

## **Consulta: 4 a 6 meses de vida (consejos para los padres)**

- Dedícate un tiempo para tu bienestar y poder compartir con el padre del chiquitín.
- Dedica también un tiempo a solas con tus otros hijos (si es tu caso).
- Estimula a tu pareja para que cuide también del bebé. Y jugad todos los días con el.

### **Su comida**

- Aliméntalo solo con leche materna durante los primeros 4 a 6 meses.

**Si le das pecho como alimentación exclusiva (excelente), puedes seguir alimentándolo así, si no hay nada que lo contradiga, hasta los 6 meses que comenzaremos con la alimentación complementaria.**

- Planea extraerte y almacenar leche materna.

### **Si le das leche de fórmula adaptada**

- Sigue las medidas de precaución al preparar, calentar y almacenar la leche.
- Coloca al bebé de manera que puedan verse sus los ojos mientras lo alimentas.
- No recuestes el biberón para que el bebé se lo tome solito.

## **Alimentos sólidos ( a partir de los 5 meses y medio)**

\*Estos son algunos signos de que está listo para comer sólidos:

- Abre la boca para recibir la cuchara.
  - Se sienta con apoyo. Buen control de la cabeza y el cuello.
- Muestra interés en lo que comen el resto de la familia.

• No fuerces su ingesta. El te avisa, diciéndote que ya es suficiente cuando se inclina hacia atrás y retira la cara hacia un lado.

### **Seguridad**

- Usa un asiento de seguridad orientado hacia atrás en todos los vehículos.
- Usa siempre el cinturón de seguridad y no conduzcas habiendo consumido alcohol o drogas.
- Mantén los objetos pequeños y las bolsas plásticas lejos de tu bebé.
- Sostén al bebé con una mano en cualquier superficie alta de la que pueda caerse y lastimarse.
- No tomes bebidas calientes mientras tienes a tu bebé en brazos.
- Nunca dejes solo a tu bebé en el baño, aunque esté colocado en una silla o aro con ventosas....
- La cocina es el cuarto más peligroso.  
No le dejes gatear por allí. • Se desaconseja el uso de taca-taca.

### **Tu bebé va cambiando**

- Es importante mantener rutinas, estrictas en cuanto al horario de sueño/vigilia.
- Pon a tu bebé a dormir boca arriba.

- Mantén fuera de la cuna los objetos suaves y las partes sueltas de la cama, como edredones, almohadas, cojines de protección y juguetes.

### **Hora del juego**

- Descubre qué le gusta y qué no le gusta a tu bebé.
- Estimula el juego activo.
- Ofrécele espejos, gimnasios de piso y juguetes coloridos para agarrar.
- Coloca a tu bebé boca abajo cuando esté despierto y lo puedas observar.
- Fomenta el juego tranquilo.
- Coge a tu bebé y háblale.
- Léele a menudo.

### **El llanto**

- Cuando tu bebé lllore, dale un chupete o acércale uno de sus deditos para que se lo chupe.

### **Dientes sanos**

- No compartas cucharas ni vasos con tu bebé ni trates de limpiar el chupete con tu propia boca.
- Si tu bebé tiene las encías doloridas por la salida de los dientes, dale un mordedor frío.

**AVISOS DOMICILIO. PRIVADOS.**

**EN TFN. 606.00.59.60**

**Condiciones en [www.pediatra.clinic](http://www.pediatra.clinic)**

**También en Dr.Jesús Gil de Gracia**

**Dr. J.Gil de Gracia**  
**Col. 282831780**  
**Especialista en Pediatría**  
**y sus áreas específicas.**