

# CONTROL DE SALUD A REALIZAR ENTRE LOS 10-12 MESES

## Consejos de Salud y guías anticipadoras para padres

Clara Acosta Hurtado, Domingo Barroso Espadero

### ALIMENTACIÓN:

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 en casa.

Para progresar en la introducción del pescado, ver recomendaciones en el sitio [web de la SEAN](#) sobre especies con alto contenido de mercurio.

Deben incluirse en la dieta del niño de forma progresiva, alimentos con una textura más gruesa si no se ha hecho previamente, para ir acostumbrándole a comidas troceadas/enteras adaptadas a su edad. Para empezar se ofrecerán alimentos aplastados con el tenedor y luego cambiando al troceado pequeño. Todo ello dependiendo de cada niño y de su rapidez en aprender a masticar.

A la hora de introducir alimentos nuevos, hacerlo progresivamente y al principio de cada comida, que es cuando el niño tiene más apetito.

Desde los 11 meses puede tomar otras verduras: espinacas, acelgas, col.

A los 12 meses se puede introducir la leche de vaca entera.

Los horarios de las comidas deben ser regulares. El niño no debe picar entre horas. Moderar el uso de sal y especias en las comidas.

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.

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. Preguntar sobre dudas y opciones posibles en la alimentación.

### HIGIENE Y CUIDADOS GENERALES. SALUD BUCODENTAL:

Baño diario y cuidados de la piel.

Se debe evitar la administración de zumos o líquidos azucarados con biberón. No endulzará el chupete. Limpiará sus dientes con pasta con flúor con 1000 ppm y cantidad de grano de arroz dos veces al día (una de las veces en las primeras horas de la mañana y la otra antes de acostarse por la noche). Se desaconseja el uso de chupete durante el día a partir de los 12 meses.

Debe realizar revisiones anuales en la Unidad de Salud Bucodental.

### PREVENCIÓN DE ACCIDENTES:

Se debe evitar el uso de cordeles, cadenas y adornos de joyería. Prevenir riesgo de atragantamiento evitando piezas pequeñas (objetos), alimentos duros o trozos grandes, comer sentado. No ofrecerle alimento cuando esté dormido o en posición tumbada. No ofrecer frutos secos antes de los 5 años de edad. Elija juguetes apropiados para su edad.

No debe dejar nunca al niño solo (en esta etapa ya es muy curioso). Evitar que juegue con bolsas de plástico o globos. Utilizar sistemas de protección de enchufes, no dejar que juegue con aparatos eléctricos, cables o enchufes. Cables eléctricos bien cubiertos para evitar quemaduras al masticarlos.

Cuidado con puertas y ventanas (instalar rejas o sistema de bloqueo eficaces). En las escaleras utilizar puertas/vallas de protección. En la trona y silla de paseo debe estar bien sujeto con tirantes en T. Evitar el taca-taca y andadores para bebés. Los parques son más seguros y ofrecen un lugar de juego y aprendizaje.

Guardará medicamentos, productos de limpieza y objetos de pequeño tamaño fuera de su alcance. Teléfono del **Instituto Nacional de Toxicología**: 915 62 04 20.

No dejar solo en bañera u otros lugares de baño. Asegurar que no pueda acceder a piscinas del domicilio particular.

El niño debe tomar el sol de forma gradual, siempre con gorro y camiseta, y utilizar fotoprotectores superiores al factor 30 (preferiblemente 50) especiales para lactantes, que deben ser renovados cada 2 horas. A partir del año, asegurar exposición suficiente en meses de octubre a abril para garantizar síntesis de vitamina D. Ver hoja específica de consejo sobre prevención del riesgo de abuso a la exposición solar.

Seguridad en desplazamientos en automóvil: Los SRI del grupo 0 (cucos o capazos, incluidos capazos de cochecitos de paseos aptos para uso como SRI/ silla-cesta en el asiento trasero colocados en sentido contrario al de la marcha) se pueden seguir usando hasta los 10 kg. Las sillas del grupo 0+ hasta los 13 kg. El siguiente sistema son las sillas del grupo I que se pueden usar a partir de 9 kg. Ver especificaciones en el sitio web de la DGT sobre SRI.

### DESARROLLO Y AFECTIVIDAD:

Estimulará la sedestación y el gateo; juegos y gestos (imitar “cinco lobitos”); anímelo a ponerse en pie y empezar a caminar; ofrézcale cubos o bloques para apilarlos; háblele de forma clara, correcta y con términos sencillos; léale libros con figuras de animales, elementos cotidianos, colores; dele órdenes simples para ver que el niño las lleva a cabo (“decir adiós”); 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 en casa o en su presencia.

Dele 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 11 meses se administra vacuna hexavalente (Difteria-tétanos-tosferina + Haemophilus influenzae tipo b + Poliomieltis inactivada+ Hepatitis B), junto con vacuna antineumocócica conjugada 13-valente.

A los 12 meses se vacuna con la primera dosis de vacuna triple vírica (que protege frente a sarampión, rubeola y parotiditis) y la segunda dosis de vacuna meningocócica tetravalente ACWY.

Siguiente vacuna: a los 15 meses deberá administrarse la primera dosis de vacuna frente a la varicela.

**PRÓXIMO CONTROL: A LOS 15 MESES.**