



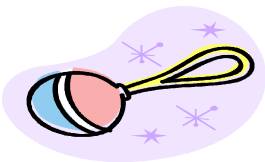
# Palabras De Bienvenida El Cuarto Mes De Su Bebé

## · **Eventos Significativos**

A los cuatro meses (16 semanas), tu Te carcajeas; puedes llorar si se interrumpe el juego.

Sigues un objeto como a 6 pulgadas de tu rostro de un lado hacia el otro.

Puedes tratar de alcanzar un juguete. Levantas tu cabeza hasta 90 grados cuando te encuentras boca abajo. Puedes preferir un juguete sobre los demás.



## Dele A Su Bebé

Estoy respondiendo a tus nuevas habilidades así

Hago sonidos como zumbidos, tararear, chasquear o cloquear la lengua.

Jugar escondite, lo que te hace entender que estoy ahí aunque no puedas verme.

Sostenerte sentado sobre mi regazo, o deteniendo tus dos brazos y poco a poco jalándote para que te sientes.

Ayudándote a que te arrastres en tu estómago al poner mi mano atrás de tus pies para que te empujes.

Poniendo una toalla enrollada bajo tu pecho cuando te encuentras boca abajo para que puedas jugar con tus manos con juguetes que están frente a ti.

**Welcome Words** is a free publication from Welcome Baby, a program of Durham County Cooperative Extension and a funded partner of Durham's Partnership for Children, a Smart Start Initiative. For information contact us at 560-7150 or [www.welcomebaby.org](http://www.welcomebaby.org).

## Empezando Con Alimentos Sólidos:

### ¿Ahora o Más Tarde?

Mientras que unos padres de familia están felices de esperar hasta los seis meses o más tarde para introducir alimentos sólidos, otros no pueden esperar. Tan pronto como reciben autorización de su doctor, le quieren dar la bienvenida a su bebé a la maravillosa colección de sabores que le esperan. Puede ser que hayan escuchado que los bebés que empiezan a comer alimentos sólidos duermen toda la noche, y ¿qué padre de familia no está listo para eso?

Cualquiera que sea su posición, tenga presente que estar listo para comer alimentos sólidos (que en realidad son papillas y colados) depende del horario de su bebé, no el suyo, el del doctor o el de la abuela. Y no hay garantía de que comiendo una variedad de alimentos lo animará a dormir. Si su bebé tiene una reacción alérgica, es probable que los dos pierdan sueño. Entre las señales de que está listo para alimentos sólidos están:



♥ Buen control de la cabeza y la habilidad de sentarse sin caerse cuando lo acucian con algo.

♥ La desaparición del reflejo de sacar la lengua, que ocasiona que los niños empujen los objetivos fuera de su boca. Ponga un poquito de cereal de arroz adelgazado con leche materna o leche para bebé en la boca del bebé en la punta de una cuchara pequeña o con su dedo. Si saca la comida después de tratar varias veces, el reflejo aún está presente. Espere algunas semanas antes de intentarlo nuevamente.

♥ El mostrar interés al tratar de alcanzar los alimentos que están en la mesa.

♥ La habilidad de mover su lengua para adelante y para atrás así como como para arriba y para abajo.

♥ La habilidad de jalar el labio inferior para adentro para que pueda agarrar la comida de la cuchara. Todavía es importante ir despacio aunque su bebé muestra estas señas de que está listo. Escoja un momento en que está contento y alerta. Ofrezca cada alimento nuevo solo, esperando por lo menos tres días para agregar otro. Esto le dará tiempo para notar si hay alguna reacción alérgica, que puede incluir jadeo, le sale agua de la nariz (a pesar de que su bebé no tiene catarro), diarrea, o una erupción áspera, usualmente en la cara. Si su bebé muestra cualquiera de estos síntomas, espere una semana y luego pruebe otra vez ese alimento. Si observa el mismo resultado, llame al doctor.

### ¿En Dónde Empezar?

Es una buena idea empezar con cereal de arroz, que es fácil de digerir. Mézclelo con leche para bebé o leche materna y trate una pequeña cantidad con una cuchara para bebé.

Este es un asunto sucio, así que prepárese con una toallita húmeda y mucha paciencia. Ambos pueden necesitar cambiarse de ropa. Y recuerde que su bebé está recibiendo todo lo que necesita de la leche materna o leche para bebé. No hay motivo de preocupación, si los alimentos sólidos no son un éxito.

Después de un par de semanas de cereal de arroz, trate de agregar vegetales uno por uno. Zanahorias, calabazas, camote, ejotes, o chícharos coladas son buenas elecciones. Dos o cuatro semanas más tarde, puede introducir frutas: puré de manzana, plátano maduro majado, o manzanas o peras coladas.

Nunca trate de forzar a su bebé para que coma. Si cierra la boca y voltea la cabeza, es la señal de que ya tuvo suficiente. Mientras más relajada pueda estar usted para estas primeras comidas, será mejor para ambos.

## Para ir por lo seguro



A los 4 meses su bebé le puede sorprender al tratar de alcanzar y agarrar objetos que pone en su boca y por la inesperada habilidad de rodar.

### Para ir a lo seguro:

Nunca lo deje sólo donde pueda caerse, o dónde pueda rodar hacia algo peligroso—contra una estufa de madera, una chimenea de ladrillo, o cualquier objeto con filo. En su cuna, quite cualquier objeto suave que pueda ocasionar que se sofoque.

No coma, beba o lleve comida o bebidas calientes mientras lo carga. Un puño agitado puede resultar en quemaduras serias para ambos.

De ahora en adelante y durante muchos meses su bebé estará aprendiendo acerca del mundo al ponerse todo en la boca. Pedazos de comida duros, pedazos de goma de mascar, un pedazo de sobre o papel engomado, o un juguete pequeño pueden ocasionar que se ahogue.

Para información sobre una clase de respiración artificial, contacte a la Cruz Roja Americana local, 489-6541 o [www.durhamredcross.org](http://www.durhamredcross.org).

Accidentes de vehículos motorizados constituyen la mayor amenaza para la seguridad de su bebé. Asegúrese de que la silla de bebé para el carro sea instalada de acuerdo a las instrucciones del fabricante, y que esté ubicada en el centro del asiento trasero de su carro. Los bebés de menos de 20 libras y de un año de edad deben ir viendo hacia atrás. Si su bebé ya va a llegar a 20 libras es recomendable que obtenga una silla de bebé / para niños más grandes convertible para que su bebé pueda ir viendo hacia atrás hasta que cumpla un año.

Nunca quite la vista de su hijo en el baño, ni siquiera por un segundo. Evite llevarlo a una piscina u otro tipo de agua hasta que tenga buen control de la cabeza; de lo contrario, su cabeza podría meterse en el agua accidentalmente.

Los expertos también aconsejan no sumergir la cara del bebé. A pesar de que los bebés instintivamente aguantan la respiración bajo el agua, todavía tragan, lo que puede llevar a intoxicación por agua, una enfermedad grave. Los síntomas incluyen, inquietud, debilidad, náusea, y convulsiones, y puede ser que no aparezcan hasta después de ocho horas.

**Fuente: "Qué Esperar el Primer Año," Eisenberg, Murkoff y Hathaway**

**Welcome Baby (Bebé Bienvenido) puede ayudar.** Nuestro programa gratuito proporciona información y apoyo a padres antes y después de la llegada del bebé. **Llámenos al 560-7338 o 560-7390 visite [www.welcomebaby.org](http://www.welcomebaby.org).**

## Sacándole Provecho A Los Hermanos

Una madre entró a la sala y encontró a su hija de 3 años sosteniendo una almohada en la cara de su hermana de 4 meses mientras el bebé luchaba por respirar. Después de asegurarse que el bebé estaba bien, se enteró de que su hija mayor no tenía intenciones de lastimar al bebé, sino que quería enseñarle a esconderse, un juego que la niña de 3 años jugaba con su padre.

Un hermano mayor de 5 años decidió que su hermanita debería de estar durmiendo en el sofá. Al estarla pasando del moisés, su madre entró. Tratando de deshacerse de la evidencia, la tiró en el sofá, como a tres pies de distancia. Milagrosamente aterrizó segura—aún dormida.

Estas anécdotas del libro de Vicki Lansky, "Dándole la Bienvenida a su Segundo Bebé," ilustran los retos de cuidar un bebé y un hermano (hermanos) mayor. Aunque tiene que proteger la seguridad del bebé, no tiene que reaccionar exageradamente y evitar que el niño mayor desarrolle una relación con él. Es un acto de equilibrio balanceado.

Estos consejos del libro de Nancy Samalin, "Queriendo a Cada Uno Más." pueden ser provechosos:

Cuando usted y su pareja llegan, abracen a su hijo mayor primero. Al bebé no le importará ser el segundo.

Deje que su hijo mayor ayude supervisándolo. Incluso un niño de menos de 4 años puede darle palmaditas en la espalda al bebé para sacarle el aire, o pasarle un pañal. No espere demasiado de los niños mayores, aunque parezcan ansiosos por ayudar. No son "pequeños padres de familia" y también necesitan un poco de su tiempo individual.

Anime a su hijo a hacer dibujos para la habitación del bebé.

Trate de apegarse tanto como le sea posible a los rituales de los buenos días antes de la llegada del bebé, especialmente la hora de dormir.

Si su hijo mayor quiere ser bebé otra vez, complázcalo sin molestarlo. La mayoría se cansa pronto de este juego. Si es menor de 3 o 4 años y quiere probar a mamar, esta bueno dejarlo. Algunos niños solo desean escuchar que los dejaría probar; la mayoría pierden interés después de probar una vez la leche materna.

Si un niño mayor todavía tiene envidia de la lactancia materna, hágale un espacio especial para él/ella en el sofá y léale un cuento o juegue un juego de mesa sencillo con él / ella mientras amamanta al bebé.

Pregúntele a su niño que cree que es lo que el bebé quiere, y luego alábelo(o): "Parece que entiendes al bebé mejor que nadie."

Aparte tiempo sólo para ustedes dos, aunque implique dejar al bebé con su pareja o con una niñera. Escoja algo que ambos disfrutarían—un paseo al parque o comer afuera.

Pregúntele a su niño mayor si tiene algún juguete que le pueda dar al bebé, y luego respete sus deseos. Recuérdele al niño mayor lo afortunado que es el bebé de tener un hermano que lo pueda hacer reír, que pueda jugar con él, y mecerlo suavemente.

Si el llanto del bebé interrumpe el tiempo que pasa con su hijo mayor, pídale consejo. "¿Qué crees que el bebé necesita? ¿Qué deberíamos hacer?"

Si su niño mayor expresa enojo hacia usted o el bebé, resista la tentación de decir: "¡Claro que no lo odias!" En cambio, trate de hacer que exprese su frustración, verbalmente; pero sea clara en cuanto a reglas como: "no se pega."

"Parece que estás enojado. Es difícil tener cerca a un bebé que llora todo el tiempo. Apuesto a que quieres tomar un poco de tiempo sólo para nosotros dos, como solíamos tener." Aunque los niños mayores con frecuencia Si su niño mayor le acusa de querer más al bebé, trate de responderle con afecto: "Ven acá, tengo ganas de darte abrazos y besos extras."

Recuerde que ajustarse a ser un hermano o hermana mayor toma tiempo. Mientras más a menudo "agarre" al niño mayor ayudando o siendo independiente, o cariñoso y amable con el bebé, verá este comportamiento más a menudo.