

Vacunas

Vacune a su bebé a tiempo.

Las vacunas ayudan a proteger a su bebé de enfermedades que pueden causar problemas graves e incluso la muerte.

Omitir o retrasar vacunas pone a su bebé en riesgo de enfermedades que se pueden prevenir. Asegúrese de que reciba sus vacunas a tiempo.

Su bebé puede ser vacunado, aunque esté tomando antibióticos, tenga un resfriado leve, diarrea o fiebre.

Las vacunas que su bebé recibe siguen siendo efectivas y no le enfermarán.

Las siguientes vacunas se recomiendan a los 4 meses:

- Rotavirus (RV)
- Difteria, tétanos y tos ferina (DTaP)
- *Haemophilus influenzae* tipo B (Hib)
- Vacuna antineumocócica conjugada (PCV)
- Vacuna antipolio inactivada (IPV)
- VRS (hable con el médico de su bebé para obtener más información)

Hasta que su bebé tenga la edad suficiente para ser vacunado contra la gripe, la varicela y el sarampión, asegúrese de que todas las personas que le cuidan estén vacunadas.

Si tiene preguntas, hable con su médico, enfermera o personal clínico. Para ver y descargar los registros de vacunas de su familia en línea, visite bit.ly/myirmobile_espagnol.

Visitas médicas de rutina del niño

Haga una cita y vaya a la revisión médica de los 4 meses de su bebé.

Su bebé crecerá y cambiará rápido en su primer año. Por eso las revisiones frecuentes son necesarias a esta edad.

La revisión médica de los 4 meses es el momento perfecto para hacer cualquier pregunta sobre la salud, el crecimiento, el desarrollo y las vacunas de su bebé. Tome notas durante la visita médica y compártalas con las otras personas que cuidan a su bebé.



Programa mi revisión médica de los 4 meses.

Crecimiento y Desarrollo

Duerma con su bebé.

La mayoría de los bebés a esta edad se despiertan de 2 a 3 veces por la noche. Algunos despiertan más veces que otros.

Esto es común, pero podría ser difícil para los padres y cuidadores primerizos.

Este ritmo de sueño ayuda a que el cerebro de su bebé crezca y se desarrolle, y también ayuda a que su bebé se mantenga seguro y saludable.

Dentro de unos meses su bebé comenzará a dormir más sin despertar tan seguido. Algunos bebés naturalmente necesitan dormir más o menos que otros.

La Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda:

- Duerma en la misma habitación que su bebé, pero en superficies para dormir separadas, al menos 6 meses o hasta por 1 año.
- Ponga a su bebé a dormir boca arriba en una cuna.
- Use un colchón firme y una sábana bien ajustada.
- Mantenga ropa de cama suave y objetos sueltos fuera de la cuna de su bebé.
- Mantenga el lugar donde duerme su bebé libre de humo, alcohol y drogas.

Su familia y su bebé desarrollarán su propio ritmo para dormir. Comience una rutina para dormir a la misma hora cada noche.

Esta rutina puede incluir un baño, cambio de pañal y leer un libro. Evite ruidos fuertes y luces brillantes antes de acostarse, ya que pueden dificultar que su bebé se calme.

Acueste a su bebé boca arriba cuando esté adormilado, pero aún despierto. Esto le dará a su bebé la oportunidad de acostumbrarse a quedarse dormido en su cama. No se preocupe si se despierta de inmediato. Arrúllele y trate de nuevo cuando esté listo.

Fomente el "tiempo sobre la barriguita."

Su bebé podría desarrollar un área aplanada en la cabeza si pasa mucho tiempo acostado boca arriba. Esto sucede porque que su cráneo aún es suave y los músculos de su cuello son débiles. Generalmente, ese aplanamiento se le quitará con el paso del tiempo.

De a su bebé suficiente tiempo sobre su barriguita (boca abajo) cuando esté despierto y usted o alguien más pueda observarlo. Esto ayudará a evitar que se le forme una parte plana en la cabeza. También ayudará a fortalecer los músculos de su bebé.

Cargue a su bebé con frecuencia. Si le da biberón, sosténgale en su brazo derecho un tiempo y en su brazo izquierdo después. Si le da leche humana, alterne de un seno al otro mientras le amamanta.

Nutrición y Actividad Física

Por ahora los bebés necesitan solo leche humana o de fórmula.

La Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda alimentar a su bebé únicamente con leche materna durante los primeros 6 meses y continuar alimentándolo con leche materna junto con alimentos complementarios durante 2 o más años, según lo deseen usted y su bebé.

Los bebés amamantados suelen tener menos resfriados, infecciones de oído o alergias. La leche humana también reduce el riesgo de que los bebés sufran el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) y diabetes.

La lactancia también ayuda a fortalecer el sistema inmunológico de su bebé. Sin embargo, su bebé también necesita vacunas para protegerlo de enfermedades graves.

Tenga cuidado al comprar o compartir leche humana. Su bebé puede enfermar,

si la leche humana que compra no viene de una fuente segura o no es manipulada correctamente. Pida ayuda si tiene problemas amamantando.

Hable con su médico o enfermera para que lo ponga en contacto con un asesor de lactancia. Si es usted es miembro del programa de nutrición para Mujeres, Bebés y Niños (WIC), llame a su clínica local del WIC. Para encontrar respuestas a sus preguntas sobre lactancia visite el sitio web de La liga de la Leche llusa.org/bfinfo.

Acurrúquese con su bebé.

Cargue a su bebé y háblele mientras lo alimenta. Su bebé necesita acurrucarse en sus brazos y mirarlo a la cara incluso cuando ya pueda sostener un biberón.

La vitamina D nos beneficia a todos.

Su bebé podría necesitar un suplemento de vitamina D si toma leche humana o menos de 32 onzas de fórmula al día. También es

posible que necesite un suplemento de hierro alrededor de los 4 meses de edad. Hable con el médico de su bebé para obtener más información.

Preparándose para los alimentos sólidos.

Recuerde, la AAP recomienda solamente alimentar a su bebé con leche humana hasta los 6 meses. Usted sabrá que su bebé está listo para comer alimentos sólidos como cereales para bebé cuando:

- Pueda sentarse con poco apoyo
- Controle el movimiento de su cabeza
- Muestre interés en comer al mover su lengua de lado a lado, o abra su boca al ver una cuchara.

A menos que su médico o enfermera lo recomiende, no agregue cereales u otros espesantes de alimentos al biberón de su bebé, ya que esto puede provocar sobrealimentación y mala hidratación.



Sabía que durante los primeros 3 meses de vida, los bebés sólo pueden ver en blanco y negro?



Apoyo familiar y rutinas

Ayude a su cuerpo a recuperarse del embarazo.

Coma bien y cuídese para que tenga la energía suficiente para cuidar a su bebé y hacer las cosas que a usted le gustan. Asegúrese de comer una variedad de alimentos de cada uno de los 5 grupos alimenticios (proteínas, lácteos, cereales, frutas y verduras) todos los días. Ningún alimento por sí solo puede darle a su cuerpo todo lo necesario, por eso la variedad es la clave. Coma refrigerios saludables y limite las bebidas endulzadas, incluyendo los refrescos.

Aquí compartimos algunos consejos para cuidados después del embarazo:

- **Tome vitaminas prenatales o un multivitamínico con hierro y ácido fólico.** Estos le proporcionan nutrientes a su cuerpo.
- **Intente hacer un poco de ejercicio todos los días, como salir a caminar.** Comience poco a poco. Si tiene preguntas sobre cuáles ejercicios son seguros para usted, hable con su médico.
- **Obtenga cuidado dental de rutina** al menos cada 6 meses.
- **Busque formas de reducir el estrés** en su vida.

- **Se recomienda esperar por lo menos de 18 a 24 meses antes de volver a embarazarse.** Especialmente si su bebé nació prematuro o si tuvo un parto por cesárea.
- **Si necesita ayuda para conseguir anticonceptivos** llame a la línea de atención telefónica Help Me Grow Washington al **1-800-322-2588**.
- **Si fuma, intente dejar de hacerlo.** Para recibir ayuda llame al **1-800-784-8669** o visite **quitline.com**.

Reconozca la depresión posparto y la ansiedad.

Si usted o su pareja se sienten muy tristes, ansiosos o que no pueden lidiar con situaciones, es posible que tengan depresión posparto, ansiedad o enojo. La depresión posparto y otros estados de ánimo son comunes después de tener un bebé y también pueden afectar a su pareja, aunque no haya dado a luz. Esto no significa que si usted sufre de ansiedad o depresión posparto no sea una buena madre, padre o cuidador.

Hable con su médico y con otras personas de confianza sobre cómo se siente. Es importante que pida ayuda ya que los sentimientos saludables entre usted y su bebé son importantes para el desarrollo de su bebé.

Para más apoyo al **1-888-404-7763** o visit **postpartum.net/en-espanol**.



¡Salgamos a caminar juntos!

Seguridad



Reduzca el riesgo del Síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS en inglés).

Acueste a su bebé siempre boca arriba a la hora de dormir. Asegúrese que todas las personas que cuidan de su bebé que hagan lo mismo.

No tenga objetos suaves, juguetes, protectores de cuna, mascotas, almohadas, mantas y cobertores sueltos en el área donde duerme su bebé. Mantenga a su bebé cerca de su cama, pero en una superficie para dormir separada y diseñada para bebés.

Los bebés que están expuestos a cualquier forma de humo son más propensos a sufrir de SIDS. Su bebé podría tener un riesgo más alto si las personas fuman cigarrillos o marihuana a su alrededor. Evite lugares donde fumen tabaco o marihuana.

No permita que nadie fume en su casa o en su automóvil. El vapor de los cigarrillos electrónicos es dañino y no es seguro para su bebé.

Después de usar productos de tabaco y marihuana, lávese siempre las manos y cámbiese de ropa para eliminar el humo persistente.

Tenga un plan para cuando su bebé lllore.

Todos los bebés lloran. Es común que lloren de 2 a 4 horas al día. Llorar es una forma en que su bebé le dice lo que necesita.

Puede que usted reconozca los diferentes llantos de su bebé, como cuando llora porque tiene hambre, necesita un cambio de pañal o se siente incómodo.

A pesar de que usted sabe que llorar es normal, puede ser muy estresante. Tenga un plan listo para evitar sacudir o lastimar a su bebé. Por ejemplo:

- Recueste con cuidado a su bebé boca arriba, en un lugar seguro y aléjese unos 3 metros (10 pies).
- Respire de forma profunda y lenta hasta calmarse.
- Comuníquese con un amigo o llame a la línea de atención telefónica Help Me Grow Washington al **1-800-932-4673**.

Comparta su plan con todas las personas que cuidan a su bebé. Asegúrese que sepan que nunca deben sacudir al bebé y que se comuniquen con usted de inmediato, si se sienten frustrados o abrumados.



Si lloro muy seguido, pide ayuda.

¡Su bebé puede asfixiarse con objetos pequeños!

Los bebés exploran metiéndose todo a la boca. Los juguetes pequeños pueden ser peligrosos. Cualquier cosa pequeña que

pase a través del rollo de papel higiénico puede asfixiar a su bebé.

No deje que los niños más grandes le den a su bebé juguetes pequeños ni pedazos de comida. Llame a su hospital, departamento de salud local o a los bomberos para averiguar dónde ofrecen clases de reanimación cardiopulmonar infantil (CPR en inglés) y primeros auxilios.

Evite que su bebé se caiga.

Siempre que ponga a su bebé en la cama, sillón o mueble cambiador, sosténgale con una mano para que no se mueva de repente y se caiga. Si suena el teléfono o tocan a la puerta mientras baña, cambia o viste a su bebé, llévele con usted. También puede ponerle en su cuna o en un lugar seguro en el suelo. Si utiliza una silla para jugar, use una que no tenga ruedas. Si utiliza una silla reclinable para sentarle, asegúrese de abrochar cualquier correa de seguridad.

¡Gracias por leer este boletín informativo!

Compártalo con todas las personas que cuidan a su bebé. Volverá a tener noticias nuestras antes de que su bebé cumpla los 6 meses con temas relevantes como:

- Consejos para comenzar los alimentos sólidos.
- Los primeros dientes de su bebé.
- Cómo animar a su bebé a estar activo.
- Consejos para mantener un hogar seguro.



Por la salud de todos nuestros niños

Mírame Crecer Washington es un programa del Departamento de Salud del estado de Washington



@MirameCreceWA



www.miramecrecerwa.org