



## Recomendaciones sobre **alimentación**

Algunas recomendaciones en esta etapa son:

- A esta edad, puede seguir tomando el pecho a demanda o fórmula infantil de continuación. La cantidad de leche que tomará a diario será como mínimo de 500 ml. Además puede seguir tomando papillas de frutas, cereales y purés con verduras, arroz y legumbres y carne.
- Es también deseable que pruebe los alimentos familiares ligeramente adaptados, aplastados con el tenedor... Esta es la mejor edad para que aprenda a roer y masticar alimentos algo más consistentes que cogerá con las manos. No hace falta que tenga dientes. El alimento se ablanda con la saliva y se roe con las encías. Solo hay que tener mucha precaución con aquellos alimentos duros, cuyos trozos puedan hacer que se atragante como frutos secos, zanahoria cruda, manzana, aceitunas...
- Puede beber agua si tiene sed. Conviene que la tome con vaso. Puede tomar hasta un vaso de zumo natural de fruta pero no se recomiendan los zumos envasados.
- Nunca debe forzarle a comer. Hay que tener paciencia y respetar su apetito. Unas veces comerá más y otras menos.
- No se debe dejar al bebé en la cuna con un biberón, ni de leche ni de zumo. No se deben dar biberones si está dormido.





# CUIDADOS del bebé

## Algunas recomendaciones en esta etapa son:

### Higiene

- Conforme va creciendo los bebés comienzan a tener más autonomía, aumentando los contactos con su entorno. 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.
- 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. Sólo lavar sin forzar la retracción.
- Desde que salen los primeros dientes hay que empezar a cuidarlos.

### Tabaquismo pasivo

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

- Tener un bebé 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

### 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).

Conviene empezar a inculcar las primeras nociones de hábitos higiénicos.

En el baño diario, usar un jabón neutro o ligeramente ácido.

Eviten el taca-taca. Si lo utilizan, presten atención a escalones y puertas abiertas.

# Prevención de accidentes

## Algunas recomendaciones en esta etapa son:

- Cuando comienza a moverse y gatear aumentan los peligros. Deben detectarse antes, ponerse a su altura, pensar por anticipado qué riesgos hay en la casa para poder proteger al bebé.
- Nunca lo dejen solo en la bañera, incluso con poco agua.
- Para prevenir la asfixia deben evitar los juguetes con piezas pequeñas o que puedan arrancarse, los botones, adornos u otros objetos pequeños.

## Quemaduras

- Eviten que pueda gatear 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 cuando tengan cerca al bebé y menos aún mientras lo sostienen en brazos.

## Caídas, traumatismos, 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 cerraduras para que no pueda abrirlas el bebé.

- Pongan barreras ante las escaleras (arriba y abajo).

- Protejan las esquinas de los muebles bajos, espe-

cialmente 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.



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](http://www.juntadeandalucia.es/salud/ventanafamilias)

APOYO



PROGRAMA  
COOPERACIÓN TRANSFRONTERIZA  
ESPAÑA - PORTUGAL  
COOPERAÇÃO TRANSFRONTEIRICA

Unión Europea  
FEDER



Invertimos en su futuro

SOCIOS



Administração Regional de Saúde do Algarve, I.P.  
Ministério da Saúde



JUNTA DE ANDALUCÍA  
CONSEJERÍA DE SALUD Y BIENESTAR SOCIAL



Globalgarve