

## Alimentación

Puede continuar tomando el pecho a demanda o fórmula infantil de continuación, preparada con 1 cacito raso por cada 30 c.c. de agua.

Puede beber agua si tiene sed. Es preferible que sea con vaso.

A esta edad ya se puede empezar a tomar alimentos distintos de la leche. No hace falta seguir una pauta rígida. Es mejor estar atentos a las señales del bebé. Cuando ya se sostiene sentado y pone atención cuando comen las personas mayores es el momento de comenzar a ofrecer alimentos con cuchara (explicado en hoja aparte). No hay que forzar a que termine las comidas preparadas.



## Algunas capacidades del bebé a esta edad

Se sostiene sentado en brazos. Coge objetos. Mira alrededor y llama la atención. Hace ruiditos varios. Se alegra cuando ve los preparativos para su comida.

## Estimulación psicomotriz

**Oído y comunicación:** Juguetes con música y diferentes sonidos. Leerle cuentos, está demostrado que los menores que escuchan cuentos leídos desde pequeños presentan un mejor desarrollo del lenguaje y adquieren un vocabulario más amplio.

**Vista:** Juegos delante del espejo. Señalar objetos en movimiento.

**Tacto:** Hacerle cosquillas, bailar. Abrazos, besos, caricias y masajes.

**Habilidades:** Juegos de agua. Estimular el gateo, ponerle a gatas. Juguetes homologados que pueda golpear. Tumbarse a jugar con el bebé con o sin una "manta de actividades".

## Cuidados generales

### Hábitos higiénicos

- Baño diario, usar un jabón neutro o ligeramente ácido, sin perfumes.
- No introducir ningún objeto ni usar productos para limpieza del conducto auditivo, secar los pliegues de la oreja con un paño.
- Cambiar el pañal cuando lo precise, lavando con agua y secando con un paño. Evitar el exceso de jabones en esta zona y el uso de toallitas higiénicas puesto que causan mayor irritación. El lavado se realiza delante hacia atrás para evitar el arrastre de gérmenes y las infecciones de orina. Si se irrita la piel del glúteo se pueden usar aceites o cremas de barrera, sin corticoides ni antifúngicos (salvo indicación médica).
- 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.

### Tabaquismo pasivo

La exposición al 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 (recuerden que ellos “hacen lo que ven”)

### Fotoprotección

El paseo y el juego al aire libre son muy recomendables.

Si la exposición al sol va a durar más de 15-30 minutos o es en las horas centrales del día utilicen cremas fotoprotectoras.

La ropa es la forma más útil de protección. Usen prendas de manga y pantalones largos y de colores claros.

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

## PREVENCIÓN DE ACCIDENTES



Cuando el bebé comienza a moverse y gatear aumentan los peligros. Deben DETECTARLOS antes, ponerse a la altura del bebé, PENSAR POR ANTICIPADO qué riesgos hay en la casa para poder proteger a su bebé.

Nunca dejen solo al bebé 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, 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 cerraduras 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 o trepar por ellos (una silla, una maceta...)
- Pongan fuera de su alcance objetos cortantes: cristales, cuchillos, etc..

### Seguridad en el coche:

- Utilice sistemas de retención homologados, en esta edad deben utilizar el grupo 0+.
- Nunca lleven al bebé en brazos cuando viajan en coche, incluso en trayectos cortos. El asiento delantero es especialmente peligroso.

GRUPO	PESO/TALLA	Sistema	Descripción
O+	0-13kg Hasta 92cm	Portabebé	Colocar en el asiento delantero si tiene desinstalado el airbag, si no en el posterior. En sentido contrario a la marcha. Fijar el portabebé con el cinturón de seguridad.  Al sentar al bebé hay que abrochar y ajustar el arnés.

### Vacunas

A los 6 meses continúa la administración de vacunas.

Los preparados actuales producen pocos efectos secundarios. Por favor, consulten si tras la vacuna tiene fiebre alta o se inflama mucho la zona de la inyección.

Recuerden que las siguientes dosis del calendario vacunal se administran a los 12 meses de vida.

En el documento de salud infantil se registrarán las vacunas que reciba según el calendario vigente.

## ESTIMULACIÓN Y DESARROLLO DEL SEXTO MES AL PRIMER CUMPLEAÑOS

### Aprendiendo a controlar el cuerpo

*Durante los próximos meses observaréis grandes avances en el control corporal de vuestro bebé: alrededor de los 7 meses se mantendrá sentado sin apoyo, a partir de los 8 meses intentará desplazarse (gateando o arrastrándose) al mismo tiempo que será capaz de dar sus primeros pasos cuando le sujetáis. Algo más tarde intentará ponerse de pie, luego caminará apoyándose en los muebles o cogido de vuestra mano, y alrededor de los 12 meses será capaz de mantenerse de pie.*

**Es importante que estimuléis el control del cuerpo de vuestro bebé dándole la oportunidad de moverse y animándole a que explore el mundo que le rodea. Proponedle juegos que le ayuden a gatear, a ponerse de pie y a caminar.**

*En esta etapa vuestro bebé es cada vez más hábil con sus manos: alrededor de los 8 o 9 meses podrá coger objetos más pequeños y manejarlos con más precisión. Poco a poco mejorará esta habilidad comenzando a utilizar los dedos pulgar e índice a modo de "pinza".*

**Dad a vuestro bebé juguetes y objetos pequeños para ejercitar su habilidad con las manos, ayudándole sobre todo a manejar cada vez mejor "la pinza".**

¡Cuidado, ya se mueve! Una vez que vuestro bebé empieza a moverse por su cuenta, es importante que tengáis cuidado con las escaleras, los salientes, los muebles...

### Cada día más inteligente

*Entre los 6 y los 12 meses vuestro bebé irá mostrando cada vez un mayor interés por los objetos que le rodean, empezando a experimentar con ellos: tocándolos, golpeándolos, agitándolos... Recordad que ésta es la forma que tienen los bebés de aprender y conocer el mundo que les rodea.*

**Para estimular la inteligencia podéis utilizar juguetes educativos con formas, tamaños y colores distintos. Es importante que juguéis juntos con objetos o juguetes (por ejemplo, las mantas y mesas de actividades) con los que enseñéis a vuestro bebé a manipular, clasificar, ensartar...**

**Los avances de vuestro bebé le permiten ser cada vez más autónomo y tener una mayor participación en las rutinas cotidianas.**

Estad atentos a las cosas que vuestro bebé puede empezar a hacer sola o solo y animadle a hacerlo. No es necesario buscar un momento especial para enseñar a vuestro bebé a que sea cada vez más autónomo: las rutinas del día a día son el mejor momento. Por ejemplo, aunque se manche dejad que intente comer con las manos lo que pueda, que empiece a coger la cuchara o el tenedor, que beba sin ayuda de una taza, o que coja el biberón.

**Conociéndose a sí mismo:** En esta etapa vuestro bebé empieza a tomar conciencia de que es una persona única y distinta a las demás. Llamarle por su nombre a menudo, jugar delante de un espejo para

## Estimulación y desarrollo del sexto mes al primer cumpleaños

que se familiarice con su imagen e intentar respetar sus preferencias son buenas formas de ayudarle a construir su identidad.

### Aprendiendo a comunicarse

*La comunicación con vuestro bebé se ve facilitada porque además de mostrar bienestar y malestar, en esta etapa empieza a sentir y expresar emociones más complejas como la sorpresa, el enfado y el miedo. Además vuestro bebé reconoce y comprende cada vez mejor las emociones de los demás.*

**Es fundamental que permitáis a vuestro bebé expresar sus emociones, tanto las positivas como las negativas.**

**Recordad que podéis influir en el estado emocional de vuestro bebé manifestando emociones positivas cuando os dirigís a ella o él. Además, ante las situaciones o personas extrañas, vuestras emociones son una pista que le ayudará a decidir si debe confiar, sentir miedo, estar alerta ante un peligro...**

*Al comunicaros con vuestro bebé observaréis que ya comprende órdenes muy sencillas (como “dame” o “toma”) y que cada vez produce más sonidos. El actual balbuceo de vuestro bebé dará paso en torno a los 8-9 meses a algo parecido a palabras que, aunque no son correctas, se repiten con la intención de comunicarse con los demás. Tendréis que esperar algunos meses más para oír sus primeras palabras, aproximadamente a los 12 meses. Serán palabras muy simples y siempre con sonidos fáciles de pronunciar, como “papa”, “mama” o “cheche”.*

**Para favorecer el lenguaje de vuestro bebé, tratad de comprender sus “palabras” y lo que quiere decir. Además, debéis reforzar cada una de sus expresiones aunque no sean palabras perfectas, sonriéndole y respondiéndole siempre.**

*Hacia los 9-12 meses los bebés suelen comunicar sus necesidades con gestos y sonidos, como pedir comida, agua o algún objeto. También tratan de comunicarse para llamar la atención de quienes les cuidan y que se fijen en lo que les interesa.*

**Es importante que atendáis a los gestos y sonidos de vuestro bebé, así sentirá que puede comunicarse con vosotros.**

**Aprovechad los momentos en que vuestro bebé intenta transmitir algo para estimular su lenguaje: pedidle cosas y nombrad cada objeto que señale para que poco a poco vaya sustituyendo los gestos por palabras.**

### Apego, aprendiendo a querer y relacionarse

*A esta edad los bebés muestran claramente la relación afectiva y especial que les une a quienes le cuidan habitualmente. Vuestro bebé os prefiere frente a otras personas, os busca constantemente y le cuesta separarse de vosotros. Son indicadores de que se está formando una relación afectiva saludable, ese vínculo de cariño, llamado apego, muy positivo y necesario durante la infancia y para toda la vida.*

Es muy importante que paséis tiempo con vuestro bebé, ahora y en los meses siguientes. Necesita estar con vosotros para sentirse seguro, el tiempo que pasa en vuestra compañía es muy valioso para su desarrollo y para vuestra relación.

Para que vuestro bebé lleve mejor que os separéis de ella o él procurad dejarle siempre que podáis al cuidado de las mismas personas y que dichas personas le sean conocidas.

## ¿Cómo se forma ese vínculo afectivo especial?:

Para crear un vínculo seguro, es necesario que vuestro bebé sienta que siempre estáis disponibles para atenderle cuando os necesita: cuando se encuentre incómodo, lllore, se asuste o simplemente esté

### Ideas para jugar con vuestro bebé

- **Preparando el gateo y el caminar:** Poned al bebé boca abajo y con algún objeto que le sea atractivo al frente. Empujad suavemente sus pies para estimular que se arrastre. Poco a poco el bebé aprenderá a desplazarse por sus propios medios: arrastrándose, impulsándose con las manos, gateando... Cada bebé empieza a desplazarse de una forma distinta, no os preocupéis si su forma de gatear no es la que esperáis e incluso si no gatea, pues no todos los bebés lo hacen.

intranquilo. El contacto con vosotros le tranquilizará y le hará sentirse seguro.

## El miedo a los extraños:

Conforme los bebés afianzan la relación afectiva que les une a sus cuidadores, en torno a los 7-9 meses, suelen manifestar miedo o rechazo a las personas extrañas. No debéis alarmaros, ya que mostrarse poco sociable o rechazar a las personas extrañas es una actitud absolutamente normal a esta edad. Es importante ser comprensivo ante este comportamiento y no forzar el contacto con extraños.

*Conforme se acercan a su primer cumpleaños los bebés empiezan a mostrar cada vez más interés por otros bebés mirándoles, tocándoles y respondiendo a sus iniciativas.*

**Podéis ayudar a que vuestro bebé aprenda a relacionarse mejor con otros niños y niñas cuando sea mayor si ahora le dais la oportunidad de jugar con otros bebés.**



## Estimulación y desarrollo del sexto mes al primer cumpleaños

- Según se acerca su primer cumpleaños, animad a vuestra hija o hijo a que se ponga de pie apoyándose en muebles.
- **Cogiendo piezas pequeñas:** Para mejorar la habilidad manual de vuestro bebé, animadle a jugar con objetos cada vez más pequeños, como: meter cuentas en una cajita, manipular pelotas pequeñas de distinto tamaño... Cuando juegue con este tipo de objetos, recordad estar siempre pendiente de ella o él para evitar que se atragante si se los lleva a la boca.
- **Mirándose en el espejo:** Colocad a vuestro bebé cerca de un espejo para que pueda verse en él y tocarlo con la mano. Podéis moveros, balancearos y hacer muchas cosas delante del espejo al tiempo que le habláis o cantáis algo, por ejemplo “¿dónde está la nena?” o “¿quién es ese niño tan guapo?”.
- **Leyendo cuentos:** El gusto por la lectura se aprende desde muy pequeño. Leedle a vuestro bebé cada noche, utilizando cuentos con imágenes atractivas. Aprovechad para coger su manita y señalar cada dibujo a la vez que le decís qué es cada imagen.

## Recordad

- Animad a vuestro bebé a desplazarse y proponedle juegos que le ayuden a ser más hábil con sus manos.
- Dejad a vuestro bebé participar en las rutinas cotidianas en la medida que pueda, así aprenderá pronto a hacer las cosas de forma autónoma.
- Habladle siempre que podáis y aprovechad su interés por las cosas que le rodean para enseñárselas y contarle para qué sirven. Animadle y reforzadle cada vez que produzca algún sonido.
- La relación de afecto y cariño que os une a vuestro bebé es ya muy sólida y por eso le cuesta separarse de vosotros. Procurad que las personas que le cuiden cuando no estáis sean conocidas y, en la medida de lo posible, siempre las mismas.