

CONTROL SALUD DE LOS 4 MESES

Consejos de Salud y guías anticipadoras para padres

Vanessa Villar Galván. Antonio Romero Salguero

ALIMENTACIÓN

Hasta los 6 meses de edad se recomienda lactancia materna exclusiva. En el caso de que el lactante tome fórmula adaptada de inicio, mantenerla hasta dicha edad.

Evitar la introducción de otros alimentos no se tendría que iniciar antes de los 6 meses de edad. No obstante, si el desarrollo psicomotor y el interés de la criatura por probar nuevos gustos y texturas lo permiten, o por alguna otra situación especial considerada por su pediatría, se puede empezar a ofrecer algún alimento para probar antes de los 6 meses, pero nunca antes de los 4.

HIGIENE Y CUIDADOS GENERALES. SALUD BUCODENTAL

Continúe con el baño diario, preferentemente por la tarde-noche, antes de acostarse y cuidados de la piel.

Paseo diario.

Cambio de pañal cuando se precise y aplicar cremas de barrera.

No utilizar azúcar o miel en el chupete.

Se recomienda mantener al bebé en la habitación de los padres durante al menos los primeros 6 meses de edad, preferiblemente hasta los 12 meses.

Se recomienda crear hábitos adecuados de sueño.

Comenzar el cepillado tan pronto como el primer diente temporal aparezca, dos veces al día. Utilizar pasta dental con una

concentración de 1000 ppm de flúor (utilizar una cantidad de pasta del tamaño de un grano de arroz).

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

No se debe dejar nunca sólo, siempre estará vigilado por persona adulta.

Déjele objetos apropiados cerca, a su alcance; pero evite los objetos pequeños a su alrededor. No le ponga medallas, pulseras ni sortijas.

Deberá dormir boca arriba (decúbito supino), como medida preventiva para muerte súbita del lactante.

En el automóvil debe utilizar sistema de retención homologados según normativa vigente, grupo 0 (cucos o silla-cesta) usados hasta los 10 kg o grupo 0+ usados hasta los 13 kg, con adecuado sistema de anclaje, en sentido inverso a la marcha.

DESARROLLO Y AFECTIVIDAD

A esta edad, su hijo comenzará a manipular objetos, tenderá a llevárselos a la boca para reconocerlos y será capaz de orientarse hacia la voz o cualquier otro sonido.

Se recomienda hablarles, cantarles, estimularles....

A esta edad puede empezar a estimularlo para “mantenerse sentado”. Para ello puede ser útil subir el respaldo de su sillita de paseo.

CONSEJOS GENERALES

Evitar la exposición al tabaco.

Alrededor de los 6 meses suelen iniciar la dentición y las pequeñas molestias que ello conlleva. Es aconsejable que tengan “mordedores” adecuados para calmar sus rabietas.

No deben exponerse al sol.

No exponerles a pantallas de dispositivos electrónicos.

Deberá seguir administrando 400 UI de vitamina D3 al día hasta que cumpla los 12 meses.

VACUNAS

A los 4 meses se administran las siguientes vacunas:

Hexavalente (frente a Hepatitis B, Difteria, Tétanos, Tos ferina, Polio inactivada, Haemophilus Influenzae B), vacuna frente a neucococo conjugada 13v, vacuna Meningocócica tetravalente ACWY y frente a meningococo B.

La Asociación Española de Pediatría (AEP) recomienda a partir de los dos meses de vacunación contra el rotavirus (actualmente no financiada)

El uso de Nirsevimab, el anticuerpo monoclonal frente al VRS, en época epidémica, se recomienda en lactantes menores de seis meses y menores de dos años de edad pertenecientes a grupos de riesgo.

PRÓXIMAS VACUNAS: A LOS 11 MESES.

PRÓXIMO CONTROL: A LOS 6 MESES.