

# Mi bebé desde el primer hasta el sexto mes

## DESARROLLO NORMAL

### ¿Cuánto debe aumentar mi hijo en estos meses?

Desde el primer hasta el sexto mes se produce un cambio significativo en su hijo. Generalmente, el niño duplica su peso de nacimiento entre el 4º y 5º mes. Aumenta la talla 10 cm. en los 3 primeros meses.

### ¿Cómo valorar que su desarrollo sicomotor es normal?

- Entre el 1er y 2º mes su hijo debe ser capaz de mantener la cabeza sin sujeción.
- A partir del 6º mes empezará a mantenerse sentado.
- Entre los 2 y 4 meses hará gorgoritos. A partir del 6º mes balbuceará.
- A los 2 meses será capaz de sonreír a su madre. A partir de los 4, reirá a carcajadas.

### ¿Cuándo empieza a ver?

La agudeza visual de su hijo irá madurando de forma progresiva. Fijará la mirada a partir del mes de vida. A los 3-4 meses será capaz de seguir un objeto con la vista 180º.

### ¿Qué habilidades va a adquirir en estos meses?

Su hijo empezará a descubrir objetos a los 4 meses e intentará dirigir su mano hacia ellos. En esta fase se descubre sus propias manos y se entretiene mirándolas. Entre los 6 y 8 meses será capaz de cambiar un objeto de una mano a otra.

## HIGIENE Y PUERICULTURA

### ¿Cuándo debo bañar a mi hijo?

Se recomienda que bañe a su hijo diariamente. Aunque puede hacerse a cualquier hora del día, se aconseja hacerlo por la tarde para que el niño se relaje y duerma mejor.

### ¿Qué crema debo ponerle en el cambio del pañal?

Es muy importante cambiar frecuentemente el pañal, limpiar bien la zona, secarla evitando zonas húmedas y aplicar una crema protectora de barrera.

### ¿Puedo exponer a mi hijo al sol?

Los niños deben recibir sol porque es una fuente imprescindible de vitamina D. Sin embargo, hay que hacerlo con mucha prudencia. No exponerlo en las horas más fuertes del día. Existe controversia sobre el uso de fotoprotectores en menores de 6 meses. En principio, si se usan debe ser pediátricos y en zonas no extensas como cara y dorso de manos.

## CALZADO Y ROPA

### ¿Cómo debe ser el calzado y ropa del niño los primeros meses?

Durante los primeros meses, el calzado tiene sólo función de protección del frío. Por ello, debe ser blando y flexible, nunca comprimir el pie del niño. La ropa debe ser de algodón, cómoda y fácil de poner y quitar, Evitar cordones y cintas. Es mejor que se abotonen por detrás.

Lave la ropa del bebé, separada del resto de la familia, con un jabón o detergente neutro.

## ALIMENTACIÓN

### ¿Cuál es el mejor alimento para mi hijo durante los primeros meses?

El mejor alimento para su hijo hasta los 6 meses es, sin duda, la leche materna.

Si por cualquier motivo debe darle lactancia artificial, deberá preparar el biberón con una fórmula de inicio (leches maternizadas). Respetar siempre la proporción de 1 medida rasa de leche por cada 30 ml de agua o la que indique el producto recomendado.

Es importante que el agua utilizada sea de baja mineralización.

La temperatura a la que ofrecemos el biberón debe ser controlada antes de darlo.

### ¿Debo dar agua a mi hijo?

No hace falta ofrecer agua extra a su bebé salvo en situaciones especiales, como un día muy fuerte de calor, fiebre, etc.

### ¿Necesita vitaminas mi bebé?

Se recomienda que los bebés que lactan al pecho materno tomen vitaminas a partir del mes de vida hasta que tomen suficiente cantidad de leche. Sobre todo, en áreas de poca exposición al sol. Igualmente, los bebés de piel oscura. En otros casos, como los prematuros y otros, será su pediatra quién lo determinará.

## **SALUD BUCO-DENTAL**

### **¿Cuándo salen los primeros dientes?**

Generalmente, los dientes erupcionan alrededor del 5º-6º mes. Los primeros en hacerlo son los incisivos inferiores. Hay variaciones de la normalidad, como la erupción temprana (menos de 4 meses) o tardía (más de 11 meses).

### **¿Cómo puedo prevenir las caries del lactante?**

No debemos poner sustancias azucaradas en el chupete o biberón para calmar al niño. Es importante no dejar que el niño se duerma succionando del biberón.

Debemos informarnos de la cantidad de flúor que existe en el agua que toma el niño. En general en Chile no se necesita adicionar este producto.

### **¿Es necesario darle algo para las molestias que tenga el niño con la erupción dental?**

Entre los 2 y 4 meses el niño comienza la fase de la salivación. Se lleva frecuentemente sus manos a la boca. Algunos padres confunden esto con molestias por la dentición.

La erupción dental es un fenómeno fisiológico que tan sólo crea leves molestias. Los productos que se usaron y que contienen benzocaína, se han retirado puesto que se reportaron trastornos sanguíneos con su uso (metahemoglobinemia).

### **¿Es aconsejable el uso de chupete?**

En los primeros días, cuando se establece la lactancia materna, es recomendable no usar chupete para que no se produzca la confusión en la succión. Pasada esta primera fase se puede usar para calmarlo. Además, se ha visto que puede ser un factor de protección de muerte súbita del lactante. El chupete debe ser anatómico. Evitar los de gran tamaño.

## **SUEÑO**

### **¿Cómo puedo educarlo a dormir toda la noche sin despertarse?**

El patrón del sueño del niño cambia con la edad. Los recién nacidos no duermen de un tirón, sino que realizan varios periodos de sueño que alternan con periodos de vigilia.

A partir del 6º mes, los bebés empiezan a tener un ritmo vigilia-sueño claramente establecido. Incluyen varios periodos de sueño diurno (llamados siestas), que van cambiando en duración y frecuencia a medida que crecen. Es conveniente que aprenda a dormirse sólo.

### ¿Cuándo debo pasar al niño a su habitación?

Se recomienda que el niño deje de dormir en la habitación de los padres entre el 4º y 6º mes.

Hay que evitar estímulos (música, cogerle en brazos, darle la mano, etc.) que relacione con la conciliación del sueño.

### ¿Cómo prevenir la muerte súbita del lactante?

El bebé deberá dormir boca arriba y sobre superficies duras. La temperatura en la habitación no debe ser superior a 22º-24ºC. No debemos abrigoarlo en exceso, ni acostarlo en la cama con los padres. Nadie debe fumar dentro de la casa. Los padres no deben consumir alcohol.

La cuna y el colchón deben estar homologados. La distancia entre los barrotes de la cuna debe ser menor de 7 cm. No deben usar almohada.

### ¿Cómo prevenir que se le deforme la cabeza?

Hay que cambiar la cabeza del bebé mientras duerme, cada vez hacia un lado distinto.

Cuando esté despierto conviene ponerlo boca abajo siempre que se pueda.

## DESARROLLO Y AFECTIVIDAD

### ¿Cómo puedo estimular a mi hijo cuando es tan pequeño?

Los primeros meses de vida del bebé son decisivos en su desarrollo. A veces los padres tienen dudas sobre los beneficios de acariciar y tocar al niño. Se ha demostrado que el masaje del bebé aporta sensación de seguridad al niño, bienestar general, tonifica sus músculos y mejora la flexibilidad. Además, se potencia la comunicación no verbal que mejora su relación afectiva.

### ¿Es bueno hablarle o ponerle música?

- A los 3 - 4 meses, el niño se calma ante la voz de su madre.
- A partir de los 6 meses, disfruta con juguetes musicales.

## PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

### ¿Cómo debe ir mi hijo cuando viajamos en auto?

Los niños siempre deben ir correctamente sujetos con las sillas homologadas y adecuadas a cada edad. Nunca lleve a los niños en brazos, aunque use el cinturón de seguridad. Revise Tipos de Transporte del niño en Menú Principal

### ¿Cómo puedo prevenir accidentes en casa?

- No le ponga medallas, pulseras ni anillos a un bebé.
- No deje nunca objetos pequeños en la cuna o al alcance de su hijo.
- No cocine con el niño en brazos. Ni lo acerque a lugares poco seguros, o lo tenga en brazos mientras traslada líquidos calientes.
- No deje al niño sólo encima de la cama o de un mudador.
- Tenga cuidado con las mascotas o los hermanos mayores de corta edad.

## CONTROLES DE SALUD Y VACUNAS

### ¿Cuándo debo llevar a mi hijo al pediatra?

Existen los controles de salud establecidos en cada comunidad. Tras la primera visita a los 7 días de vida, deberá volver a los 20 y 30 días, luego 1 vez al mes hasta completar el primer año de vida. En estas revisiones además de un control de peso, longitud y perímetro de la cabeza, el pediatra explorará a su hijo para comprobar que su estado de salud es bueno. Repasarán la alimentación del bebé y resolverán las dificultades que puedan aparecer. Por último, deberá acudir a vacunar a su hijo al consultorio que le corresponda o a un vacunatorio privado si lo prefiere.

### ¿Para qué sirve que le ponga vacunas?

Las vacunas son el mejor modo de prevenir enfermedades infecciosas en su hijo.

### ¿Qué enfermedades son prevenibles actualmente?

Durante los 6 primeros meses de vida, su hijo recibirá vacunas que le inmunizarán frente a enfermedades como la tuberculosis, polio, difteria, tétanos, meningitis, hepatitis B y tos convulsiva.

El Programa de Inmunizaciones de Chile, **es bastante completo**. Sin embargo, existen otras vacunas aún no disponibles en forma gratuita, como para rotavirus, meningitis meningocócica en menores de 1 año y para varicela (ésta a partir del año de vida) que están disponibles en forma privada en vacunatorios para tal efecto.

### ¿Qué debo hacer si mi hijo tiene fiebre?

Si su hijo tiene fiebre después de ponerle la vacuna, puede tratarse de una reacción vacunal. Le pasará en 24-48 h máximo. Debe darle paracetamol en gotas a 10-15 mg/kg/dosis.

No hace falta darlo si no tiene reacción.

Si la fiebre no tiene relación con la vacuna y su hijo es menor de 3 meses debe consultar lo antes posible con su pediatra.