

1.2. Consejos para el cuidado de su bebé (primer año)

La leche materna es la alimentación ideal hasta el 6 mes. Si no es posible, la mejor alternativa es la leche adaptada, llamada de inicio o de continuación, según la edad. La introducción de otros alimentos puede realizarse a partir del cuarto mes, de forma progresiva (de uno en uno).

Estimular a su hijo es tan importante para su desarrollo como alimentarle bien. En la tabla se resumen algunas recomendaciones sobre diversos aspectos de la estimulación del lactante que pueden serle de utilidad.

¿Qué puede hacer?

- **Acuda a las revisiones**, que suelen ser cada 2 meses durante el primer año.
- **Vacúnele** cuando corresponda. Aproveche estas visitas para preguntar a su enfermera o a su pediatra todas sus dudas y preocupaciones.
- **Báñele cada día**, lávele desde la zona genital hacia el ano y nunca al contrario. Los oídos sólo se limpian por la parte externa. Límpirole la nariz con una gasa humedecida en suero o agua salada y córtrole las uñas rectas y con una tijera limpia de bordes romos o limados.
- **Acueste al niño boca arriba**, sobre un colchón rígido y sin almohada. No le tape demasiado. La separación entre los barrotes de la cuna debe ser de menos de 7 cm y deben estar bien protegidos. El colchón debe ser duro y ocupar toda la superficie de la cuna. Evite colocar la cuna cerca de una ventana y dejar puestas cadenas, imperdibles y en general cualquier cosa con la que el niño se pueda herir o atragantar.

- **Prevenga los accidentes:** no deje nunca solo a su bebé. Asegúrese de que la temperatura del baño es la adecuada. Si utiliza biberones, compruebe que no están demasiado calientes. Cuando se traslade en automóvil lleve siempre al bebé en una sillita adaptada a su edad, en dirección contraria a la marcha, y bien asegurado en un asiento sin *airbag*, normalmente en el asiento trasero.
- En presencia de su hijo/a **no fume ni permita que otros lo hagan**.

¿Cuándo consultar a su médico de familia o a su pediatra?

- Si no aumenta suficientemente de peso o rechaza el alimento o pierde el interés por la comida, durante varias tomas seguidas. Si vomita con fuerza de forma repetida, o si tiene diarrea líquida y son frecuentes las deposiciones. Si le cuesta respirar o se queja al acabar cada espiración. Si tiene más de 38 °C de fiebre en la axila.

CONSEJOS DE ESTIMULACIÓN DURANTE EL PRIMER AÑO DE VIDA

Estímulos	Sonidos y comunicación	Tacto	Vista	Habilidades
2-4 meses	Cantar al niño, hacerle reír	Abrazarle, besarle acariciarle	Juguetes móviles, mover objetos en arco	Moverle los brazos y las piernas en arco, ayudarle a darse la vuelta
4-6 meses	Lllamarle, nombrar objetos, escuchar música	Darle objetos de distinta textura	Ponerle delante de un espejo, colores vivos	Sentarle por períodos cortos. Jugar con llaves de plástico, juguetes de gimnasia
6-8 meses	Juguetes con música y sonidos	Hacerle cosquillas, bailar	Juegos en el espejo, señalarle objetos en movimiento	Juegos en el agua, ayudarle a gatear. Cacharros para golpear, llenar y vaciar recipientes
8-12 meses	Leerle cuentos, teléfonos de juguete	Animarle a dar besos y abrazos	Utilizar pinturas con textura	Ayudarle a que se quite la ropa, traer cosas, subir escaleras, sacar objetos de las cajas, jugar en la arena

Tomada de: Aliaga A, González E. Consejos de puericultura. Guía de actuación en Atención Primaria. 2ª ed. Barcelona: semFYC, 2001.

¿Dónde conseguir más información?

- Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria:
<http://www.aepap.org/>
- Consejería de Sanidad y Consumo. Comunidad de Madrid:
<http://www.madrid.org/sanidad/ciudadano/consejos/ninos/marcos/ffconninos.htm>
- Departamento de Salud. Generalitat de Catalunya:
<http://www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/html/es/dir125/cspueri.htm>

