

Crecimiento y Desarrollo

Bebés 3-4 Meses

Nutrición y Alimentación

- * Alimente al bebé con leche materna (o con fórmula reforzada con hierro) a la primera indicación de que tiene hambre, por ejemplo, en cuanto empiece a chuparse la manita. Es posible que tenga que darle de comer durante la noche.
- * Cargue al bebé mientras le da de comer. No trate de que el biberón se sostenga ni ponga al bebé en la cama con el biberón para que coma solo.
- * No caliente el biberón en el horno de microondas; más bien ponga la botella en un recipiente con agua tibia y pruebe la temperatura de la leche en su muñeca.
- * Espere que el bebé moje y ensucie de 6 a 8 pañales al día.
- * No le dé alimentos sólidos ni cereales hasta que el bebé esté listo, como a los 6 meses de edad.
- * No le dé miel de abeja hasta que cumpla un año.

Es Posible que su Bebé...

- * Extienda las manos, junte las manos
 - * Sonría espontáneamente
 - * Se siente con algún apoyo
 - * Haga ruiditos, "platique"
 - * Se lleve las cosas a la boca
 - * Levante el torso con sus brazos; se dé la vuelta para estar de espaldas
 - * Tire pataditas cuando está de espaldas
 - * Juegue con el agua en la bañera
 - * Trate de alcanzar y golpear objetos
 - * Sostenga una sonaja o maraca.
- Recuerde por favor que todos los niños crecen y se desarrollan de maneras diferentes. Comuníquese con su médico si hay algo que le preocupa respecto a su bebé.

Algunas Prácticas Recomendables

- * Un examen médico regular, incluyendo las vacunas a los 4 meses de edad.
- * Comuníquese con su médico en cuanto vea los primeros síntomas de alguna enfermedad, incluyendo fiebre, vómitos y/o diarrea o falta de apetito.
- * Aprenda cómo se debe tomar la temperatura del bebé correctamente, ya sea rectal o en la axila. A los niños menores de 4 años de edad no se les debe tomar la temperatura en la boca.
- * Aprenda primeros auxilios y respiración de boca a boca (CPR por sus siglas en inglés).
- * No le dé ninguna medicina, ni remedios caseros ni té de hierbas sin antes consultar al médico.
- * Limpie las encías del bebé con una toallita limpia y húmeda.
- * No ponga el pezón del biberón ni el chupón en líquidos dulces como la miel, o jarabe (o miel de *Karo*) ni *Kool-Aid*.
- * Los adultos deben lavarse las manos después de cambiarle los pañales al bebé y antes de darle de comer y también se le deben lavar las manitas al bebé.
- * Empiece a establecer un horario de dormir para el bebé que incluya la hora de dormir y la rutina antes de irse a la cama.
- * Empiece a enseñarle al bebé técnicas que lo calmen, dándole algún objeto que lo tranquilice, por ejemplo una cobijita o un juguete especial.
- * Limpie los juguetes del bebé con agua y jabón.

Seguridad y Prevención de Lesiones

- * Instale la silla de seguridad debidamente (mirando hacia atrás) en el asiento trasero.
- * Acueste al bebé boca arriba.
- * No deje al bebé solo en el baño.
- * Revise que las barras de la cuna no estén separadas más de 2 3/8 de pulgada (aprox. 6 cm). Una sugerencia: si puede pasar una lata de refresco entre las barras es que están demasiado separadas.
- * No ponga en la cuna juguetes, edredones ni animales de peluche o con algún relleno.
- * Nunca tenga en la mano una bebida caliente si está cargando al bebé.
- * No deje solo al bebé con un hermano(a) ni con una mascota.
- * Nunca deje al niño(a) solo(a) en el coche ni por un momento.
- * Pruebe la temperatura del agua en su muñeca y cerciórese que no esté demasiado caliente para bañar al bebé. La temperatura del agua en el calentador no debe estar a más de 120 grados.
- * Evite exponer al bebé a la luz directa del sol. Téngalo cubierto aunque el día esté nublado.
- * No deje al bebé solo en un lugar alto, por ejemplo, la mesa para cambiarlo o el sofá.
- * A ninguna edad use la andadera.
- * Nunca deje objetos cortantes al alcance del bebé.
- * No deje que el bebé juegue con bolsas de plástico ni con globos; ni deje bolsas de plástico ni globos cerca del bebé.

A los Bebés les Gusta...

- * La música — escuchar música suave y que les canten
- * Que los tengan en brazos, los arrullen y los mezan
- * Las voces — que les hablen y que les lean
- * Los móviles
- * Jugar: vaya cambiando los juguetes para que tenga variedad
- * Los cambios de paisaje, tanto adentro como afuera
- * "Ponerlo de pancita" — poner al bebé boca abajo en una cobija o alfombra limpia para que juegue unas 3 ó 4 veces al día.

Cuestiones Familiares

- * Dedique tiempo a los hermanos mayores del bebé para reducir su resentimiento por el nacimiento del bebé. Pídales que ayuden a atenderlo.
- * Dedique también tiempo para sí misma y para pasar tiempo a solas con su pareja.
- * Aprenda cuáles son los síntomas de la depresión post parto (en inglés se le llama ("*baby blues*") y si observa algún síntoma pida ayuda.
- * Cuando esté buscando dónde le cuiden al bebé, sepa que debe buscar para estar segura de que el servicio sea de alta calidad. (www.qualistar.org).
- * Busque que en el lugar donde cuiden al bebé apoyen la alimentación con leche materna.
- * Hable con su jefe en el trabajo para que le autorice a usar un lugar privado para usar la bomba para extraer la leche.

* Siempre recuerde que... *

- * **NUNCA** se debe sacudir ni a los bebés ni a los niños pequeños.
- * Pedir ayuda cuando la necesita no significa que usted sea débil, por el contrario, habla de su fortaleza. Sepa cuándo y a dónde llamar cuando necesite apoyo.
- * Todos los miembros de la familia deben usar los cinturones de seguridad.
- * Mantenga el ambiente de su casa y coche sin humo; no fume ni permita que nadie fume ni en la casa ni en el coche.

¿Tiene alguna pregunta?

* El Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de Colorado (*Colorado Department of Public Health and Environment*, www.cdph.state.co.us)

Comuníquese a:

- * Sección de Salud de niños y adolescentes y Salud escolar al teléfono: 303-692-2940
- * Programa de alimentación para niños y adultos, al teléfono: 303-692-2330.
- * Programa de vacunación de Colorado, al teléfono: 303-692-2650

- * Programa de conciencia del cuidado infantil 1-800-424-2246 o www.childcareaware.org
- * Control de envenenamientos, al teléfono 1-800-222-1222
- * Apoyo a la alimentación con leche materna, al teléfono 1-800-994-9662
- * La línea de la Salud familiar, al teléfono 303-692-2229 ó 1-800-688-7777
- * Línea de Ayuda a la familia, al teléfono 303-695-7996 ó 1-877-695-7996

Growth and Development

Babies 3-4 Months

Nutrition and Feeding

- * Feed breast milk (or iron-fortified formula) with early signs of hunger such as sucking on fist. May need to wake to feed at night.
- * Hold baby while feeding. Do not prop bottle or put to bed with bottle.
- * Do not heat bottle in microwave. Instead, place bottle in bowl of warm water and test on wrist.
- * Expect 6-8 wet diapers per day and daily bowel movements.
- * Delay solid foods, including cereal, until baby is ready, around 6 months.
- * No honey until after first birthday.

Your Baby May...

- * Bring objects to mouth
- * Smile spontaneously
- * Kick feet while on back
- * Sit with support
- * Reach for and bat at objects
- * Raise self up by arms; roll from front to back
- * Open hands; bring hands together
- * Babble, coo
- * Splash in tub
- * Grasp rattle

Please remember: All children grow and develop differently. Contact your health care provider if you have concerns about your infant.

Healthy Practices

- * A well-child exam, including immunizations, is due at 4 months of age.
- * Contact health care provider at signs of illness, such as fever, vomiting and/or diarrhea, poor feeding.
- * Learn how to take baby's temperature correctly — rectally or under the arm. Temperature should not be taken by mouth until 4 years of age.
- * Know CPR and first aid.
- * Do not give any medications or herbal remedies without a health care provider's advice.
- * Clean baby's gums with a clean, wet washcloth.
- * Do not put bottle nipple or pacifier in sweetened liquid, such as honey, syrup or Kool-Aid.
- * Wash adult's and baby's hands after diapering and before feeding.
- * Begin to establish a regular sleep schedule that includes a bedtime routine.
- * Begin to teach comforting techniques by giving an object that soothes baby, such as a blanket or special toy.
- * Clean baby's toys with soap and water.

Safety and Injury Prevention

- * Properly secure car seat (rear facing) in back seat.
- * Put baby to sleep on back.
- * Check that crib slats are spaced no more than $2\frac{3}{8}$ inches apart. Hint: Slats are too wide if a can of soda can be passed between them.
- * Do not place soft pillows, comforters or stuffed animals in crib.
- * Do not leave baby alone with young sibling or pet.
- * Never hold a hot drink while holding a baby.
- * Never leave a child alone in a car — not even for a minute.
- * Test water temperature with wrist to make sure it is not too hot before bathing baby. Water heater temperature should not be higher than 120 degrees.
- * Do not leave baby unattended in bath.
- * Avoid direct sun exposure. Use sunscreen sparingly.
- * Do not leave alone on high places such as a changing table or couch.
- * Do not use infant walker at any age.
- * Never leave small or sharp objects within baby's reach.
- * Do not let baby play with or lay near plastic bags or balloons.

Babies Enjoy...

- * Music — listening to soft music and being sung to
- * Being held, cuddled and rocked
- * Voices — being talked and read to
- * Mobiles
- * Play: rotating toys for variety
- * Change of scenery both inside and outside
- * "Tummy time" — laying baby on tummy on a clean blanket or carpet to play 3-4 times a day

Family Issues

- * Set time aside for older siblings, to decrease any resentment toward baby. Include them in baby's care.
- * Take some time for yourself and spend some one-on-one time with your partner.
- * Know and watch for signs of postpartum depression ("baby blues"). Know when to ask for help.
- * If choosing child care, know and look for signs of high quality (www.qualistar.org).
- * Look for child care that supports breastfeeding.
- * Talk with employer about having a private place to use breast pump.

* Always Remember *

- * **NEVER** shake a baby or young child.
- * Asking for help when you are stressed is a sign of strength. Know when and where to call for support.
- * All family members should use seatbelts.
- * Keep a smoke free environment; never smoke in the home or car or allow anyone else to.
- * Test smoke and carbon monoxide detectors monthly; change batteries yearly.

Questions?

Contact: Colorado Department of Public Health and Environment (www.cdphe.state.co.us)

* Child, Adolescent and School Health Section 303-692-2940

* Child and Adult Care Food Program 303-692-2330

* Colorado Immunization Program 303-692-2650

* Child Care Aware 1-800-424-2246 or www.childcareaware.org

* Breastfeeding Support 1-800-994-9662

* Family Healthline 303-692-2229 or 1-800-688-7777

* Family Help Line 303-695-7996 or 1-877-695-7996

* Poison Control 1-800-222-1222