

4 meses de edad

(4 months old)

Nombre del Niño _____

Estatura _____ Peso _____ Fecha _____

Percentil de estatura y peso _____ %

Cosas para pensar

¿Tiene usted alguna preocupación respecto a la alimentación?

¿Cómo va la lactancia?

¿Cómo le indica su bebé que él está lleno?

¿Pone usted a su bebé en la cama con un biberón?

¿Cuánto tiempo pasa a su bebé recostado boca abajo?

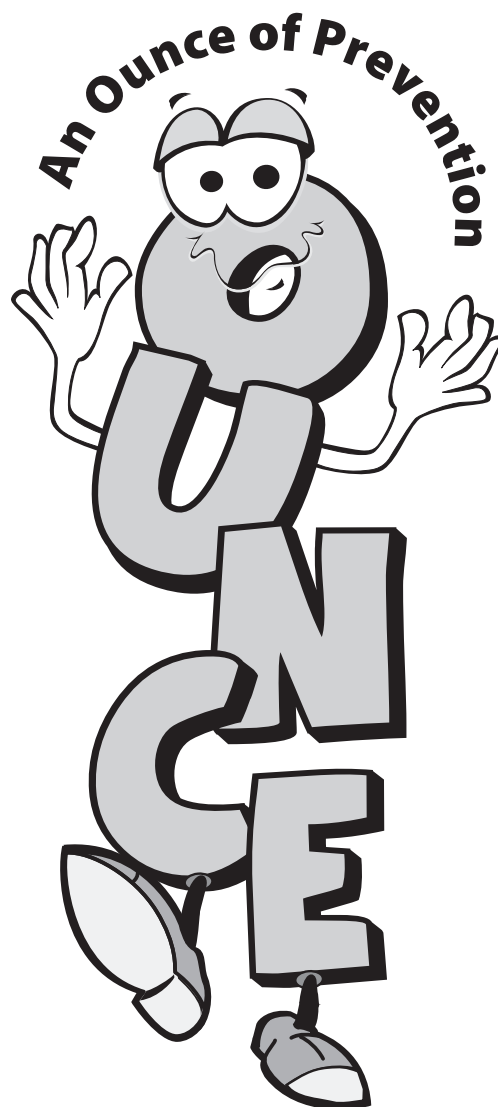
Sea activo

- Juegue activamente con su bebé. Utilice gimnasios de cuna para estimular estiramientos largo y corto alcance y pataleos. Recuerde poner al bebé frecuentemente boca abajo para jugar.
- Limite el tiempo que pasa en la silla para bebés y en columpios.
- Para bebés menores de 2 años, no es recomendado exponer al bebé a pantallas electrónicas (televisión, computadoras, o juegos electrónicos).

Consejos de alimentación

- La lactancia materna es altamente recomendable.
 - Continúe la lactancia materna cuando el bebé se lo pida.
 - Durante los primeros seis meses, la lactancia materna exclusiva proporciona todos los nutrientes necesarios para apoyar el crecimiento y desarrollo.
 - Durante los primeros seis meses, no es necesario darle agua, jugos y otros alimentos a los bebés exclusivamente amamantados.
 - Si lo alimenta con fórmula, límitelo a 24-32 onzas por día.
- Al comenzar a darles cereales a los 6 meses:
 - Su bebé estará listo para el cereal cuando él sea capaz de sentarse con apoyo y pueda mantener la cabeza erguida.
 - Use un solo tipo de cereal enriquecido con hierro a la vez (arroz, cebada o avena).
 - Dele el cereal con una cuchara, nunca lo añada al biberón.
 - Comience con 1-2 cucharaditas y poco a poco aumente a 1-2 cucharadas dos veces al día (mezcle el cereal con leche materna o con la fórmula).
- Entre los 5-6 meses, el alimento próximo para ofrecer a su bebé será **vegetales**.
- **NO** le dé jugos a su bebé.
- **NO** acueste a su bebé con su biberón o deje el biberón en la cuna.
- Consulte con su médico o proveedor profesional de salud acerca de los suplementos de vitamina D o de hierro.

Notas:



is Worth a Pound



Una Onza de Prevención es un programa de colaboración entre el Departamento de Salud de Ohio, el programa Ciudadanos Saludables de Ohio, la Academia Americana de Pediatría- capítulo de Ohio; el Hospital Nacional para Niños, la Asociación Americana de Productos Lácteos de la Zona Central Norte de los Estados Unidos y la Asociación Dietética de Ohio. Esta publicación puede ser reproducida en su totalidad para fines educativos. Febrero 2010