



Consejos y recomendaciones en la infancia

2 años



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.

- **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.
- El niño tiene más inquietudes por investigar el entorno por lo que se debe tener cuidado de que juegue cerca de los coches. Durante el **verano** el baño en piscinas, ríos... 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.



En los viajes:

En el coche se emplearán siempre sistemas de retención infantil **homologados** y adaptados a su peso:

- La silla en sentido contrario a la marcha, se fija con el cinturón de seguridad en el asiento delantero o trasero.
- La silla en sentido de la marcha, puede usarse el cinturón del coche o uno que lleva la propia silla.



Prevención de otros accidentes:

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



Alimentación y Hábitos alimentarios:

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



- Es aconsejable la ingesta de **500ml de leche o derivados**.
- Se recomienda la ingesta diaria de **frutas y verduras**, así como evitar consumo de alimentos hipercalóricos con poco valor nutricional (**chuches, bebidas azucaradas...**)
- 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.



Higiene:

• Higiene dental

Debe cepillarse los dientes **después de cada comida**, aproximadamente durante 3 minutos. Al terminar debe enjuagarse la boca y el cepillo y guardarlo seco.

• Hábitos de higiene

Lavado de manos antes de las comidas y después de usar el retrete.

Baño diario con limpieza de genitales, en las niñas desde la vulva hacia el ano.

Mantener las uñas cortas.

• Educación para el uso del retrete

Se debe iniciar un entrenamiento flexible entre los **18 meses a los 2 años**, teniendo en cuenta que la maduración para el control de esfínteres ocurre entre el año y los 3 años de edad.

• **El control voluntario** no se inicia antes de los 15 a 18 meses cuando el niño empieza a indicarle a la madre que ha mojado los pañales. Después lo dice poco antes de orinar pero muy tarde y después, al mismo tiempo.

• Se usará el **orinal o un adaptador** de WC que se colocará siempre en el cuarto de aseo. Debe sentarse al niño no más de 5 a 10 minutos, sin forzar a mantenerse sentado.

• Cuando parezca **estar preparado**, se le quita el pañal sólo durante el día, manteniéndolo por la noche y en la siesta.

• La mayoría de los niños deben de tener **control urinario e intestinal** durante el día a los 3-3 y ½ años y nocturno a los 5-6 años.

