

► HIGIENE

Lávate las manos con jabón antes de alimentar a tu bebé, después de ir al baño, antes de dar el seno, antes y después de cambiar el pañal. Acuérdate también lavar las manos de tu bebé.



Tu hija o hijo debe mantenerse limpio. Puedes bañarle a diario y vístelo con ropa limpia.

Si presenta escaldaduras acude al establecimiento de salud más cercano para recibir recomendaciones.



Si es niña, siempre limpia la vulva y el ano de adelante hacia atrás y sin volver adelante.

Si es niño, no fuerces hacia atrás la piel que cubre el pene porque le puedes hacer daño.

► DESCANSO

Evita que almohadas, cobijas o juguetes tapen la cara de tu bebé mientras duerme.



Ponle a dormir boca arriba.

Acostumbra a tu bebé a dormir con los sonidos habituales de la casa.



¡Recuerda inscribir al niño o niña en el Registro Civil!



CRECIMIENTO Y DESARROLLO SALUDABLE

BEBÉ: 4-6 MESES



Señales de buen desarrollo

- Empieza a mantener firme la cabeza.
- Necesita apoyo para sentarse.
- Responde con sonidos cuando le hablan.
- Se voltea estando boca abajo.
- Toca y agarra objetos con toda la mano.
- Da gritos de alegría.
- Ríe y vocaliza al jugar con objetos.
- Se ríe con las personas.



► RECOMENDACIONES

Mantente pendiente de posibles caídas.

Aleja al bebé del humo y fuego.

No le sacudas bruscamente.

Cúidale de la picadura de insectos. No le coloques repelentes.

Si estás triste o lloras mucho, no te aisles, busca apoyo médico y de tu familia.



► TÉCNICAS DE ESTIMULACIÓN

Cántale canciones de cuna para ayudarle a dormir.

Conversa con tu bebé, léele cuentos y jueguen juntos.

Llama al bebé por su nombre.

Masajea su cuerpo, acaricia su espalda, levanta sus piernas y alterna movimientos con cada una.

Ofrécele objetos a corta distancia para que los tome con la mano.

Repite los sonidos que hace el bebé.

Agita juguetes que hagan ruido para que siga el sonido.



Asegúrate de cumplir con el esquema de vacunación recomendado.

Es importante llevar al bebé a los controles de salud mensuales para asegurarnos de que está creciendo fuerte y sano.

¡Lleva la Libreta Integral de Salud a cada control!



► ALIMENTACIÓN

El bebé debe recibir lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de vida para que crezca sano y fuerte.

Alimenta al bebé con leche materna siempre que lo pida.

Hasta los 6 meses los bebés no requieren ningún otro líquido: ni agua, ni coladas, ni aguas aromáticas.

Saca los gases a tu bebé después de lactar.

Si la mamá o bebé están enfermos, pueden continuar con la lactancia.



BUENA SUCCIÓN



Mamá no siente dolor.

Las mejillas del bebé están llenas, no hundidas.

El bebé suelta el pecho por sí mismo.

MALA SUCCIÓN



Mamá siente dolor.

Las mejillas del bebé están hundidas.

El bebé agarra al pecho por periodos cortos. Está inquieto.