



ALIMENTACIÓN

- **La lactancia materna sigue siendo la mejor alimentación para su hijo, al menos hasta los seis meses de edad.**
- Si no es posible mantenerla o está tomando biberón, debe continuar con una *leche de fórmula adaptada de inicio* (tipo 1). La cantidad de leche que el niño debe tomar varía según su edad y su apetito.
- Si es posible tomará cada 3-4 horas aproximadamente, aunque se respetará su demanda espontánea y se favorecerá el descanso nocturno de 6-8 horas (en general 5 tomas al día).
- Si su hijo está con lactancia materna o con biberón, no necesita tomar ningún otro alimento hasta los 5 meses. Su pediatra le irá indicando en las visitas correspondientes.

Normas para la preparación del biberón:

- Lávese muy bien las manos antes de empezar la preparación.
- Los biberones se deben preparar inmediatamente antes de las tomas.
- En nuestra región el agua del grifo tiene suficientes garantías sanitarias, por lo que no se recomienda hervir el agua.
- El método ideal para calentar el agua es "al baño María"; es decir, sumergiéndolo en parte en agua caliente para que se caliente poco a poco el contenido del biberón. No se recomienda calentar el biberón en el microondas porque produce un calentamiento irregular y el niño corre riesgo de quemarse.
- Echar el agua tibia hasta completar el volumen deseado y agregar los cacitos de polvo de leche (rasos y sin comprimir) en una proporción de un cazo por cada 30 cc de agua.
- Agitar el biberón.
- Darlo a una temperatura aproximadamente igual a la del cuerpo.
- Se irá aumentando la cantidad de leche (en la misma proporción anterior) según la apetencia del niño y recomendaciones de su pediatra.

HIGIENE Y CUIDADOS GENERALES. SALUD BUCODENTAL

- *Baño diario* y cuidados de la piel.
- Recuerde que el *chupete* debe ser pequeño y de forma anatómica. NUNCA ponga azúcar o miel en el chupete. Si toma biberón procure que la tetina sea similar a la forma del chupete.

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

- El niño debe seguir durmiendo boca arriba, en un colchón duro y sin almohada. No olvide cambiarlo de posición para evitar la deformidad de la cabeza.
- No le pongan a su hijo cadenas, pulseras o anillos. No le dejen solo en la bañera o en sitios donde pueda caerse.



- **Al viajar en coche** utilizar siempre una silla de seguridad del grupo 0 en asiento delantero y colocada en sentido inverso a la marcha del vehículo (excepto si el coche dispone de *airbag* para el acompañante, entonces éste debe desconectarse o colocar la silla en el asiento trasero). En caso de accidente el niño será el más perjudicado si no cumple esta norma.

DESARROLLO Y AFECTIVIDAD

- A partir de esta edad su hijo comienza a crear lazos afectivos con quienes le rodean; es capaz de sonreír a las personas que reconoce, gorjear para llamar la atención y llorar cuando se queda solo. Por ello, es importante que le hable y le acaricie.
- Ofrézcale objetos apropiados, con mucho color, movimiento o sonidos musicales.
- Cuando esté despierto y colaborador, póngalo boca abajo y juegue con él, esto ayudará a fortalecer la musculatura de cuello y espalda y evitar deformidades de la cabeza.

CONSEJOS GENERALES

- **No fume**; si esto no es posible, evite fumar dentro de la casa o en el coche.
- Se recomienda *paseo diario* al aire libre, si el tiempo lo permite.
- En verano o en viviendas con calefacción, ofrézcale un poco de agua entre las tomas.

VACUNAS

- A los 4 meses debe ponerle la 2ª dosis de vacunas frente a DTPa - Polio IM - Hib y Meningococo C.

MEDICACIÓN

- Déle 3 gotas de vitamina D3 durante los tres primeros meses de vida.

PRÓXIMO CONTROL: A LOS 4 MESES.

