



Alimentación a partir de los 15 meses

Puede tomar zumo natural, pero no se recomiendan los zumos envasados.

Es natural que hacia los 18-24 meses su apetito disminuya ya que el ritmo de crecimiento se hace algo más lento.

Puede seguir tomando el pecho si la madre y el bebé así lo desean.

Algunas recomendaciones en esta etapa son:

- Puede seguir tomando el pecho si la madre y el bebé así lo desean. La leche materna sigue siendo un gran buen alimento, es normal que tome el pecho durante la noche.
- Además ya puede comer lo mismo que el resto de la familia, preferiblemente compartiendo la mesa con todos.
- A veces hace falta adaptar los alimentos (aplastarlos con el tenedor). Conviene poner pequeñas porciones en su plato y ayudarle poco a poco pues aun no sabe manejar los cubiertos (cuchara y tenedor). Pero también puede comer con las manos alimentos en trocitos pequeños. Conviene tener precauciones para prevenir atragantamiento con los alimentos duros (frutos secos, caramelos, aceitunas...).
- No hay que forzar a que termine el plato. Es más importante que vaya teniendo autonomía y que pruebe alimentos variados. Es natural que hacia los 18-24 meses su apetito disminuya ya que el ritmo de crecimiento se hace algo más lento.
- La mejor bebida es el agua. También puede tomar zumo natural, pero no se recomiendan los zumos envasados. La leche es un alimento, no una bebida.

Cuidados del bebé

Algunas recomendaciones en esta etapa son:

Higiene:

- Conforme va creciendo los bebés comienzan a ser más autónomos y activos, aumentando los contactos con el medio. No se debe impedir que jueguen en el suelo, manipulen tierra o coman utilizando sus manos, aunque se ensucien más, ya que estos juegos favorecen su desarrollo. Conviene empezar a inculcar las primeras nociones de hábitos higiénicos, introduciéndolas paulatinamente. El mejor modelo de aprendizaje es el ejemplo, aprenden observando.

- Deben aprender que hay que lavarse las manos, por higiene y para evitar la transmisión de enfermedades. Hay que hacerlo a menudo: antes y después de comer, después de jugar...

- En el baño diario, usar un jabón neutro o ligeramente ácido, sin perfumes. No introducir ningún objeto ni usar productos para limpieza del conducto auditivo.

- La mayoría de los niños tiene todavía fimosis, no hay que realizar maniobras de retracción del prepucio a esta edad. Solo lavar sin forzar la retracción.



Cuidado de los dientes

- Desde que salen los primeros dientes hay que empezar a cuidarlos. Es un buen momento para que aprendan a cepillarse los dientes, a diario, después de las comidas y sobre todo antes de irse a dormir. También habrá que enseñarles la técnica, guiando su manita y "repasando" la superficie de los molares. Se recomienda supervisar el cepillado de dientes de niñas y niños pequeños. Mantener una alimentación sana y equilibrada, sin el consumo de dulces, refrescos y chucherías, ayuda a prevenir la caries.

Tabaquismo pasivo

- La exposición humo del tabaco favorece el desarrollo de enfermedades (asma, infecciones respiratorias,...).

- Tener un hijo o una hija es un buen motivo para dejar de fumar. Solicite información y ayuda en su centro de salud.

Si no puede dejar este hábito es importante que:

- No se fume dentro de casa ni en el coche, sólo al aire libre. No permitan que otras personas lo hagan.

- No lleven a su bebé a sitios con humo.

- Eviten fumar delante de su hijo o hija (recuerden que ellos "hacen lo que ven").

Fotoprotección

- El paseo y el juego al aire libre son muy recomendables. Conviene que le de el sol al menos 15 minutos al día.

- Si la exposición al sol va a ser de más de 15-30 minutos o fuera de las "horas buenas" deben utilizar cremas fotoprotectoras.

- Evitar la exposición solar entre las 10 y las 16 horas (18 horas durante los meses de verano).

información sobre vacunas en:

www.juntadeandalucia.es/salud/vacunas

Prevención de accidentes

Algunas recomendaciones en esta etapa son:

Quemaduras

- Eviten que pueda gatear o andar si hay cerca una estufa, brasero o calentador.
- Cuiden que no se acerque a la plancha o al horno. Pongan hacia dentro los mangos de cazos y sartenes para evitar que se puedan volcar. No dejen cables colgando (plancha, lámparas, batidora,...).
- Atención a la temperatura del agua del baño.
- Prueben la temperatura del biberón o la comida (sobre todo si se calentó con microondas).
- No fumen en su presencia y menos aún mientras lo sostienen en brazos.

Caídas, traumatismo, heridas

- Eviten el taca-taca. Si lo utilizan, presten atención a escalones y puertas abiertas. ¡Cuando un bebé se cae del taca-taca siempre lo hace de cabeza!
- Abrochen los tirantes de la sillita o trona para que no pueda bajarse de ella, ni ponerse en pie.
- Protejan los enchufes.
- Pongan topes para evitar que las puertas se cierren solas y cerradu-



ras para que no pueda abrirlas el bebé.

- Pongan barreras ante las escaleras (arriba y abajo).
- Protejan las esquinas de los muebles bajos,

especialmente si son de metal o cristal.

- No dejen ventanas abiertas y eviten que haya cerca de ellas objetos a los que se pueda subir (una silla, una maceta...).

- Eviten que haya a su alcance objetos que puedan cortar: cristales, cuchillos, hojas de afeitar...

- Enseñen desde edades tempranas a respetar a los animales.

Algunas recomendaciones para viajar con tu bebé en automóvil:

- A esta edad, el dispositivo de retención infantil recomendado es el Grupo I (de 9 a 18 kilos, de 1 a 4 años aproximadamente). Es recomendable que se coloquen en sentido contrario de la marcha hasta los 4 años aproximadamente, siempre que la sillita y dimensiones del menor lo permitan.
- Es muy importante ajustar la silla al crecimiento infantil y evitar holguras tanto en los arneses como en la instalación con el cinturón. Hay que ajustar el cinturón tipo tirantes a la altura del hombro del niño o niña y, una vez abrochado el arnés, es necesario reajustar el cinturón tipo tirantes para tener la certeza de que está bien apretado.

- Estas sillas se colocarán preferentemente en la parte central de los asientos posteriores cuando éstos dispongan de cinturón de tres puntos o, en su defecto, en las plazas laterales. La silla quedará fijada al asiento con los cinturones de seguridad de tres puntos o con el anclaje Isofix).



Pongan barreras ante las escaleras (arriba y abajo).

Pongan topes para evitar que las puertas se cierren solas.

Eviten que pueda gatear o andar si hay cerca una estufa, brasero o calentador.

Prueben la temperatura del biberón o la comida.

Información elaborada a partir de: Proyecto de Humanización de la Atención Perinatal en Andalucía; Plan para la Promoción de la Actividad Física y la Alimentación Equilibrada, Plan Integral de Obesidad Infantil de Andalucía; Programas de Promoción de Salud Bucodental 'Sonrisitas' y 'Aprende a sonreír'; Plan Integral de Atención a la Accidentabilidad de Andalucía; Plan Integral de Tabaquismo de Andalucía; Plan Integral de Oncología de Andalucía.
Consejería de Salud y Bienestar Social de la Junta de Andalucía

+información:

902 505 060

www.juntadeandalucia.es/salud/ventanafamilias

APOYO



SOCIOS

