

All About Children Pediatric Partners, PC

132 S. 5th St. Reading, PA 10602 301 Penn Ave. #200, Reading, PA 10611
Teléfono (610) 372-9222 Fax: (610) 372-0232 Sitio web: www.aacpp.com

Cuatro a seis meses de edad

Nombre: _____ Fecha: _____ Estatura: ____ pulg. Peso: ____ lb ____ onzas. Cabeza: _____ cm
Vacunas dadas hoy: al día. (Traiga la libreta de vacunas en cada visita):

Simply Saline (fíjese que sea de esta marca, porque no contiene conservantes; las demás sí): para la congestión / nariz tapada/ síntomas de alergia, hasta 4 veces por día.

Acetaminofeno: 0,8 ml cada 6 horas para fiebre de >101° F (38,5° C) o dolor.

NO USE IBUPROFENO EN NIÑOS MENORES DE SEIS MESES DE EDAD.

Flúor: 0,5 ml por día si su agua no contiene flúor. Los niños necesitan al menos 16 onzas de agua fluorada a diario.

Multivitaminas (con hierro): puede tomar 1 ml o un comprimido diario.

Medicamentos recetados:

Alimentación:

- Leche materna o fórmula _____: 26 a 32 onzas por día, como máximo 4 a 6 onzas por comida; hágalo eructar cada 1/2 a 1 onza.
- Los pechos regulan la cantidad correcta de leche para su bebé, si lo está amamantando.
- Nada de jugo hasta después de los 6 meses.
- **Agua** = 8 onzas por día; puede ofrecérsela desde una taza o biberón; los niños adoran tomar de una taza plástica "de adultos"; ofrézcasela sólo si el bebé estuviera tomando 32 onzas de fórmula.
- **Cereal**: 1/2 taza por día. Después de los 6 meses, agregar fruta una vez por día y verduras dos veces por día (1/2 taza = 1 porción).
- **Papilla de carne sola o con verduras o frutas**: ½ a un tarro, dos veces por día.
- **Después de los 6 meses, permitir que coma solo con los dedos**: frutas, verduras y cereales, ¡es lo único que los bebés pueden hacer solos!
- Para los bebés que toman fórmula, ofrecer agua una vez que el bebé tome de 4 a 5 onzas de fórmula.
- Siempre sostenga al bebé cuando le dé de comer. Nunca empine el biberón.
- Lea las etiquetas, evite las comidas que contienen olestra (Olean), aspartamo (Nutrasweet), nitratos/nitritos, MSG (*monosodium glutamate*, glutamato monosódico), bisulfitos, jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, colorantes comestibles (en especial, Rojo Núm. 2 y Amarillo Núm. 5 de la FD&C [*Food, Drug, and Cosmetics*, Alimentos, Drogas y Cosméticos] = tartrazina).

Mínimo de ejercicio diario sugerido para los padres

- Camine durante al menos media hora corrida al aire libre con su bebé, todos los días, tan rápido como pueda.
- Objetivo: 2 millas ó 24 cuadras en 30 a 45 minutos. Si hay mal tiempo, cubra al bebé en forma apropiada ¡y salgan a caminar de todas maneras!

Recuerde que lo primero es la seguridad: ¡evite los accidentes!

- Use cinturones de seguridad, asientos de niños para el auto, sillas altas.
- Mantenga los asientos para el auto en el vehículo o en el piso y coloque la mano sobre los pequeños, a menos que estén en el piso o en sus cunas.
- Si su bebé duerme con usted, manténgalo acostado boca abajo, sobre su cuerpo y no a su lado, sobre la cama.
- Tenga cuidado con el agua caliente del baño cuando el bebé esté cerca.

Lea/ hable/ juegue con su hijo todos los días, al menos 15 minutos, cuatro o cinco veces por día.

- Nada de TV en la habitación del bebé y restrinja el uso de TV, VCR, DVD (medios electrónicos) hasta que el bebé tenga dos años de edad.

Esté atento a la calidad de aire de los interiores

- Evite fumar lo que sea, el uso de inciensos, aerosoles, aromatizantes ambientales, cosas con olores fuertes, limpia-alfombras, velas perfumadas, *potpourri*.
- El polvo que se junta en las alfombras que van de pared a pared (recuerde que las alfombras nuevas despiden formaldehído) puede ser un problema.
- La caspa de los animales, las plumas y los ácaros pueden ocasionar alergias.

Para casos de emergencia: 24 horas/día, 7 días/semana. Llame al 610-372-9222. Siga las instrucciones del mensaje. Escuche con atención, por si hay cambios.

Use nuestra hora de atención telefónica (7:30 a 8:30 a.m., 7 días/semana)

- ° Cuando haya un cambio en su domicilio o número de teléfono.
- ° Para asesorarse antes de cambiar de seguro médico.
- ° Si necesita una cita para un niño enfermo para el mismo día.
- ° Para analizar inquietudes/problemas que no sean una emergencia.

No olvide nuestro sitio web seguro: www.aacpp.com para:

- ° Notificarnos los cambios en el domicilio, número de teléfono u otra información de su hijo;
- ° Obtener mucha información sobre sitios web útiles, recursos, información acerca del desarrollo infantil, manejo de enfermedades y sugerencias sobre crianza de hijos;
- ° Pedir remisiones, pedir autorización previa, solicitar turnos;
- ° Obtener información sobre nuestro personal;
- ° intercambiar correspondencia con nosotros sobre temas no urgentes;
- ° Sugerir agregados a nuestro sitio web.

Rev: 8/07