



## Alimentación

Debe continuar tomando el **pecho a demanda** (o fórmula infantil de inicio, preparada con 1 cacito raso por cada 30 c.c. de agua).

Puede beber agua si tiene sed. Mejor que aprenda a tomarla con vaso.

Si toma lactancia materna, hasta los 6 meses no es necesario que tome alimentos distintos de la leche, porque empezar a darle otras comidas suele disminuir la producción de leche. Además, frutas y verduras tienen menos valor nutricional que la leche.

Si toma lactancia artificial puede iniciar la introducción de alimentación complementaria.

En caso de empezar antes de los 6 meses, se debe ofrecer de 1 en 1 los nuevos alimentos para facilitar la adaptación y observar como los tolera.

## Las capacidades del bebé a esta edad

Gira la cabeza cuando oye ruidos, especialmente la voz de sus progenitores. Sonríe a menudo. Inicia balbuceo y vocalizaciones. Se lleva las manos a la boca y se las chupa con placer. Si se pone boca abajo, levanta la cabeza apoyándose en los brazos. Comienza a coger cosas.

### Estimulación psicomotriz

**Oído y comunicación:** Llamarle por su nombre. Nombrar objetos. Escuchar música. Hablarle mucho.

**Vista:** Ponerle delante de un espejo. Mostrarle objetos de colores vivos.

**Tacto:** Abrazos, besos, caricias y masajes.

**Habilidades:** Enseñarle a cambiar de la postura boca arriba a boca abajo. Sentarle por periodos cortos. Jugar con llaves de plástico, sonajeros y juguetes de "gimnasia infantil".

Ponerle a ratos boca abajo, siempre despierto y supervisado, para favorecer desarrollo músculos cuello espalda, se pueden utilizar "mantas de actividades".

## Cuidados generales

### Prevención de Raquitismo:

Todos los bebés alimentados al pecho y aquellos con lactancia artificial que tomen menos de 1 litro de leche al día, deben recibir un suplemento de Vitamina D (400 UI día)

### Hábitos higiénicos:

- Baño diario, usar un jabón neutro o ligeramente ácido, sin perfumes.





- No introducir ningún objeto ni usar productos para limpieza del conducto auditivo, secar los pliegues de la oreja con un paño.
- Cambiar el pañal cuando lo precise, lavando con agua y secando con un paño. Evitar el
- La mayoría los niños tiene todavía fimosis, pero no hay que realizar maniobras de retracción del prepucio a esta edad. Solo lavar sin forzar la retracción.

### Prevención del “síndrome muerte súbita del lactante”

Aun no se conoce la causa pero el riesgo de que esto ocurra disminuye si:

- El bebé toma el pecho, la lactancia materna contribuye a protegerle.
- El bebé se acuesta **boca arriba** para dormir y con la cabeza destapada
- No se fuma. Si no es posible abandonar el hábito del tabaco, al menos no hacerlo dentro de la casa.
- El bebé usa chupete.
- Las mantas o edredones no son pesados. El colchón es firme y no usamos almohadas.

Además, conviene evitar los colgantes al cuello u otros objetos que puedan provocar asfixia durante el sueño, como cintas o cordones, en las inmediaciones de la cuna.

### Tabaquismo pasivo

La exposición humo del tabaco favorece el desarrollo de enfermedades (asma, infecciones respiratorias,...)

exceso de jabones en esta zona y el uso de toallitas higiénicas puesto que causan mayor irritación. El lavado se realiza delante hacia atrás para evitar el arrastre de gérmenes y las infecciones de orina. Si se irrita la piel del glúteo se pueden usar aceites o cremas de barrera, sin corticoides ni antifúngicos (salvo indicación médica).

Tener un bebé es un buen motivo para dejar de fumar. Solicite información y ayuda en su centro de salud.

- Si no puede dejar este hábito es importante que:
- No se fume dentro de casa ni en el coche, sólo al aire libre. No permitan que otros lo hagan.
- No lleven a su bebé a sitios con humo.
- Evite fumar delante de su hijo o hija (recuerden que ellos “hacen lo que ven”)

### Fotoprotección

El paseo diario al aire libre es muy recomendable para el bebé y la madre. No conviene exponer directamente al sol más de 5 minutos a los bebés antes de los 6 meses de edad ni usar en ellos cremas fotoprotectoras.

La ropa es la forma más útil de protección. Utilicen prendas de manga y pantalones largos y de colores claros.

Eviten la exposición solar entre las 10 y las 16 horas (18 horas durante los meses de verano).

## PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

- Nunca dejen solo al bebé en la bañera, incluso con poco agua.
- Controlen la temperatura del agua del baño, abriendo primero el grifo del agua fría y modulando después con el de agua caliente. Comprueben siempre la temperatura antes de meter al bebé en el agua.
- No dejen solo al bebé en superficies altas ni por un instante (cambiador, cama, mesa...) ya que puede girar y caerse.
- Para prevenir la asfixia se deben evitar: los botones, adornos u objetos pequeños que pueda ingerir, las almohadas, las cadenas o cordones que puedan rodear su cuello.

### Seguridad en el coche:

- Utilicen sistemas de retención homologados, los bebés deben utilizar el grupo 0 ó 0+.
- **Nunca lleven al bebé en brazos cuando viajan en coche**, incluso en trayectos cortos. El asiento delantero es especialmente peligroso.



GRUPO	PESO/TALLA	Sistema	Descripción
0	0-10kg Hasta 76cm	Capazo	Instalar en el asiento posterior en posición transversal a la marcha, la cabeza del bebé hacia el interior.
0+	0-13kg Hasta 92cm	Portabebé	Colocar en el asiento trasero. En sentido contrario a la marcha. Fijar el portabebé con el cinturón de seguridad y/o el sistema de anclaje. Al sentar al bebé hay que abrochar y ajustar el arnés.

## Vacunas

- Constituyen sin lugar a dudas la medida más eficaz para prevenir las enfermedades infecciosas.
- A los 4 meses continúa la administración de vacunas.
- Los preparados actuales producen pocos efectos secundarios. Por favor, consulten si tras la vacuna tiene fiebre alta o se inflama mucho la zona de la inyección.
- Recuerden que las siguientes dosis del calendario vacunal se administran a los 6 meses de vida.
- En el documento de salud infantil se registrarán las vacunas que reciba según el calendario vigente.

## Amamantar y trabajar



Si la madre va a volver a trabajar al finalizar la baja maternal y desea seguir amamantando puede hacerlo. Hay varias soluciones posibles que dependerán de quién va a cuidar al bebé, su edad y el horario de trabajo.

Se recomienda dar el pecho antes de irse al trabajo y nada más regresar y durante la noche.

Cuando la madre está fuera, el bebé puede tomar: leche materna extraída (congelada o del día previo), fórmula, papillas o puré.

Si desea más información, se puede consultar en:  
Comité de Lactancia Materna  
de la Asociación Española de Pediatría: [www.aeped.es](http://www.aeped.es).

## ESTIMULACIÓN Y DESARROLLO DEL CUARTO AL SEXTO MES DE VIDA

### Aprendiendo a controlar el cuerpo

A esta edad vuestro bebé va adquiriendo mayor movilidad, más fuerza y mejor control de su cuerpo. Cuando está boca arriba, es capaz de girarse hacia un lado y puede permanecer sentado con ayuda.

Es importante dar a vuestro bebé la oportunidad de moverse para que vaya controlando cada vez mejor su cuerpo. Ya comienza a tener mayor movilidad y conviene que le coloquéis en distintas posiciones, animándole a que se gire y ayudándole a permanecer incorporado algunos ratitos.



"Pero, ¡cuidado!, mi cuerpo sigue siendo frágil. Mis piernas y mi tronco aún no son lo suficientemente fuertes como para sostenerme de pie".

Además, vuestro bebé cada vez domina mejor sus manos: no solo agarra cosas, sino que ya es capaz de cambiárselas de una mano a otra.

Mientras le cuidáis, es importante dar a vuestro bebé cosas manejables que pueda agarrar, manipular y cambiar de mano. Recordad que los juguetes con distintas texturas, colores y con sonido son más atractivos para vuestro hijo o hija y estimulan todos sus sentidos.

Aunque tenéis muchas ganas de que vuestro bebé comience a desplazarse sin ayuda, el uso del taca-taca demasiado pronto o demasiado tiempo suele ser contraproducente: dificulta que el bebé aprenda a gatear e incluso puede ser peligroso porque accede a sitios no apropiados para él o ella (por ejemplo, las escaleras).

### Cada día más inteligente

La inteligencia comienza a desarrollarse desde el nacimiento. Sin embargo, la inteligencia de los bebés no es como la de los adultos. La suya es una inteligencia "práctica", lo que significa que a estas edades niñas y niños necesitan manipular las cosas y explorar el mundo que les rodea para aprender. Por ello, durante los dos primeros años de vida, la inteligencia de vuestro bebé se desarrollará a través del contacto físico y la exploración del entorno que le rodea: manipulando objetos, probando cosas, experimentado...

A la hora de jugar, podéis empezar a utilizar juguetes que "responden", es decir, aquellos que producen sonidos, movimientos o luces cuando se hace algo con ellos.

## Estimulación y desarrollo del cuarto al sexto mes de vida

Así el bebé se dará cuenta de que puede influir en las cosas que le rodean, que sus acciones tienen consecuencias. Por ejemplo, si aprieta un botón se enciende una luz, si golpea una pieza suena una música.

Una de las mejores formas de aprender que tienen los bebés es imitar lo que hacen los adultos.

Desde muy pronto repiten todo lo que ven y oyen de las personas que les rodean. Recordad que sois su objeto favorito.

**Aprovechad el interés de vuestro bebé por imitaros para enseñarle a jugar, utilizar distintos objetos, hablar, expresar lo que siente, relacionarse... Aprenderá muchas cosas imitándoos.**

### Aprendiendo a comunicarse

En estos meses el bebé empezará a mostrar cierta iniciativa a la hora de comunicarse con vosotros, tratando de llamar y conseguir vuestra atención en algunas ocasiones.

**Animad a vuestro bebé a participar en juegos comunicativos como “el cucú-tras”, “ahora yo, luego tú”, “el caballito” o “los cinco lobitos”. Repetir muchas veces los mismos juegos permite al bebé aprender cuál es su papel y ser cada vez más activo en la comunicación con los demás.**

Entre los 4 y los 6 meses los bebés comienzan a experimentar con los sonidos del lenguaje, balbuceando y pronunciando las primeras sílabas repetitivas: “bababa”, “papapa”. Son los inicios del lenguaje; todavía no utilizan los sonidos para comunicarse, sino que los repiten una y otra vez simplemente por el placer de escucharse.

**Tenéis que reforzar a vuestro bebé cada vez que produzca un sonido, de modo que hablar le resulte agradable. Repetid los sonidos que pronuncia, sonreídele, contestadle siempre....**

**Hablad con vuestro bebé como si os entendiese, dadle tiempo para “responder” con sus balbuceos, preguntadle e intentad adivinar qué quiere deciros. Aprovechad cada momento para “dialogar” con vuestro bebé: al cuidarlo, en los momentos de juego...**

### Apego, aprendiendo a querer y relacionarse

En estos meses vuestro bebé sigue interesándose por las personas que le rodean de forma cada vez más activa, pidiendo su cariño y atención. Disfrutar del cariño incondicional de las personas que le cuidan es fundamental para que vuestro bebé aprenda a relacionarse con los demás y establezca lazos afectivos. La necesidad que tienen los bebés de relacionarse con las personas se observa en lo rápido que comienzan a alzar los brazos, expresando su deseo de ser cogidos.

Algunas personas piensan que el hecho de coger al bebé en brazos le convertirá en un “niño o niña mimado”, pero no es cierto. Aunque debéis acostumbrar a vuestro bebé a dormirse en la cuna, permanecer algunos ratos en la trona o ir en el carrito durante el paseo, es importante que también haya momentos en los que le tengáis en brazos y disfrutéis de estar juntos.



## Estimulación y desarrollo del cuarto al sexto mes de vida

Vuestro bebé continúa identificándoos como las personas más importantes para ella o él. Si seguís respondiendo a sus necesidades, estimulándole y mostrándole vuestro cariño os iréis haciendo imprescindibles en su vida.

**Para crear un vínculo de apego seguro y saludable con vuestro bebé debéis demostrarle vuestro cariño y estar disponibles para atenderle cuando os necesite. Es necesario que conozcáis bien qué es lo que vuestro bebé os está pidiendo, que necesita de vosotros, de forma que podáis responderle adecuadamente.**

El interés de vuestro bebé por los demás es particularmente intenso con las personas que le cuidan habitualmente. Sin embargo, eso no significa que no pueda ser cuidado por personas desconocidas.

**Cuando otras personas tengan que cuidar a vuestro bebé, aseguraos de que conocen y mantienen sus rutinas.**

**Así vuestro bebé se sentirá a gusto con ellas.**

La relación que el bebé mantiene con los demás se ve facilitada en esta etapa porque además de manifestar bienestar o malestar comienza a expresar emociones más específicas, como la cólera o el enfado.

Además de expresar nuevas emociones, vuestro bebé empieza a comprender algunos sentimientos de los demás, especialmente los de sus cuidadores habituales: llorará si ve triste a su madre o reirá cuando su padre sonría.

Un mundo de emociones:

**Es importante permitir que vuestro bebé exprese las emociones que experimenta, tanto las positivas como las negativas. Recordad que cuando se siente mal podéis transmitirle tranquilidad y consuelo hablándole con dulzura y cariño, sonriéndole, acariciándole...**

## Ideas para jugar con vuestro bebé



- **Jugando con papeles:** El papel es un juguete muy barato y fácil de conseguir. Podéis ir arrugando las hojas de papel hasta que vuestro hijo o hija se encuentre rodeado de ellas, ya veréis cómo disfruta. Hay muchos tipos de papel (celofán, charol, aluminio...) que le resultarán especialmente atractivos por sus reflejos, el ruido que producen al arrugarse, su textura.... Pero debéis tener cuidado y no dejar nunca a vuestra hija o hijo solo jugando con papel, ya que podría meterse en la boca pequeños trozos y atragantarse.

- **Escondiendo y buscando cosas:** Este juego consiste en esconder un objeto o parte de él para que vuestro bebé lo busque. Por ejemplo, cuando vuestro bebé está mirando un muñeco podéis tapar parte de él debajo de un trapo y preguntarle “y, ahora, ¿dónde está el muñeco?”, ayudándole a levantar el trapo y encontrarlo.
- **Juegos de "siempre":** Los juegos y canciones de siempre, como "5 lobitos", "el caballito gris" o el “cu-cu-tras”, que se repiten siempre de la misma forma permiten al bebé aprender cuál es su papel y ser cada vez más activo en la comunicación con los demás.
- **Peluches y mantitas para dormir:** Es habitual que los bebés se acostumbren a dormir con algún muñeco o mantita que se convierte en un objeto especial. Proporcionadle algún juguete de este tipo y dejad que lo tenga siempre a mano, en la cuna, en el carrito... Le ayudará a dormir y le hará sentirse más seguro o segura.

## Recordad

Debéis dar a vuestro bebé la oportunidad de moverse y ayudarle a permanecer sentado algunos ratitos para fortalecer su tronco.

Animad a vuestro hijo o hija a que se interese por las cosas que le rodean. Jugad con ella o él utilizando distintos objetos que pueda coger, agitar, tirar....

Vuestro bebé empieza a balbucear. Entablad juegos o conversaciones repetitivas que ayuden al bebé a comprender las reglas de la comunicación y a ir participando en las conversaciones de forma cada vez más activa. Mostradle vuestra alegría cada vez que produzca sonidos y respondedle como si estuviera hablando con vosotros.

Demostrad a vuestro bebé cuánto le queréis. Tener una relación cálida y afectuosa con sus progenitores es fundamental para que el bebé establezca lazos afectivos estrechos y aprenda a relacionarse con los demás.