



Consejos y recomendaciones en la infancia

6 / 12 meses



A estas edades les gusta descubrir y explorar; hay que extremar la precaución, para **evitar situaciones peligrosas**:

- **Caídas** de la cama, sofá, cambiador...
- Ingesta de productos potencialmente tóxicos (NO dejar nunca a su alcance **productos de limpieza, detergentes, medicamentos** ...; NO se deben guardar estos productos en otros envases que dificulten su reconocimiento).



Instituto Nacional de Toxicología: 91 562 04 20.

- NO se les debe dejar manipular las **llaves del gas, interruptores, enchufes o aparatos eléctricos**; existen en el mercado multitud de dispositivos para proteger enchufes, esquinas de mesas, y evitar la apertura de armarios o cajones.
- NO hay que dejar a su alcance **objetos cortantes o punzantes (cuchillos, tijeras...), ni objetos incandescentes** (estufas, cigarrillos encendidos, encendedores, cerillas, planchas). Hay que vigilar también sartenes, vitrocerámica...
- **NO fumar** delante del niño.
- NO tomar **líquidos calientes** con el niño en brazos.

Se recomienda la utilización de **protectores solares adecuados**, preferentemente filtros físicos, al menos 30 SPF).



PART DE **Bupa**

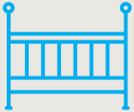


Sueño:

- A pesar de que la mayoría de los niños desarrollarán un **patrón de sueño normal** sin precisar ayuda, algunos bebés pueden tener más dificultades para conciliar el sueño o más ansiedad de separación.
- En general, los bebés con lactancia materna, tendrán varios despertares durante la noche para mamar, conciliando el sueño de forma fácil posteriormente.
- Las tomas nocturnas son muy beneficiosas para favorecer la lactancia. Si el bebé toma **fórmula artificial**, posiblemente haga pausas nocturnas más largas.
- Si la madre ha optado por el **colecho**, podrán consultar al pediatra sobre las medidas necesarias para que se realice de manera **segura**: debe estar acostado boca arriba, lejos de almohadas o cojines, las mantas o edredones no deben ser pesados, ni cubrirle la cabeza, el colchón ha de ser firme, la temperatura de la habitación agradable (no más de 20- 22°C), no fumar, y evitar ingesta de fármacos que produzcan sueño.
- La decisión de **cuándo sacar al bebé de la habitación de los padres** corresponde sólo a la **familia**.
- Algunas **técnicas conductistas** para “educar” el sueño infantil no tienen en cuenta el desarrollo normal de los patrones de sueño del niño, ni las necesidades afectivas de padres y bebés. Es la familia la que decide cómo actuar ante las dificultades para iniciar el sueño o ante los despertares del bebé.

Para **facilitar la transición al sueño** pueden ser útiles algunos **consejos**:

- Elegir un **juguete** (o mantita) **de “apego”**. Este objeto puede servir de transición desde la dependencia de los padres hacia su autonomía.
- Dejar abierta la puerta del cuarto, **una luz tenue** (“quitamiedos”)
- Establecer **rutinas agradables** para levantar y acostar al bebé.
- Mantener una **temperatura confortable** en la habitación y evitar exceso de ruido
- No conviene que el bebé se acueste con **hambre**.
- Si el bebé llora por la noche, se le puede **atender de forma tranquila**, sin encender luces ni jugar.



La cuna:

- La cuna (convencional o de colecho) tiene que ser **amplia y confortable**, homologada, estable, con formas lisas o redondeadas que garanticen la seguridad. Se recomienda colocarla **lejos de fuentes de calor o frío** excesivos, y no situarla debajo de cuadros o estanterías. Se recomienda también evitar que la cuna se encuentre cerca de ventanas que el niño pueda abrir.
- Si tiene barrotes, la separación entre ellos debe ser de entre 4,5 y 6 centímetros, para **evitar que el bebé introduzca la cabeza** o alguna extremidad entre ellos y pueda quedar atrapado. Entre el colchón y los bordes de la cuna no debe haber un hueco de más de 2 centímetros por cada lado.
- El colchón debe ser **duro, resistente y transpirable**. Se recomienda que la ropa de cama sea de tejidos naturales.
- Se desaconseja **el uso de almohada** en menores de 2 años.



Los juguetes:

- No proporcionar **juguetes inadecuados** para su edad, y evitar peligros (piezas pequeñas que puedan provocar aspiraciones, cordones o lazos con riesgo de estrangulamientos, ...)



En el coche:

Siguiendo las recomendaciones de la DGT, se emplearán siempre los sistemas de retención infantil, **debidamente homologados**.

Grupo 0 (Recién nacido hasta 10 kg, 1 año)

- Silla.

Estas sillas se colocan siempre en **sentido contrario** a la marcha.

Pueden ubicarse en los asientos traseros o delanteros pero **lo más recomendable es utilizar los asientos traseros**. En caso de colocarse en el asiento delantero debemos asegurarnos de que el "air bag" este desactivado.

Grupo 0+ (Recién nacido hasta 18 kg, 18 meses)

- Silla.

Estas sillas se deben utilizar siempre en **sentido contrario a la marcha y en los asientos traseros**.

Los niños van sujetos a la silla **con un arnés** de 5 puntos.

Ir en sentido contrario permite una **mayor protección** de la cabeza, cuello y columna.

Debe **cambiarse el sistema** cuando el niño supere los 13 kg o su cabeza sobresalga del respaldo.



Alimentación Complementaria

- La OMS recomienda la **lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses** (y de forma complementaria hasta los 2 años o más), ya que es suficiente para conseguir un adecuado crecimiento y desarrollo durante este período de vida. Pasados estos 6 meses es necesario introducir otros alimentos, ya que la leche materna no cubre todas las necesidades nutricionales.
- Estas recomendaciones son igualmente aplicables para los que toman **lactancia artificial**.
- Los niños **lactados al pecho** mantendrán la lactancia materna a demanda, y los niños con **fórmula artificial** pueden reducir las tomas hasta medio litro de leche al día.
- NO se han demostrado **beneficios** con la introducción de la alimentación complementaria antes de esa edad (entre los 4-6 meses), desde un punto de vista médico y nutricional. Aunque, para algunos autores, comenzar la alimentación complementaria entre los 4 y los 6 meses de edad disminuiría posibles alergias en niños predispuestos (con antecedentes de padres o hermanos alérgicos), ya que el contacto precoz con ciertos alimentos produciría tolerancia.
- Actualmente **NO** se recomiendan **pautas rígidas** de introducción de los alimentos a una determinada edad; salvo excepciones (miel, leche de vaca, verduras de hoja verde), **no existe evidencia para recomendar que algunos alimentos se introduzcan más allá de los 6-8 meses de vida**.
- Se recomienda comenzar con alimentos con **alto contenido en hierro: cereales, carne y legumbres**. Conviene hacerlo de **forma secuencial**, para poder identificar posibles reacciones o alergia a algún alimento concreto. Si tras **2-3 días** tolera y acepta bien un alimento, podemos pasar al siguiente.



Alimentación Complementaria

- Los **cereales** pueden introducirse en polvo disueltos en leche, añadidos a purés, en forma de arroz hervido y chafado, pan, pasta, tortas de maíz, quínoa o avena, según la edad y el estado madurativo del lactante y las costumbres familiares.
- En cuanto al **gluten**, la recomendación actual es **no introducirlo antes de los 4 meses ni después de los 12 meses** (en general se suele comenzar alrededor de 6°-7° mes).
- Se pueden iniciar también las **frutas** (sin añadir azúcar, miel o edulcorantes) así como las **verduras** (preparadas con poca agua, sin sal, y añadiendo una cucharada de aceite de oliva virgen extra).
- Frutas y verduras se pueden ofrecer triturados en papilla o puré (administrados con cuchara) o a trocitos que el propio niño coge con las manos (Baby Led Weaning : “alimentación complementaria guiada por el bebé”). Es una decisión de los padres, pero **se deberá asegurar un correcto aporte de hierro y otros nutrientes**, y se realizará de manera segura para el bebé, evitando aquellos alimentos con riesgo de atragantamiento.
- Está demostrado que los niños **deberían tomar comidas con texturas grumosas desde los 7-9 meses de edad**, ya que su introducción tardía puede relacionarse en un futuro con trastornos alimenticios con aversión a texturas.
- Se puede introducir también el **huevo** (inicialmente la yema y, posteriormente la clara) y el **pescado**; se recomienda comenzar con el pescado blanco (congelado, para evitar contaminación por anisakis). Se debe limitar el consumo de emperador, pez espada, cazón y atún, por la posibilidad de contaminación por metilmercurio, especialmente en niños pequeños.
- Se puede ofrecer **yogur natural** o **queso** desde los 9 meses y **leche de vaca** entera a partir de los 12 meses (se recomiendan 500 ml de lácteos/día).
- Es preferible evitar durante el primer año de vida la ingesta de **verduras de hoja verde con alto contenido en nitratos**, como la acelga, la espinaca o la borraja, por el riesgo de metahemoglobinemia.
- Es **normal** que los niños **rechacen alimentos y sabores nuevos**; se debe insistir sin forzar.
- **Los padres** deben reconocer y **respetar** el hambre de los niños, así como la **saciedad**, **NO forzando a comer** y evitando utilizar la comida como recompensa o castigo.
- Se recomienda también **evitar el uso de pantallas** durante las comidas.
- Recordar siempre que el objetivo final es que los niños acaben incorporándose al horario familiar y coman con el resto de la familia; los padres **debemos ser ejemplo** de buenos hábitos alimenticios.

Respecto al azúcar:

Se debe **evitar el consumo de azúcar** en forma de:

- Bollería, dulces, helados, mermeladas, cremas de chocolate, miel y siropes.
- Zumos de frutas envasados, refrescos azucarados, bebidas de deportistas.
- Alimentos precocinados / envasados.

Alternativas: Aumentar ingesta de fruta, preparar helados caseros, chocolates con alto contenido en cacao, yogures naturales sin azúcar con trozos de frutas naturales, zumos naturales.

Recomendaciones sobre la preparación de alimentos:

- Favorecer los **alimentos frescos de temporada**, cocina baja en grasa.
- Implicar a los niños en la **preparación** de las comidas.



Cuándo acudir a urgencias

- Fiebre, rechazo del alimento, vómitos, diarrea, signos de deshidratación. Irritabilidad, decaimiento, erupción en la piel....



Suplementos vitamínicos

- Los niños deben recibir un suplemento de Vitamina D de 400 Unidades Internacionales (UI) al día hasta los 12 meses de edad.



Vacunas

- Según calendario vigente

Reacciones adversa: Fiebre, dolor local transitorio en la zona de inyección, y nódulo cutáneo que puede persistir meses.

Tratamiento: Ibuprofeno o paracetamol.



PARTE DE **Bupa**