

# 4 a 6 meses

Información básica para la crianza



ventana abierta  
**a la familia**

## Recomendaciones sobre **lactancia** y **alimentación**

### Algunas recomendaciones sobre la alimentación del bebé en esta etapa:

- Se recomienda que el bebé continúe tomando el pecho a demanda. En caso de lactancia artificial, el biberón debe prepararse con fórmula infantil de inicio, con 1 cacito raso por cada 30 centímetros cúbicos 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 uno en uno los nuevos alimentos para facilitar la adaptación y observar como los tolera.

### 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.

### A partir de los 6 meses:

- Puede continuar toman-

do el pecho a demanda o fórmula infantil de continuación, preparada con 1 cacito raso por cada 30 c.c. de agua.

- Puede beber agua si tiene sed. Es preferible que sea con vaso.

• A esta edad ya se puede empezar a tomar alimentos distintos de la leche. No hace falta seguir una pauta rígida. Es mejor estar atentos a las señales del bebé. Cuando ya se sostiene sentado y pone atención cuando comen las personas mayores es el momento de comenzar a ofrecer alimentos con cuchara. No hay que forzar a que termine las comidas preparadas.



# Cuidados del bebé

## Algunas recomendaciones para el cuidado del bebé en esta etapa son:

### 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.
- 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).

### Higiene del bebé

- En el 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 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 infeccio-

nes de orina. Si se irrita la piel del glúteo se pueden usar aceites o cremas de barrera, sin corticoides ni antifúngicos (salvo indicación médica).

- 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.

### Tabaquismo pasivo

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

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.

**El paseo diario al aire libre es muy recomendable para el bebé y la madre.**

## información sobre vacunas en:

[www.juntadeandalucia.es/salud/vacunas](http://www.juntadeandalucia.es/salud/vacunas)

# Prevención de accidentes

## Algunas recomendaciones para viajar con tu bebé en automóvil:

- Nunca llevar al bebé en brazos.
- Los capazos no se recomiendan salvo por indicaciones médicas. Lo aconsejable es un sistema de retención infantil homologado y adecuado colocado en los asientos traseros del vehículo en el sentido inverso a la mar-

cha o en asiento delantero desconectando el airbag del copiloto. Son los llamados portabebés (Grupo 0+). El portabebés es un estupendo sistema de retención infantil pero no debe usarse para el paseo.

- Se recomienda llevar al niño o niña en la parte central de los asientos traseros, lo que reduce el riesgo en caso de impacto lateral.

- Bloquee mecanismos de puertas y ventanillas

- No dejar al bebé solo dentro del vehículo. Aunque sea por poco tiempo, puede sufrir un golpe de calor en pocos minutos.

## Algunas recomendaciones para prevenir accidentes en el hogar:

- Nunca dejar solo al bebé en la bañera, incluso con poca agua
- Controlar la temperatura del agua del baño, abriendo primero el grifo del agua fría y modulando después con el de agua caliente.

Hay que comprobar la temperatura antes de meter al bebé en el agua.

- No se debe dejar solo al bebé en superficies altas sin protección: cambiador, cama, mesa...

- Las cunas deben cumplir la normativa de la comunidad europea en seguridad.

- Para evitar la asfixia debe evitar: los botones o adornos con objetos pequeños que pueda ingerir, las almohadas, dejar objetos pequeños en su cuna, las cadenas o cordones que puedan rodear su cuello.

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



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

**No introducir ningún objeto ni usar productos para limpieza del conducto auditivo.**

### **A partir de los 6 meses, algunas recomendaciones en esta etapa son:**

- Cuando el bebé comienza a moverse y gatear aumentan los peligros. Deben detectarse antes, ponerse a la altura del bebé, pensar por anticipado qué riesgos hay en la casa para poder proteger a su bebé.
- Nunca dejen solo al bebé en la bañera, incluso con poco agua.
- Para prevenir la asfixia deben evitar los juguetes con piezas pequeñas o que puedan arrancarse, los botones, adornos u otros objetos pequeños.

### **Quemaduras:**

- Eviten que pueda gatear si hay cerca una estufa, brasero o calentador.
- Cuiden que no se acerque a la plancha o al horno. Pongan hacia dentro los mangos de cazos y sartenes para evitar que se puedan volcar. No dejen cables colgando (plancha, lámparas, batidora,...).
- Atención a la temperatura del agua del baño.
- Prueben la temperatura del biberón o la comida (sobre todo si se calentó con microondas).
- No fumen cuando tengan cerca al bebé y menos aún mientras lo sostienen en brazos.

### **Caídas, traumatismos, heridas:**

- Eviten el taca-taca. Si lo utilizan, presten atención a escalones y puertas abiertas.
- Abrochen los tirantes de la sillita o trona para que no pueda bajarse de ella, ni ponerse en pie.
- Protejan los enchufes.
- Pongan topes para evitar que las puertas se cierren solas y cerraduras para que no pueda abrirlas el bebé.
- Pongan barreras ante las escaleras (arriba y abajo).
- Protejan las esquinas de los muebles bajos, especialmente si son de metal o cristal.



**Nunca dejar solo al bebé en la bañera, incluso con poca agua.**

**No se debe dejar solo al bebé en superficies altas sin protección.**

**Cuando el bebé comienza a moverse y gatear aumentan los peligros. Deben detectarse antes, ponerse a la altura del bebé, pensar por anticipado.**

**Deben evitar los juguetes con piezas pequeñas o que puedan arrancarse.**

**Pongan barreras ante las escaleras (arriba y abajo).**

**Eviten el taca-taca. Si lo utilizan, presten atención a escalones y puertas abiertas.**

Información elaborada a partir de: Proyecto de Humanización de la Atención Perinatal en Andalucía; Plan para la Promoción de la Actividad Física y la Alimentación Equilibrada, Plan Integral de Obesidad Infantil de Andalucía; Programas de Promoción de Salud Bucodental 'Sonrisitas' y 'Aprende a sonreír'; Plan Integral de Atención a la Accidentabilidad de Andalucía; Plan Integral de Tabaquismo de Andalucía; Plan Integral de Oncología de Andalucía.  
Consejería de Salud y Bienestar Social de la Junta de Andalucía

+información:

**902 505 060**

[www.juntadeandalucia.es/salud/ventanafamilias](http://www.juntadeandalucia.es/salud/ventanafamilias)

APOYO



SOCIOS

