



ALIMENTACIÓN

- Si desea seguir dándole el pecho a su hijo, puede continuar haciéndolo. Debe consultarlo con su pediatra o enfermera para acordar entonces cuando empezar con otros alimentos.
- Si está tomando biberón, la leche que utilizará para preparar las papillas de cereales seguirá siendo la *leche de fórmula de continuación o tipo 2*. **No introduzca** la leche de fórmula de crecimiento o **la leche de vaca antes de los 12 meses**.
- En estos niños, a **los 6 meses** introducirá las **VERDURAS y HORTALIZAS**. Se darán las verduras en forma de puré, comenzando con cantidades pequeñas y aumentando poco a poco. Deben cocerse con poca agua y aprovechar el caldo de cocción. A la hora de triturar las verduras, le añadirá una cucharadita de aceite de oliva crudo. No añadir sal. Después de la verdura, hasta que tome la cantidad suficiente, se le ofrecerá un biberón de leche.
Se pueden utilizar todo tipo de verduras (que se irán introduciendo poco a poco) excepto espinacas, nabos, remolachas, coles, coliflores, que se darán a partir del año. No abusar de las zanahorias (darlas 2 o 3 veces en la semana). No utilice las verduras cocidas y conservadas en nevera más de 48 horas.
- **A partir de los 6 meses y medio** puede agregar al puré de verduras **CARNE** (pollo, ternera, vaca, cordero, pavo y/o conejo). Se dará una cantidad aproximada de 20 – 50 gramos por día, comenzando habitualmente por el pollo e introduciendo el resto de las carnes progresivamente.
- **A partir de los 7 meses** se pueden cambiar los cereales que está tomando por **cereales CON GLUTEN** (se evitarán los cereales enriquecidos con miel hasta después del año). La introducción como siempre, se hará poco a poco.
- **A partir de los 7-8 meses** puede **darle yogur natural**, sin azúcar, sólo o mezclado con la fruta.
- A los **9 meses** empezará con el **PESCADO blanco** (merluza, pescadilla). El pescado azul lo retrasará hasta los 15 – 18 meses. El pescado congelado tiene los mismos nutrientes que el fresco.

HIGIENE Y CUIDADOS GENERALES. SALUD BUCODENTAL

- Continúe con el *baño diario*, preferentemente por la tarde-noche, antes de acostarse.

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

- Por su curiosidad, debe tener cuidado con los objetos que queden a su alcance; tape los enchufes con protectores.
- **En el automóvil** debe utilizar siempre una silla de seguridad del grupo 0 en asiento delantero y colocada en sentido inverso a la marcha del vehículo (excepto si el coche dispone de *airbag* para el acompañante, entonces éste debe desconectarse o colocar la silla en el asiento trasero).



DESARROLLO Y AFECTIVIDAD

- A partir de ésta edad, con el fin de explorar su entorno, el niño buscará algún medio para desplazarse (volteándose, gateando o finalmente poniéndose de pié). Es útil el parque o mejor una alfombra para el suelo. NO es adecuado el taca-taca, ya que no es cierto que estimule el aprender a caminar y puede dar lugar a muchos accidentes caseros.
- Juegue con él al escondite de personas y cosas, repita sus sonidos y gestos.
- Estimúlele a coger el biberón.

CONSEJOS GENERALES

- **No fume**; si esto no es posible, evite fumar dentro de la casa o en el coche.
- Recuerde que el niño debe acostumbrarse a *dormir solo*, sin mecerlo, sin cunearlo, sin ponérselo al pecho, etc.
- Si aún no ha salido de la habitación de los padres, hágalo. El niño a partir de los seis meses nota más la separación materna y se asusta de lo extraño.
- Alrededor de los 6 meses suelen *iniciar la dentición* y las pequeñas molestias que ello conlleva. Es aconsejable que tengan "mordedores" adecuados para calmar sus rabietas.

CALZADO

- Hasta ahora no lo necesitaba; a partir de ahora el calzado solo debe evitar posibles traumatismos al comenzar a gatear. Por ello, solo precisa un zapato de suela flexible con protección de talón y puntera. NO BOTAS.

VACUNAS

- A los 15 meses debe ponerse la 1ª dosis de vacuna triple vírica; que cubre frente a sarampión, rubéola y parotiditis.

PRÓXIMO CONTROL: ENTRE LOS 10 y 12 MESES.

