

---

## Mi bebé desde el primer hasta el sexto mes

5,4,3,2,1 ... ¡Ya está aquí! ¡Y no sabemos qué hacer con este bebé! Es algo para lo que no nos han preparado. A continuación, comentaremos los aspectos más importantes del cuidado del niño entre 0 y 6 meses de vida.

### **¿Qué debe comer hasta los 6 meses de vida?**

La [lactancia materna](#) es la mejor forma de alimentación en los primeros 6 meses de vida. Los estudios médicos y los organismos internacionales más importantes lo demuestran. Además de sustancias nutritivas contiene defensas, que protegen al bebé de muchas enfermedades. También favorece el apego madre-hijo y el desarrollo psicomotor.

La leche se ha demostrado que es un alimento suficiente para los primeros 6 meses de vida. No hace falta añadir nada más.

### **¿Y si no puedo darle el pecho?**

Tomará [leche artificial](#) si no se puede o no se desea dar el pecho. Si cree que su leche no es suficiente debe consultar con su pediatra.

La leche artificial se elabora a partir de la leche de vaca. Hay de dos tipos: 1 y 2. Esto es porque la leche materna va cambiando según el bebe crece. Las leches artificiales imitan esos cambios. Las leches tipo 1 se dan hasta los 6 meses de vida.

Además, en las farmacias se pueden encontrar leches especiales: digestiva, anticólico, antiestreñimiento, sueño... Estas leches solo deben darse si lo indica el pediatra, durante un tiempo corto y luego volver a la leche básica tipo 1

### **¿Cómo se prepara el biberón?**

Se debe de poner primero el agua y luego los cacitos de leche. Añadir 30 ml de agua por cada cacito de leche en polvo. Se debe agitar el biberón y controlar la temperatura antes de darlo, derramando unas gotas sobre la mano, para evitar quemaduras.

### **¿Tengo que esterilizar los biberones?**

En este momento no hace falta esterilizar los biberones. Los estudios han demostrado que lavándolos con agua y jabón es suficiente.

## ¿El agua debe ser mineral?

Esto depende de la forma de potabilizar el agua en cada ciudad. Se debe preguntar al pediatra. Si el agua está bien tratada se puede hacer el biberón con agua del grifo que se debe hervir durante solo un minuto durante los 6 primeros meses de vida para evitar contaminación por *cronobacter*, siendo más importante hacerlo en menores de 2 meses. Si no, se debe utilizar agua mineral hasta los 6 meses. Elegir un agua con baja cantidad de sodio (menos de 25 mg/L)

## ¿Cómo se si mi bebé engorda lo suficiente?

Si el bebé moja los pañales con frecuencia y hace cacas, indica que recibe suficiente alimento. La mejor forma de saber si un bebé engorda es pesándole. Debe ser la misma báscula y con la misma ropa. Lo mejor es hacerlo en la consulta del pediatra

## ¿Cuánto debe engordar?

Un bebé engorda más los primeros 2-3 meses de vida. Al menos 140 gramos a la semana. A partir de los 2-3 meses engordan menos: 50-80 gramos a la semana

## ¿Necesita beber agua?

Habitualmente no. Cuando toman lactancia materna, si tienen sed, suelen aumentar el número de tomas. Los que toman biberón, en los días muy calurosos, se les puede ofrecer agua. Si no les gusta se puede añadir 20-30 ml más de agua al biberón que haya preparado.

## ¿Cómo será su desarrollo?

Observa a tu hijo. Nada más nacer no sabe hacer nada. Mueve las manos y las piernas y duerme. Desde que nace hasta el 6º mes de vida va a aprender a hacer muchas cosas. En los siguientes enlaces se pueden ver con detalle los hitos del desarrollo normal de un bebe desde el nacimiento hasta los 6 meses.

- [Lista de verificación del desarrollo a los 2 meses.](#)
- [Lista de verificación del desarrollo a los 4 meses.](#)
- [Lista de verificación del desarrollo a los 6 meses](#)

## ¿Cuándo debo preocuparme?

Si el bebé no fija la mirada a los 2 meses de vida, no sonrío a los 2-3 meses de vida, no sujeta la cabeza a los 5 meses de vida o no coge cosas a los 6 meses de vida

## ¿Cuándo ve el bebé?

El bebé ve desde que nace. Pero [la vista es inmadura](#). El primer mes solo ve si se acercan las cosas a 20 cm de la cara y si hay colores muy contrastados, como blanco y negro. A los 3 meses ve mejor y más lejos. El ojo sigue creciendo y mejorando hasta que a los 6 años el niño ve como un adulto.

## ¿Cómo puedo estimularle?

Es importante interactuar con el bebé: hablarle, acariciarlo. El primer mes de vida se pueden colocar dibujos en blanco y negro cerca de los ojos para que fijen la mirada. Es importante colocarles boca abajo desde el nacimiento, cuando estén despiertos, para que vayan levantando la cabeza. A partir del mes de vida es bueno hablarle para provocar la sonrisa. A los cuatro meses se le deben ofrecer cosas para que las coja y las chupe o las cambie de mano. El paseo diario es muy importante para el desarrollo. Una opción interesante es utilizar el [portabebés](#), porque [facilita el contacto con la madre](#). Al principio se paseará en el cuco, en la silla del coche con las ruedas o en el portabebés. Cuando esté más despierto se puede colocar semisentado apoyado en el respaldo. El respaldo de la silla se irá levantando conforme el bebé tenga fuerza en la espalda. Entre 4-6 meses puede ir sentado. Se deben cumplir las normas del fabricante para un [uso seguro de sillas de paseo](#)

En los siguientes enlaces se puede leer más sobre la importancia del [contacto físico](#) y el [decálogo para una infancia feliz](#).

### **¿Debo bañarle todos los días?**

Se puede bañar al bebé todos los días, mejor a la misma hora para que cojan una rutina. Si tiene la piel muy sensible puede bañarse cada dos o tres días. En este caso es importante limpiar a diario los pliegues, la zona genital, manos y cara. Se aconseja utilizar jabón neutro, mejor sin olor. El pelo no debe lavarse todos los días, pues facilita que salga caspa. Se aconseja lavarle 2 o 3 veces por semana y con un champú suave.

### **¿Hay que poner crema?**

Si tiene la piel seca se puede poner crema hidratante. Son mejores las cremas sin olor, sobre todo en niños con piel sensible. En la [zona del pañal](#) solo hace falta poner crema si está irritada. Hay varios tipos de crema del pañal. Las de tipo pasta al agua son mejores cuando hay gran irritación. No se deben utilizar polvos de talco, pues si hay una herida se meten dentro de la piel y producen inflamación

### **¿Cómo lavo la ropa del bebé?**

Se puede lavar con un jabón normal, lo importante es que se aclare bien. En niños con dermatitis se aconseja no poner suavizante.

### **¿Cuándo puedo cortar las uñas?**

Se pueden cortar las uñas a partir de los 15 días de vida, que la uña es un poco más dura y no se hace daño al bebé. Utilizar tijeras infantiles con bordes romos o cortaúñas de bebé.

### **¿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 (mas de 11 meses).

### **¿Cuál es la temperatura adecuada para el bebé?**

La temperatura adecuada para la habitación es entre 20-22ºC. La temperatura corporal axilar del bebé es normal hasta 37.2ºC.

## **¿Cuándo puedo sacarle de paseo?**

Se puede sacar de paseo a partir de la llegada a casa desde la maternidad. Se aconseja hacerlo todos los días. Elegir la hora en la que haga mejor tiempo. En invierno a media mañana. En verano a primera hora de la mañana o al final de la tarde. El paseo les estimula y es muy bueno para el desarrollo del niño. Una opción es el [porteo ergonómico](#), que puede hacerse a cualquier edad y que gusta mucho a los niños.

## **¿Cuánta actividad física debe hacer un bebé?**

La [promoción del ejercicio físico](#) y la prevención del sedentarismo debe empezar desde que el niño nace. Para los que no andan se aconseja fomentar el movimiento y el juego en actividades de disfrute varias veces al día. Además, debe estar menos de una hora en los carritos de paseo. Los menores de 2 años no se deben entretener con pantallas.

## **¿Le puede dar el sol?**

Durante el primer año de vida no le debe dar el sol al bebé directamente. La piel es muy fina y pasa 10 veces más radiación que en el adulto. Las cremas de protección solar pueden darse a partir de los 6 meses de vida. El bebé puede llevarse a la playa, pero debe estar protegido del sol con sombrilla y con ropa fina que le cubra, aunque esté debajo de la sombrilla. Dispone de más información en el siguiente [enlace](#).

## **¿Es malo [el chupete](#)?**

No, el chupete no es malo. Se ha demostrado que, durante el primer año de vida, protege de la muerte súbita del lactante. Si el bebé toma lactancia materna se aconseja empezar a darlo a partir de los 15 días de vida, para que no interfiera con ella. Al principio les cuesta cogerlo, porque la forma de chupar es diferente a la del pecho. Se aconseja retirarlo al año de vida. [Aquí](#) puede encontrar algunos consejos sobre el chupete

## **Algunos niños tienen aplanada la cabeza, ¿se puede evitar?**

Sí. El aplanamiento se debe al consejo de que duerman boca arriba. Esto hace que apoyen la cabeza siempre en el mismo lado. [Se puede prevenir](#) cambiando la cabeza de lado cuando duerme. También poniendo al bebé boca abajo cuando está despierto, al menos una hora al día. La regla general: "Dormir boca arriba y jugar boca abajo"

## **¿Dónde debe dormir el bebé?**

Se aconseja que duerma en una cuna en la habitación de los padres. Se puede utilizar una cuna colecho. Esta cuna tiene abierto el lado que da a la cama de los padres, pero el bebé duerme en su cuna. En los países occidentales se ha demostrado que dormir en la habitación de los padres, pero en su cuna, disminuye un 50% el riesgo de muerte súbita del lactante. Esto es más importante durante los 2 primeros meses de vida, aunque la recomendación se extiende hasta los 6 meses. Nunca se debe hacer colecho en un sofá o si los padres han bebido alcohol o ingerido drogas.

En el caso que el lactante reciba lactancia materna, que protege de la muerte súbita del lactante, si ambos padres no fuman, no toman alcohol ni drogas y la superficie es dura, se debe de hablar con el pediatra para verificar que se practica colecho seguro.

## **¿Como es el sueño del bebé?**

El [sueño del bebé en los primeros meses](#) de vida es un sueño inmaduro y diferente al de niños más mayores. Durante el primer mes el bebé duerme la mayor parte del día. Poco a poco va durmiendo menos. Esto se empieza a notar a los 3 meses. Durante el sueño es frecuente que hagan movimientos con los brazos o piernas o emita algún sonido. Esto es normal.

## **¿Cómo se si duerme lo suficiente?**

Hay una gran variación en las horas que duerme un bebé. Al mes de vida hay bebés que duermen 9 horas al día y otros 19 y es normal. Lo importante es que tengan momentos activos al día en los que contacten con el adulto.

## **¿Puedo educar a mi bebé a dormir toda la noche?**

Los bebés, al nacer, tienen el estómago muy pequeño (tamaño de una nuez). Al poder tomar poca cantidad de leche necesitan comer más veces. Por eso se despiertan una o dos veces en la noche. Cuando pesan más de 3.500 gramos se puede dejar que duerman toda la noche. Algunos lo hacen. Es más frecuente si toman lactancia artificial.

El niño debe [aprender a dormirse solo](#), sin mecerlo ni dormirlo en brazos. El [sueño se aprende](#). Se debe enseñar una rutina (por ejemplo: baño, pecho, colocar en la cuna con un muñeco/mantita). Son importantes los estímulos externos: luz-oscuridad, ruido-silencio (que el bebé relacionará con estar despierto-dormido)

## **¿Cómo se [previene la Muerte súbita del Lactante \(SMSL\)](#)?**

Los estudios muestran que la mejor forma de prevenir el SMSL es colocar a dormir al bebé boca arriba. También se ha demostrado que el chupete durante el primer año de vida protege del SMSL

## **¿Hay algún accidente a esta edad? ¿Cómo se puede prevenir?**

Hay algunos consejos que son importantes a esta edad para [prevenir accidentes](#). La cuna del bebé debe estar lejos de los cordones de cortinas. Si duerme en cuna, los barrotes deben tener una separación de 5-6 cm como máximo. Nunca se debe dejar solo en casa ni dentro de un coche. En el [coche](#) debe ir con una [silla de seguridad adecuada](#) a su edad. No se debe dejar [solo encima de ninguna superficie](#). Esta es la causa más frecuente de accidente a esta edad. No dejarle coger objetos menores de 5 cm porque se podrían atragantar.

## **¿[Qué revisiones se hacen](#)?**

En este periodo los bebés [suelen verse 5 veces](#): a los 15 días, al mes, a los 2 meses, a los 4 meses y a los 6 meses. El número de revisiones varían según el centro que atienda al paciente. Las hará la enfermera o/y el pediatra.

## **¿Debe tomar el bebé alguna medicación?**

El único medicamento que se da al bebé, desde los 15 días de vida, es la [vitamina D](#). Se administra una vez al día y la dosis es de 400UI por día. El objetivo es prevenir que le falta calcio al hueso. El tratamiento dura 12 meses. Es más importante cuando la piel del bebé es oscura o en madres lactantes que va muy tapadas.

No es necesario que el bebé tome más medicamentos. El pediatra indicará los que necesita. El paracetamol se puede dar desde las 6 semanas de vida, El ibuprofeno se puede dar desde los 3 meses de vida

### **¿Qué vacunas se deben poner al bebé?**

La [vacunación infantil](#) comienza a los 2 meses de vida. El calendario de vacunación es similar en todo el país. Las vacunas se administran a los 2 y 4 meses de vida y posteriormente a los 11,12 y 15 meses. La mayoría de las vacunas se administran sin coste. Hay dos vacunas que, en general, no están incluidas en el [calendario de vacunación oficial](#) que pueden administrarse a partir de los 2 meses de vida si los padres lo deciden y se deben comprar en la farmacia: [rotavirus](#), y [meningitis B](#) (salvo [algunas Comunidades Autónomas](#)). El pediatra o la enfermera informarán sobre estas vacunas

### **Enlaces de interés:**

- [La importancia del contacto físico](#)
- [Disfruta de la crianza de tu hijo](#)

***Autoras del artículo original:***

- ***Marta Estañ Capell***
- ***M<sup>a</sup> José Soria Delgado***

---

**Fecha de publicación:** 20-12-2011

*Última fecha de actualización:* 22-11-2022

**Autor/es:**

- [María Aparicio Rodrigo](#). Pediatra. Centro de Salud "Entrevías". Madrid

