el hogar, asegúrese de tener en el hogar alarmas de incendios que estén funcionando. Ponga en prueba las baterías de los alarmas de incendio una vez al mes para asegurar que estén funcionando. Cambie las baterías al menos dos veces por año en las fechas que usted pueda recordar, como el día en que la hora cambia al horario de verano y el día en que cambia a la hora estándar.

Para evitar las quemaduras solares y reducir el riesgo de cáncer de piel en la edad adulta, evite la exposición directa al sol, especialmente entre las 10am y las 4pm. Póngale a su bebé un sombrero para el sol de alero ancho para protegerle su carita y cúbrale los brazos y las piernas con ropa ligera.

El Fumar

Si fuman usted u otro miembro de la familia, una de las mejores maneras de proteger la salud de su familia es dejando de fumar.

Fumando en el hogar aumenta el riesgo para su bebé de enfermedades respiratorias, el riesgo de cáncer, y el riesgo del SIDS (por sus siglas en inglés).

Hable con su Médico Familiar Sobre los Métodos Para Dejar de Fumar:

Llame a: Texas Tobacco Quit Line

1-800-QUIT-NOW
(1-800-784-8669)

O visite al sitio de internet:
quitnow.net/texas

Boca Arriba Para Dormir

Para prevenir la posibilidad de asfixia y para reducir el riesgo del Síndrome de Muerte Súbita Infantil (SIDS, por sus siglas en inglés), su bebé siempre debe dormir boca arriba, solo, en su propio espacio para dormir separado de sus padres y sus hermanos.

Nunca ponga a su bebé a dormir en el sofá, sobre una cama de agua, un asiento blando relleno de bolitas, o sobre cualquier otra cosa que sea bastante suave o blando como para cubrir la cara y bloquear la nariz.

No utilice los protectores almohadillados para los lados de la cuna. Los protectores almohadillados para la cuna, especialmente los que son demasiado suaves, blandos, y son más como almohadas, presentan un riesgo de sofocación.

OTROS RECURSOS

Sitios Web

healthychildren.org

LA Academia Americana de
Pediatria Sitio para los Padres

healthychildren.org/growinghealthy

Sitio de Web interactivo y
dinámico para ayudar a animar
hábitos saludables en niños de
0-5 años de edad

vacunalo.porsubien.com

Información sobre
Inmunizaciones

safercar.gov/cpsApp/cps/index.htm

Información acerca de los
asientos de seguridad para
automóvil

ilca.org/custom404?pageid=3337

Sitio web para encontrar una
especialista de lactancia

Para los padres con iPhones

KidsDoc Symptom Checker

HealthyChildren.org, La
Academia Americana de Pediatría
(AAP), ofrece esta nueva
herramienta interactiva para
ayudar a los padres evaluar los
síntomas de sus hijos.

El KidsDoc Symptom Checker
permite a los padres escoger
entre una amplia gama de
síntomas, luego seguir la gráfica
de decisiones según los síntomas
para determinar la medida
apropiada para tomar, ya sea la
atención o tratamiento en casa o
un viaje a la sala de emergencia.

*App disponible para iPhone:
KidsDoc.*

ATENCIÓN MÉDICA 24/7

Es fácil programar citas en ARC

Llame a su clínica 24/7 para
hablar con un representante o
solicite una cita por internet.
También puede programar una
cita directamente con su médico
en [ARC MyChart!](#)

Citas el mismo día o en Horario Accesible

Llame a su clínica de ARC y
oprime "1" Haga una cita para
tratar una enfermedad o lesión en
una clínica de ARC cerca de usted.
Citas el mismo día están
disponibles para usted día &
noche, fines de semana, y días
festivos.

Enfermera Disponible las 24-Horas por Teléfono

Llame a su clínica de ARC y
oprime "4". Nuestra Enfermera
está disponible las 24-Hrs por
teléfono en todas las clínicas para
darle consejos, contactar a un
médico, o para ayudarlo a
programar una cita para usted o
para alguien de su familia cuando
están enfermos.



Austin Regional Clinic

Acceso en línea: *Día y Noche*

- Ve a los registros médicos de su niño.
- Programe la próxima visita de su niño.
- Revise el AVS de su niño (Sumario Después de la Visita)

- Inscríbese Hoy -
visite MyChartARC.com