

Consejos y recomendaciones en la infancia

12 / 24 meses



A esta edad el niño aumenta el riesgo de accidentes tanto al aire libre como en casa. Los accidentes domésticos son frecuentes, por lo que se recomienda evitar dejar al niño solo, sobre todo en baños y cocina donde el riesgo es mayor.

El niño manifiesta a esta edad gran curiosidad por explorar su alrededor y existe alto riesgo de caídas por su deambulación aun inestable.

- Deben extremarse las precauciones, evitando tener a su alcance elementos de riesgo como **utensilios cortantes, cerillas o quemadores, puertas o ventanas, enchufes, aparatos eléctricos, detergentes, medicamentos y productos de limpieza**. Evitar tener productos tóxicos almacenados en envases que dificulten su identificación.



Instituto Nacional de Toxicología: 91 562 04 20.

- Así mismo hay que vigilar que no se lleven a la **boca, nariz y oídos, pequeños juguetes plásticos, piedras** etc.
- **Evitar el juego con globos** por el riesgo de asfixia.
- Se recomienda **evitar ingesta de frutos secos y frutos pequeños con hueso** como cerezas o aceitunas.
- Durante el verano el baño en piscinas, ríos, etc. el niño debe de estar **vigilado siempre**. Se recomiendan mantener espacios con agua rodeados de una valla para evitar acceso libre. Deberán emplearse **cremas protectoras** para la exposición solar en la playa o piscina.
- Deben aprender a tratar y tener **precauciones con los animales** y mascotas.

Sanitas

PART DE **Bupa**



En los viajes:

En el coche se emplearán siempre **dispositivos de seguridad homologados**, silla especial según edad. Puede ir en los asientos posteriores o en el delantero, en **sentido contrario al de la marcha** (salvo si el coche dispone de un “air bag” de acompañante).



Prevención de otros accidentes:

- **No fumar** delante del niño
- No tomar **líquidos calientes** con el niño en brazos.



Alimentación y Hábitos alimentarios:

- El segundo año de vida supone el paso a la **alimentación habitual familiar**. A esta edad se produce una **disminución fisiológica** del apetito (al ser menor el ritmo de crecimiento) que unida a la actitud típica de decir que “no” a todo puede hacer que la alimentación se convierta en un problema para muchas familias.
- Las conductas a seguir en las primeras experiencias en la mesa son las siguientes: **Introducir los alimentos nuevos de forma gradual** y en cantidades pequeñas que se siente capaz de comer. Si no le gusta un determinado alimento, ofrecérselo cada pocos días en **pequeñas cantidades** para que se habitúe al mismo. Si hay algún alimento especial que al niño no le guste puede sustituirse por otro dentro del mismo grupo (otro pescado, otra verdura...)
- Hay que hacer de la comida un período agradable; se recomienda **comer a la mesa** con los demás miembros de la familia. Se le dejará una **cuchara y vaso o taza con asas** (para ir retirando el biberón).
- Procurar no utilizar las comidas como **amenazas, chantajes o premios**. Deben establecerse un número de reglas razonable basadas en la edad del niño y mantener **horarios regulares** para las comidas.

- La dieta debe ser variada, incluyendo cada día alimentos de distintos grupos:



- Es aconsejable la ingesta de **500ml de leche** o derivados. A esta edad se puede introducir la leche de vaca, aunque se puede continuar con fórmulas de seguimiento (“fórmulas 3”) según indicación del pediatra.

- Se recomienda la ingesta diaria de **frutas y verduras**, así como evitar consumo de alimentos hipercalóricos con poco valor nutricional (**chuches, bebidas azucaradas...**)

- Es recomendable implantar hábitos saludables; **lavado de manos** antes de comer, **lavado de dientes** tras comidas...

- No es aconsejable el uso de **móviles, TV ni pantallas** durante las comidas. Y es fundamental un **control** en el acceso a las **nuevas tecnologías** según la etapa del niño.



Sueño:

Cuando la cuna se le quede pequeña o haya peligro de que salte la barandilla, se le pasará a una cama. Se pueden utilizar **sistemas de seguridad** en la cama como precaución para que no se caiga mientras duerme.

Mantener las normas de **firmeza y ritual** de irse a la cama.



PARTE DE **Bupa**