

# Growth and Development

## Babies 3-4 Months

### Nutrition and Feeding

- \* Feed breast milk (or iron-fortified formula) with early signs of hunger such as sucking on fist. May need to wake to feed at night.
- \* Hold baby while feeding. Do not prop bottle or put to bed with bottle.
- \* Do not heat bottle in microwave. Instead, place bottle in bowl of warm water and test on wrist.
- \* Expect 6-8 wet diapers per day and daily bowel movements.
- \* Delay solid foods, including cereal, until baby is ready, around 6 months.
- \* No honey until after first birthday.

### Your Baby May...

- \* Bring objects to mouth
- \* Smile spontaneously
- \* Kick feet while on back
- \* Sit with support
- \* Reach for and bat at objects
- \* Raise self up by arms; roll from front to back
- \* Open hands; bring hands together
- \* Babble, coo
- \* Splash in tub
- \* Grasp rattle

Please remember: All children grow and develop differently. Contact your health care provider if you have concerns about your infant.

### Healthy Practices

- \* A well-child exam, including immunizations, is due at 4 months of age.
- \* Contact health care provider at signs of illness, such as fever, vomiting and/or diarrhea, poor feeding.
- \* Learn how to take baby's temperature correctly — rectally or under the arm. Temperature should not be taken by mouth until 4 years of age.
- \* Know CPR and first aid.
- \* Do not give any medications or herbal remedies without a health care provider's advice.
- \* Clean baby's gums with a clean, wet washcloth.
- \* Do not put bottle nipple or pacifier in sweetened liquid, such as honey, syrup or Kool-Aid.
- \* Wash adult's and baby's hands after diapering and before feeding.
- \* Begin to establish a regular sleep schedule that includes a bedtime routine.
- \* Begin to teach comforting techniques by giving an object that soothes baby, such as a blanket or special toy.
- \* Clean baby's toys with soap and water.

### Safety and Injury Prevention

- \* Properly secure car seat (rear facing) in back seat.
- \* Put baby to sleep on back.
- \* Check that crib slats are spaced no more than  $2\frac{3}{8}$  inches apart. Hint: Slats are too wide if a can of soda can be passed between them.
- \* Do not place soft pillows, comforters or stuffed animals in crib.
- \* Do not leave baby alone with young sibling or pet.
- \* Never hold a hot drink while holding a baby.
- \* Never leave a child alone in a car — not even for a minute.
- \* Test water temperature with wrist to make sure it is not too hot before bathing baby. Water heater temperature should not be higher than 120 degrees.
- \* Do not leave baby unattended in bath.
- \* Avoid direct sun exposure. Use sunscreen sparingly.
- \* Do not leave alone on high places such as a changing table or couch.
- \* Do not use infant walker at any age.
- \* Never leave small or sharp objects within baby's reach.
- \* Do not let baby play with or lay near plastic bags or balloons.

### Babies Enjoy...

- \* Music — listening to soft music and being sung to
- \* Being held, cuddled and rocked
- \* Voices — being talked and read to
- \* Mobiles
- \* Play: rotating toys for variety
- \* Change of scenery both inside and outside
- \* "Tummy time" — laying baby on tummy on a clean blanket or carpet to play 3-4 times a day

### Family Issues

- \* Set time aside for older siblings, to decrease any resentment toward baby. Include them in baby's care.
- \* Take some time for yourself and spend some one-on-one time with your partner.
- \* Know and watch for signs of postpartum depression ("baby blues"). Know when to ask for help.
- \* If choosing child care, know and look for signs of high quality ([www.qualistar.org](http://www.qualistar.org)).
- \* Look for child care that supports breastfeeding.
- \* Talk with employer about having a private place to use breast pump.

### \* Always Remember \*

- \* **NEVER** shake a baby or young child.
- \* Asking for help when you are stressed is a sign of strength. Know when and where to call for support.
- \* All family members should use seatbelts.
- \* Keep a smoke free environment; never smoke in the home or car or allow anyone else to.
- \* Test smoke and carbon monoxide detectors monthly; change batteries yearly.

### Questions?

Contact: Colorado Department of Public Health and Environment ([www.cdphe.state.co.us](http://www.cdphe.state.co.us))

\* Child, Adolescent and School Health Section 303-692-2940

\* Child and Adult Care Food Program 303-692-2330

\* Colorado Immunization Program 303-692-2650

\* Child Care Aware 1-800-424-2246 or [www.childcareaware.org](http://www.childcareaware.org)

\* Breastfeeding Support 1-800-994-9662

\* Family Healthline 303-692-2229 or 1-800-688-7777

\* Family Help Line 303-695-7996 or 1-877-695-7996

\* Poison Control 1-800-222-1222

# Crecimiento y Desarrollo

## Bebés 3-4 Meses

### Nutrición y Alimentación

- \* Alimente al bebé con leche materna (o con fórmula reforzada con hierro) a la primera indicación de que tiene hambre, por ejemplo, en cuanto empiece a chuparse la manita. Es posible que tenga que darle de comer durante la noche.
- \* Cargue al bebé mientras le da de comer. No trate de que el biberón se sostenga ni ponga al bebé en la cama con el biberón para que coma solo.
- \* No caliente el biberón en el horno de microondas; más bien ponga la botella en un recipiente con agua tibia y pruebe la temperatura de la leche en su muñeca.
- \* Espere que el bebé moje y ensucie de 6 a 8 pañales al día.
- \* No le dé alimentos sólidos ni cereales hasta que el bebé esté listo, como a los 6 meses de edad.
- \* No le dé miel de abeja hasta que cumpla un año.

### Es Posible que su Bebé...

- \* Extienda las manos, junte las manos
  - \* Sonría espontáneamente
  - \* Se siente con algún apoyo
  - \* Haga ruiditos, "platique"
  - \* Se lleve las cosas a la boca
  - \* Levante el torso con sus brazos; se dé la vuelta para estar de espaldas
  - \* Tire pataditas cuando está de espaldas
  - \* Juegue con el agua en la bañera
  - \* Trate de alcanzar y golpear objetos
  - \* Sostenga una sonaja o maraca.
- Recuerde por favor que todos los niños crecen y se desarrollan de maneras diferentes. Comuníquese con su médico si hay algo que le preocupa respecto a su bebé.

### Algunas Prácticas Recomendables

- \* Un examen médico regular, incluyendo las vacunas a los 4 meses de edad.
- \* Comuníquese con su médico en cuanto vea los primeros síntomas de alguna enfermedad, incluyendo fiebre, vómitos y/o diarrea o falta de apetito.
- \* Aprenda cómo se debe tomar la temperatura del bebé correctamente, ya sea rectal o en la axila. A los niños menores de 4 años de edad no se les debe tomar la temperatura en la boca.
- \* Aprenda primeros auxilios y respiración de boca a boca (CPR por sus siglas en inglés).
- \* No le dé ninguna medicina, ni remedios caseros ni té de hierbas sin antes consultar al médico.
- \* Limpie las encías del bebé con una toallita limpia y húmeda.
- \* No ponga el pezón del biberón ni el chupón en líquidos dulces como la miel, o jarabe (o miel de *Karo*) ni *Kool-Aid*.
- \* Los adultos deben lavarse las manos después de cambiarle los pañales al bebé y antes de darle de comer y también se le deben lavar las manitas al bebé.
- \* Empiece a establecer un horario de dormir para el bebé que incluya la hora de dormir y la rutina antes de irse a la cama.
- \* Empiece a enseñarle al bebé técnicas que lo calmen, dándole algún objeto que lo tranquilice, por ejemplo una cobijita o un juguete especial.
- \* Limpie los juguetes del bebé con agua y jabón.

### Seguridad y Prevención de Lesiones

- \* Instale la silla de seguridad debidamente (mirando hacia atrás) en el asiento trasero.
- \* Acueste al bebé boca arriba.
- \* No deje al bebé solo en el baño.
- \* Revise que las barras de la cuna no estén separadas más de 2 3/8 de pulgada (aprox. 6 cm). Una sugerencia: si puede pasar una lata de refresco entre las barras es que están demasiado separadas.
- \* No ponga en la cuna juguetes, edredones ni animales de peluche o con algún relleno.
- \* Nunca tenga en la mano una bebida caliente si está cargando al bebé.
- \* No deje solo al bebé con un hermano(a) ni con una mascota.
- \* Nunca deje al niño(a) solo(a) en el coche ni por un momento.
- \* Pruebe la temperatura del agua en su muñeca y cerciórese que no esté demasiado caliente para bañar al bebé. La temperatura del agua en el calentador no debe estar a más de 120 grados.
- \* Evite exponer al bebé a la luz directa del sol. Téngalo cubierto aunque el día esté nublado.
- \* No deje al bebé solo en un lugar alto, por ejemplo, la mesa para cambiarlo o el sofá.
- \* A ninguna edad use la andadera.
- \* Nunca deje objetos cortantes al alcance del bebé.
- \* No deje que el bebé juegue con bolsas de plástico ni con globos; ni deje bolsas de plástico ni globos cerca del bebé.

### A los Bebés les Gusta...

- \* La música — escuchar música suave y que les canten
- \* Que los tengan en brazos, los arrullen y los mezan
- \* Las voces — que les hablen y que les lean
- \* Los móviles
- \* Jugar: vaya cambiando los juguetes para que tenga variedad
- \* Los cambios de paisaje, tanto adentro como afuera
- \* "Ponerlo de pancita" — poner al bebé boca abajo en una cobija o alfombra limpia para que juegue unas 3 ó 4 veces al día.

### Cuestiones Familiares

- \* Dedique tiempo a los hermanos mayores del bebé para reducir su resentimiento por el nacimiento del bebé. Pídales que ayuden a atenderlo.
- \* Dedique también tiempo para sí misma y para pasar tiempo a solas con su pareja.
- \* Aprenda cuáles son los síntomas de la depresión post parto (en inglés se le llama ("*baby blues*") y si observa algún síntoma pida ayuda.
- \* Cuando esté buscando dónde le cuiden al bebé, sepa que debe buscar para estar segura de que el servicio sea de alta calidad. ([www.qualistar.org](http://www.qualistar.org)).
- \* Busque que en el lugar donde cuiden al bebé apoyen la alimentación con leche materna.
- \* Hable con su jefe en el trabajo para que le autorice a usar un lugar privado para usar la bomba para extraer la leche.

### \* Siempre recuerde que... \*

- \* **NUNCA** se debe sacudir ni a los bebés ni a los niños pequeños.
- \* Pedir ayuda cuando la necesita no significa que usted sea débil, por el contrario, habla de su fortaleza. Sepa cuándo y a dónde llamar cuando necesite apoyo.
- \* Todos los miembros de la familia deben usar los cinturones de seguridad.
- \* Mantenga el ambiente de su casa y coche sin humo; no fume ni permita que nadie fume ni en la casa ni en el coche.

### ¿Tiene alguna pregunta?

\* El Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de Colorado (*Colorado Department of Public Health and Environment*, [www.cdph.state.co.us](http://www.cdph.state.co.us))

### Comuníquese a:

- \* Sección de Salud de niños y adolescentes y Salud escolar al teléfono: 303-692-2940
- \* Programa de alimentación para niños y adultos, al teléfono: 303-692-2330.
- \* Programa de vacunación de Colorado, al teléfono: 303-692-2650

- \* Programa de conciencia del cuidado infantil 1-800-424-2246 o [www.childcareaware.org](http://www.childcareaware.org)
- \* Control de envenenamientos, al teléfono 1-800-222-1222
- \* Apoyo a la alimentación con leche materna, al teléfono 1-800-994-9662
- \* La línea de la Salud familiar, al teléfono 303-692-2229 ó 1-800-688-7777
- \* Línea de Ayuda a la familia, al teléfono 303-695-7996 ó 1-877-695-7996