

GUÍA PARA LOS PADRES

- A ¿Cómo se cuida?
- B Su hijo está creciendo
- C Seguridad
- D Alimentación
- E Su hijo y su familia
- F Qué esperar del control de salud de 4 mes de edad





¿Cómo se cuida?



A

» Si usted se cuida, podrá atender a su hijo con más energía. El control postparto es muy importante.

B

» Intente pasar tiempo a solas con su pareja.

C

» No pierda el contacto con su familia y amigos.

D

» Integre a sus otros hijos, con pequeñas tareas, en el cuidado del bebé. Desde llevar cosas hasta tomarle la mano.

E

» No descuide a ninguno de sus hijos. Lea, converse o hagan cosas juntos.

F





Su hijo está creciendo

» Arme rutinas para el baño, alimentación, sueño y juego.

» A la hora del sueño, recuerde que su hijo debe dormir de espalda, tanto en la habitación de los padres como en su cuna.

» Los barrotes de la cuna deben estar separados por una distancia inferior a 6,5 cm. Y las barandas siempre deben estar puestas.

» Si necesita el chupete, ofrézcalo.

» Cuando esté somnoliento, acuéstelo.

» Para construir confianza con su hijo, tómelo en brazos, háblele, cántele y juegue con él.

» Cuando su hijo despierte y usted esté con él, póngalo boca abajo.

» Descubra qué le gusta y qué no le gusta a su hijo.





Seguridad



- » En los autos, ubique la silla de seguridad en el asiento trasero y mirando hacia atrás.
- » Nunca transporte al bebé en el asiento delantero de un auto con airbag.
- » Use siempre el cinturón de seguridad y nunca conduzca después de beber alcohol o consumir drogas.
- » Su casa y su automóvil deben estar libre de humo de tabaco.
- » Mantenga fuera del alcance de su hijo las bolsas de plástico, globos y pequeños objetos (sobre todo los juguetes de otros niños).
- » Recuerde que su hijo puede girarse, por lo que es necesario que usted mantenga una mano sobre él cuando lo vista o lo mude.
- » El agua para limpiar o bañar a su hijo debe estar a 38°C o menos.
- » Nunca deje a su hijo solo en el agua del baño, aunque esté en una silla de baño o artefactos de seguridad.





Alimentación



- » En los primeros seis meses, aliméntelo solo con leche materna o fórmula fortificada con hierro.
- » Hasta que tenga seis meses, trate de no alimentarlo con alimentos sólidos, jugos y agua.
- » Reconozca los signos de hambre (se lleva sus manos a la boca, chupetea o se queja) y aliméntelo
- » Reconozca las señales de satisfacción (da vuelta la cara, cierra la boca, relaja brazos y manos) y termine la alimentación.
- » Hágalo eructar cuando descanse durante la alimentación.

» Si lo amamanta:

- Ofrézcale pecho cada 3 o 4 horas.
- Planifique el almacenamiento de leche materna.
- Solicítenos ayuda si es necesaria.

» Si le da leche maternizada:

- Dé alimentación a su hijo cada 3 o 4 horas.
- Prepare, caliente y almacene la fórmula de manera segura. Si necesita ayuda, pídanos.
- Sostenga a su hijo y mantengan contacto visual.
- Sujete la mamadera con su mano. No la apoye.



La familia



- » Cuando deba volver al trabajo, planifique el momento en que debe hacerlo con antelación.
- » Busque una sala cuna limpia, segura y cariñosa para su hijo.
- » Podemos ayudarle para orientar a su familia respecto a los cuidados de su hijo.
- » Es normal entristecerse o molestarse por tener que alejarse o dejar a su hijo.





Qué esperar del Control de Salud a los 4 meses de edad



● Conversaremos de:

- » Su familia.
- » Alimentación del bebé.
- » Sueño y seguridad en la cuna.
- » Las formas de calmar a su hijo.
- » Los tiempos de juego con su hijo.
- » Cómo cuidarse y proteger a su hijo
- » Mantener la casa segura.
- » La salud dental de madre e hijo.

