



ALIMENTACIÓN

- Si continúa dándole el pecho, su hijo no necesita ningún otro alimento hasta los 6 meses de edad.
- Si el niño toma biberón, **a partir del 5º mes de vida** puede iniciar con los **cereales SIN GLUTEN**. Para empezar solo se pondrá un cacito en la última toma del día y según lo tolere se aumentará hasta hacer una papilla clara que intentará darle con cuchara.
- Según las necesidades del niño (si no aguanta por la mañana con la leche sola) puede agregarle cereales sin gluten, también en la toma de la mañana. A modo de orientación, el número de cacitos de cereales que deberá tomar el niño será: número de meses + 2 (dividido en dos tomas). *Ejemplo: si su hijo tiene 5 meses tomará 7 cazos divididos en 4 cazos por la noche y 3 por la mañana.*
- A los **5 meses y medio** introducirá la **FRUTA**. Puede comenzar con zumos naturales sin azúcar y con cuchara o dar una papilla de frutas del tiempo, frescas y maduras. El primer día solamente daremos una o dos cucharadas e iremos aumentando la cantidad hasta llegar a unos 150–200 cc en una semana.
- No agregar azúcar, miel, ni leche condensada (la miel no se debe tomar hasta después del año).
- El melocotón y las frutas rojas globuladas, como las fresas, no deben ofrecerse hasta los 12 meses.
- En los primeros días y hasta que tome la cantidad suficiente, se completará esta toma con biberón de leche.
- La toma de frutas se dará siempre con cuchara (para evitar la caries del biberón) y se ofrecerá a la hora de la merienda.
- Al **6º mes de vida** cambiará la leche de fórmula de inicio (tipo 1) por *leche de fórmula de continuación* (tipo 2), que se prepara de igual manera. La introducción de la nueva leche se hará progresivamente. Se debe mantener un aporte de leche de al menos 500 ml al día.
- Una vez comience a tomar su hijo alimentos distintos de la leche, le ofrecerá agua con frecuencia.

NOTA: Es importante que cada vez que se introduzca un alimento nuevo al niño, se haga en cantidades pequeñas y de manera progresiva, dejando un intervalo de 7–10 días hasta la introducción de otro alimento nuevo. De este modo acostumbraremos al niño al nuevo sabor y observaremos su tolerancia.

HIGIENE Y CUIDADOS GENERALES. SALUD BUCODENTAL

- Continúe con el *baño diario*, preferentemente por la tarde-noche, antes de acostarse.
- **NUNCA** ponga azúcar o miel en el *chupete*. Si toma biberón procure que la tetina sea similar a la forma del chupete.



PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

- Déjele objetos apropiados cerca, a su alcance; pero evite los objetos pequeños a su alrededor. No le ponga medallas, pulseras ni sortijas.
- **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 esta edad, su hijo comenzará a manipular objetos, tenderá a llevárselos a la boca para reconocerlos y será capaz de orientarse hacia la voz o cualquier otro sonido.
- A esta edad puede empezar a estimularlo para "mantenerse sentado". Para ello puede ser útil subir el respaldo de su sillita de paseo.

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. Aún hay riesgo de muerte súbita, por lo que su hijo debe seguir durmiendo boca arriba.
- Si aún no ha salido de la habitación de los padres es un buen momento para sacar su cuna a otra habitación contigua; 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.

VACUNAS

- A los 6 meses debe ponerle la 3ª dosis de vacunas frente a DTPa - Polio IM - Hib y Hepatitis B.

PRÓXIMO CONTROL: A LOS 6 MESES.

