

VISITA DE LOS CUATRO MESES

Información para padres

CONSEJOS DE SALUD

No permitáis que nadie fume en casa ni en presencia del niño. Está comprobado que los fumadores pasivos (los que respiran el humo del tabaco de otros) tienen más riesgo de padecer enfermedades (catarros, otitis, sinusitis, laringitis, bronquitis, bronquiolitis, neumonías, asma...).

En caso de que esté tomando biberones, recordad prepararlos con agua de baja mineralización, así como lavaros siempre las manos antes de su preparación.

En esta etapa los músculos del cuello, los de la espalda y los abdominales se hacen cada vez más fuertes y permiten al bebé pasar del apoyo sobre los antebrazos al apoyo sobre las manos, con los codos extendidos. Al principio debemos presentarle los objetos en el suelo, pero más alejados, para que intente alcanzarlos estirando sus brazos. A medida que el niño vaya adquiriendo más control y el enderezamiento sea mejor, le ofreceremos los objetos en el aire, para que intente alcanzarlos levantando un brazo y llevando todo su peso sobre la mano contraria. Este tipo de alcance prepara al bebé para darse la vuelta.

Sueño

Los padres deben facilitar el horario y el lugar adecuados para el sueño: hay que calmar y preparar al bebé para el sueño y acostarlo, pero no tienen que dormirlo. Observad sus reacciones y fijaos cómo ya “nota cuando tiene sueño”, siendo este el momento de acostarlo intentando dejarlo en su cuna todavía despierto. No lo durmáis en brazos o aprenderá a dormirse siempre así. Si todavía no la habéis instaurado, no es tarde para establecer una rutina de sueño: seguid siempre los mismos pasos a la hora de acostarlo. Sed constantes, firmes y cariñosos. No es necesario despertar al bebé para alimentarlo.

Alimentación

Hasta el sexto mes, el lactante NO necesita tomar otros alimentos complementarios de la leche (bien sea materna o adaptada), que le aporta todo lo que él necesita hasta esa edad.

Llegado el momento, según las características del bebé y sus preferencias os aconsejaremos como realizar esa introducción a la alimentación complementaria.



¿Qué necesito?

Méceme y balancéame con seguridad, así disfruto de estar contigo y a la vez aprendo a controlar mi cuerpo.
Anímame a cambiar de postura enseñándome cosas atractivas pero no me fuerces, algunos necesitamos un poco de tiempo.
Siéntame apoyando mi espalda y vigila que no me caiga.
Acércame un pie para que me lo coja.
Deja que me mueva y animame a hacerlo si a mí no me sale.
Estando sentado enséñame cosas en distintas direcciones para que me fije y para que estire mis manos e intente cogerlas.
Invítame a jugar con objetos apropiados que sean llamativos, seguros y fáciles de coger.
Cuélgame juguetes atractivos en la cuna y en el cochecito, devuélvemelos cuando los tiro.
Acércame a un espejo para que me vea y haz gestos, señálame.
Juega conmigo al cucú, tápame la cara, animame y espera a que yo me destape.
Tápatela tú y aparece ante mí. Esto me divierte mucho y me hace estar atento.

Fuentes:

Previnfad - Grupo Prevención Infancia y Adolescencia de la AEPap

Programa de Atención al Niño de la AMPAP y de la Consejería de Salud del Gobierno de La Rioja.

Familia y salud - Web para familias de la AEPap (<https://www.familiaysalud.es/>)

Guía del desarrollo infantil - Federación Estatal de Asociaciones de Profesionales de Atención Temprana. GAT