



ALIMENTACIÓN

- Si desea seguir dándole el pecho a su hijo, puede continuar haciéndolo.
- **A partir de los 10 meses** puede empezar a darle **YEMA DE HUEVO** cocido, que añadiremos al puré de forma progresiva (no más de 3 a la semana), y **LEGUMBRES** (garbanzos pelados o lentejas), que se añadirán a las verduras progresivamente.
- Desde los 11 meses puede tomar otras verduras: espinacas, acelgas, col.
- **A los 12 meses** se introducirá la **CLARA DE HUEVO**.
- El niño debe incorporarse poco a poco a la dieta familiar común, siguiendo unos patrones que van a influir decisivamente en sus futuros hábitos de alimentación. Se debe **enseñar al niño a comer de todo**, ya que una dieta variada estimula su apetito, cubre sus necesidades nutritivas y conforma unos adecuados hábitos nutricionales cara al futuro.
- A partir de los 12 meses deben incluirse en la dieta del niño alimentos con una textura más gruesa, para ir acostumbrándole a comidas troceadas. Para empezar se ofrecerán alimentos aplastados con el tenedor y luego ir cambiando al troceado pequeño. Todo ello dependiendo de cada niño y de su rapidez en aprender a masticar.
- Los **horarios** de las comidas deben ser **regulares**. El niño no debe picar entre horas.
- A la hora de introducir alimentos nuevos, hacerlo progresivamente y al principio de cada comida, que es cuando el niño tiene más apetito.
- Se puede incluir en la dieta diaria los siguientes grupos de alimentos:
 - Leche entera y derivados (yogur, queso y otros lácteos). Debe tomar al menos 500cc de leche o derivados.
 - Cereales (pan, pastas alimenticias, arroz, galletas sencillas...), legumbres y féculas (patata).
 - Verduras y frutas.
 - Carnes, pescados y huevos.
 - Grasas (de cocción y aliños): preferiblemente, aceite de oliva.
- A estas edades, se debe optar por platos con sabores suaves y poco condimentados, para que los niños sean capaces de identificar el sabor real de cada alimento.
- Moderar el uso de sal en las comidas.
- Si el niño rechaza un alimento esencial, estudiar la forma de sustituirlo por otro de valor nutritivo similar, o mezclarlo con condimentos u otros alimentos que lo enmascaren. Intentar diferentes modos de preparación de estos alimentos clave. Por ejemplo: puré de legumbres y verdura, albóndigas de pescado, espinacas con bechamel, etc.
- Procurar que el niño no adquiera conductas caprichosas y monótonas, con preferencia hacia unos alimentos y aversión hacia otros: pues este hábito puede conducirle a una alimentación deficitaria en algunas sustancias nutritivas.



- Si se queda a comer en la guardería, es preciso conocer el menú de cada día con el fin de completar y equilibrar la dieta con las comidas de casa.

HIGIENE Y CUIDADOS GENERALES. SALUD BUCODENTAL

Baño diario y cuidados de la piel.

Se debe evitar la administración de zumos con biberón. No ofrecerá líquidos azucarados ni endulzará el chupete. Limpiará sus dientes con gasa húmeda.

Se desaconseja el uso de chupete durante el día a partir de los 12 meses.

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

- Se debe evitar el uso de cordeles, cadenas, adornos de joyería y piezas pequeñas. No ofrecerle alimento cuando esté dormido o en posición tumbada.
- No debe dejar nunca al niño solo (en esta etapa ya es muy curioso). Evitar que juegue con bolsas de plástico o globos.
- Utilizar sistemas de *protección de enchufes*, no dejar que juegue con aparatos eléctricos, cables o enchufes.
- Cuidado con puertas y ventanas. En las escaleras utilizar puertas o vallas de protección.
- En la trona y silla de paseo debe estar bien sujeto con tirantes en T.
- Evitar el taca-taca, que no ayuda al inicio de la marcha y provoca accidentes. Los parques son más seguros y ofrecen un lugar de juego y aprendizaje.
- Guardará medicamentos, productos de limpieza y objetos de pequeño tamaño fuera de su alcance.

Teléfono del Instituto Nacional de Toxicología: 915 62 04 20.

- No ofrecer frutos secos antes de los 5 años de edad.
- Elija juguetes apropiados para su edad.
- El niño debe tomar el sol de forma gradual, siempre con gorro y camiseta, y utilizar fotoprotectores superiores al factor 15-20, especiales para lactantes, que deben ser renovados cada 2 horas.
- **En el automóvil**, a partir de los 10 Kg de peso o 9 meses de edad se puede utilizar una silla homologada del grupo I en el asiento trasero y orientada en el sentido de la marcha; o bien, en el asiento delantero y en el sentido inverso a la marcha del vehículo (nunca con *airbag* para el acompañante activado).

DESARROLLO Y AFECTIVIDAD

- Estimulará la sedestación y el gateo; juegos y gestos (imitar "cinco lobitos").
- Anímelo a ponerse en pie y a que empiece a caminar.
- Ofrézcale cubos o bloques para apilarlos.
- Háblele de forma clara, correcta y con términos sencillos.
- Léale libros con figuras de animales, elementos cotidianos, colores.
- Déle órdenes simples para ver que el niño las lleva a cabo ("decir adiós").
- Enséñele a conocer las partes de su cuerpo cuando se bañe o cambie.
- Utilice canciones y música en el juego del niño.

CONSEJOS GENERALES

- **No fume**; debe evitar fumar en casa o en su presencia.
- Déle un paseo diario si el tiempo acompaña.
- Seguirá unos hábitos horarios estables (baño, alimentación, sueño,...).
- Hablará y jugará con su hijo. Elogiará la buena conducta.
- Deje que el niño explore su cuerpo si se toca mientras le cambia el pañal.

VACUNAS

A los 15 meses debe ponerse la 3ª dosis de vacuna frente a Meningococo C y la 1ª dosis de vacuna triple vírica, que cubre frente a sarampión, rubéola y parotiditis.



PRÓXIMO CONTROL: A LOS 15 MESES.