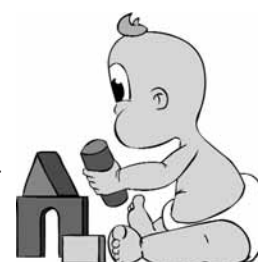


### **ALIMENTACIÓN**

- 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. Por tanto, la dieta común será variada y completa. 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.
- 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, 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.
- No es aconsejable el consumo de bebidas refrescantes azucaradas.
- 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.



### PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

- Evitar las caídas desde sillas, camas y ventanas. Proteger las ventanas y escaleras, y usar sistemas de sujeción en silla de paseo o trona.
- Impedir que jueguen en la cocina; en la hornilla, utilizar los fogones de dentro, que no sobresalgan mangos de cacerolas o sartenes, proteger el horno y extremar el cuidado al manejar líquidos calientes. No dejar la plancha ni estufas eléctricas a su alcance.
- Utilizar sistemas de *protección de enchufes*.
- No dejar al niño solo en la bañera; cercar o cubrir piscinas particulares. Vigilar al niño en parques, piscinas o lugares públicos.
- No administrar medicamentos prescritos como si fueran golosinas, ni tomar medicamentos en su presencia. Evitar llevar medicamentos en el bolso y colocar en sitio seguro aquellos que deban guardarse en el frigorífico.
- Guardar los productos de limpieza, cosméticos y los medicamentos en un lugar seguro, armarios altos y cerrados con llave. En caso de ingestión o inhalación de un producto tóxico, ponerse en contacto con el Servicio de Información Toxicológica (915 62 04 20) ó con el Servicio de Emergencias (112). (El teléfono del Instituto Nacional de Toxicología suele aparecer en los envases de productos de droguería, limpieza del hogar, medicamentos, etc...).
- Procure que no coma caramelos, aceitunas, frutos secos ni frutas con pepitas, para evitar aspiraciones. Usar juguetes con piezas grandes y pintura no tóxica.
- La exposición solar debe ser progresiva, y es necesario utilizar gorra, camiseta y factor de protección solar.
- **En el automóvil**, utilizar silla homologada del grupo I en el asiento trasero y orientada en el sentido de la marcha.

### DESARROLLO Y AFECTIVIDAD

- Siempre bajo supervisión, permítale que trepe a una silla o sillón y ayúdelo a subir y bajar escaleras.
- Ofrézcale cubos o bloques para apilarlos, enséñele a construir torres.
- Háblele de forma clara, correcta y con términos sencillos. Evite el uso de diminutivos.
- Léale libros con figuras de animales, elementos cotidianos, figuras y colores.
- Ofrézcale materiales adecuados para dibujar.
- Déle órdenes sencillas para ver que el niño las lleva a cabo.
- 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, además de la 1ª dosis de vacuna triple vírica, que cubre frente a sarampión, rubéola y parotiditis. En ocasiones, esta vacuna puede dar reacción (fiebre elevada y/o erupción cutánea) a los 5 a 12 días después de la vacunación. En este caso, puede administrarle al niño *Apiretal®* a las dosis prescritas por su pediatra.
- A los 18 meses deberá ponerse vacuna DTPa, polio VPI y Hib.

**PRÓXIMO CONTROL: A LOS 18 MESES.**