

## Seguridad y Salud del Bebé

Para el tercer mes, su bebé ya debe haber recibido las primeras inmunizaciones para prevenir enfermedades. Mantenga sus registros médicos actualizados y haga una cita con su doctor o clínica para el próximo mes.

Es probable que su bebé disfrute de los cambios de panoramas que un asiento infantil proporciona. Al usar el asiento de niño, el bebé puede ser incluido en más actividades de la vida diaria. Escoja uno que sea firme y sólido. Tenga cuidado para prevenir las caídas... ¡nunca ponga el asiento sobre un mostrador ni sobre la mesa! Precaución: ¡No haga uso excesivo del asiento infantil! Los bebés también necesitan ser cargados y llevados de un lado a otro en brazos amorosos.

La hora del baño llega a ser más divertida con su bebé, a la vez que aprende a salpicar y a disfrutar la sensación del agua tibia. Use jabones especiales para bañar a su bebé ya que previenen irritación de los ojos. Este momento es una buena oportunidad para verificar la temperatura de su calentador de agua. Usted necesitará cerciorarse que permanece debajo de 120 °F. para prevenir quemaduras en bebés y niños. No se fie de su piel menos sensible para determinar si el agua está demasiado caliente. ¡Graves quemaduras pueden ocurrir!

Aire fresco y una pequeña cantidad de sol son buenos para usted y para el bebé, especialmente si está amamantando. Exponer al bebé por cinco o diez minutos a la luz del sol durante la mañana o la tarde varias veces por semana hará que su mismo cuerpo produzca suficiente Vitamina D para el desarrollo de huesos fuertes. Los doctores a menudo recomiendan la misma exposición a la luz solar del área rozada por el pañal. ¡Prevenga exposiciones largas de la piel del bebé a la luz directa del sol!

Toda cosa que entre en la boca de un niño –y muchas cosas lo hacen– necesita estar limpia. Las botellas, los juguetes, las manos, los utensilios para preparar los alimentos, y los chupones pueden acarrear bacterias que afecten el estómago de su bebé si no se limpian cuidadosamente.

Si usted está alimentando a su bebé con el biberón, no acomode el biberón y no deje al bebé solo, o lo acueste con el biberón. Hay una abertura o tubo pequeño entre la garganta del bebé y su oído. Si su bebé está acostado y chupa de su biberón, una cierta pequeña cantidad de

fórmula puede trasladarse de la garganta al oído y causar una infección. También, si se deja la fórmula (y posteriormente, el jugo) en la boca cuando su bebé duerme con el biberón puede causar caries en los dientes.

A los 3 meses, muchos padres están interesados en alimentar a su bebé con algo más que leche. Resista apurar a su bebé en lo que se refiere a alimentos; su sistema digestivo aún no está listo. Posibles alergias a alimentos básicos tales como verduras, frutas, y cereales se pueden desarrollar cuando el sistema digestivo inmaduro del bebé permite que ciertas proteínas alimenticias se mezclen en su flujo sanguíneo. Por ahora, su bebé sólo necesita leche o fórmula que se pueda digerir fácilmente. Los alimentos sólidos pueden esperar varios meses más.

**CUIDADO:** ¡Nunca dé miel, ni leche de vaca a un niño que tenga menos de un año de edad!

La comida es sólo uno de los placeres físicos. Su bebé también necesita estar limpio, seco, y libre de dolor. De igual manera son importantes las comodidades emocionales y sociales, las cuales incluyen abrazar a su bebé, hablarle con voz suave, y todas las cosas interesantes a experimentar. Haga de cada vez que su bebé lllore, una oportunidad para satisfacer algunas de éstas necesidades antes de que le ofrezca alimento. Aún si el bebé tiene hambre, es más probable que coma y duerma bien después de recibir atención a otras necesidades.

## Enfoque Familiar

Todos los bebés crecen y se desarrollan de manera diferente. Durante su tiempo libre, quizás usted quiera leer el libro (en inglés) del Dr. T. Brazelton, "Infants and Mothers: Differences in Development." Es una sensible representación del primer año de vida. El describe el desarrollo mensual de un bebé "promedio", a un bebé "callado", y a un bebé "activo".

Su bebé de tres meses empezará a pasar menos tiempo llorando y durmiendo a la vez que crezca. Esto permite que el bebé tenga tiempo para averiguar cosas sobre sí mismo y sobre el mundo que le rodea. Esta es la perfecta oportunidad para que usted activamente pase tiempo con su niño. Los bebés muestran especial fascinación por sus propias manos y pies.

Coloque a su bebé en posición vertical sobre sus muslos para que pueda tener una nueva perspectiva de sus alrededores. En esa posición, su bebé puede reaccionar con más facilidad a los estímulos que la gente le dé. Entre más estímulos y respuestas le dé usted a su bebé, su bebé responderá más con sonrisas y sonidos. ¡Tenga cuidado! Esas risitas lo pueden cautivar. Su bebé comienza a darse cuenta de que sus acciones obtienen ciertos resultados y que él puede contar con usted para darle consuelo y diversión.

Usted es una de las influencias principales en la vida de su niño. Al comenzar la educación de su familia, tome tiempo para pensar en lo que usted realmente quiere para su familia. Puede que ahora sea más fácil establecer algunos modelos y patrones de vida para la familia, que tratar de cambiarlos en el futuro.

## Desarrollo del Bebé

### Físico

Su bebé puede:

- Tener la cabeza y la espalda prácticamente derechas cuando usted sostiene su cuerpo.
- Levantar la cabeza, apoyarse en sus codos, arquear su espalda y mecerse cuando está boca abajo.
- Mover mucho sus piernas y brazos.
- Empujar con sus extremidades cuando se le tiene en brazos.
- Tocar su rostro con sus manos.
- Agarrar objetos aunque a veces no lo haga muy bien.
- Emitir sonidos simples tales como "ooh, ah, ae"
- Responder a sonidos que escucha.
- Llorar con menos frecuencia.
- Identificar la fuente de sonidos y seguirla si es que está en movimiento.

### Mental

Los ojos de su bebé están constantemente ocupados aprendiendo y recibiendo información. También, el color de sus ojos se empieza a volver más permanente este mes. Juegue con su bebé y averigüe la manera en cómo su bebé presta atención a sus alrededores.

**"Agarrando en suspenso"** – Esta actividad ayudará a incrementar el nivel de atención que tiene su bebé. Mientras usted le está amamantando o dando el biberón, ponga un objeto cerca de su bebé para que lo vea. Entonces, poco a poco, aléjelo. Tal movimiento probable hará que su bebé deje de chupar y ponga su atención en el objeto que usted está "agarrando en suspenso". Cuando usted regrese el objeto a su posición original, es de esperarse que el bebé continúe chupando. El acto de sujetar el objeto en suspensión, permite que su bebé aprenda algo sobre tan fascinante objeto. Su bebé recibe la información directamente del objeto que ve y entonces usa su propia voluntad para determinar el momento justo para continuar con sus alimentos.

¡Estimule! Ponga retratos de su familia o fotos de revistas para que su bebé los vea. Colóquelos y asegúrelos en un lugar

visible para su bebé, de modo que los pueda mirar con regularidad. Quizás quiera poner algunos cerca de su cuna o mesa de pañales. Mantenga varios a la mano para cambiarlos cuando parezca que pierde el interés en ellos. Recuerde, colores brillantes, contrastes, y rostros humanos son objetos visuales favoritos de los bebés.

Una de las primeras maneras en que su bebé aprende es mirando. Al principio, su bebé mira fijamente los objetos. Si el objeto está a apenas 7 u 8 pulgadas de distancia, puede enfocarlo bastante bien. En el futuro, su bebé comenzará a observar y a seguir objetos con su mirada y se podrá "concentrar" en ciertas cosas – su cara es una de ellas. Mucho del tiempo lo pasará mirando su cara, especialmente cuando usted le hable, le cante, le haga caras felices, parpadea sus ojos, y/o haga sonidos chistosos. Ya que su bebé aprende mirando, ¡dele algo que mirar! Algunas sugerencias son las siguientes:

- Retratos brillantemente coloreados – Cuélguelos en la pared cerca de su cuna. Usted puede usar fotografías de revistas. También los retratos de rostros son buenos.
- Los móviles – Cuelgue un móvil sobre la cuna. Si es necesario, levante el móvil para que su bebé no sea capaz de agarrarlo, morderlo, o romper alguna parte. Si usted coloca el móvil cerca de la ventana, su bebé puede ver cómo se mueve el móvil cuando haya una brisa.
- Sábanas y juguetes de colores brillantes en la cuna.

Sí, los bebés necesitan mirarse a sí mismos. Cargue a su bebé y colóquelo enfrente de un espejo. Ayude a que su bebé aprenda quien es él señalando sus oídos, nariz, boca, dedos, etc. Usted quizás quiera obtener un espejo hecho para bebés. Algunos juguetes tienen espejos.

A los bebés les gusta mirar a otras personas, especialmente sus caras y especialmente caras de otros bebés y niños jóvenes. Dele oportunidades de ver a otros bebés y niños jóvenes.

Un cambio de "escenario" ayuda a prevenir el aburrimiento. Permita que su bebé vea lugares nuevos moviendo su cuna alrededor de la habitación o llevándolo de una habitación a otra.

### Social/Emocional

Para esta fecha, su bebé de tres meses de edad responde social y emocionalmente en varias maneras:

- Reacciona con su cuerpo entero a caras familiares.
- Se emociona cuando ve a gente que conoce o cuando ve su botella.
- Le gusta escuchar –háblele con oraciones sencillas.
- Ama estar en brazos y sentirse amado.
- No le importa estar solo.
- Puede que sea capaz de reír y probablemente de responder a su risa.
- Da las "gracias" en su propia forma, sonriendo y contorsionándose.