

# CONTROL NIÑO SANO 6 MESES

## Consejos de Salud y guías anticipadoras para padres

Vanessa Villar Galván. Antonio Romero Salguero

### ALIMENTACIÓN

A partir de esta edad para cubrir todas las necesidades energéticas y nutricionales, deben introducirse otros alimentos además de la lactancia materna y/o leche adaptada . **No importa el orden de introducción de los alimentos.**

Se recomienda introducir los alimentos nuevos de uno en uno, con intervalos de 3-4 días, en los que se repite el alimento, para comprobar la tolerancia. No introducir alimentos nuevos por la noche para vigilar reacciones adversas. **No añadir a los alimentos sal, azúcar ni edulcorantes.**

Se recomienda aumentar progresivamente la consistencia de los alimentos y comenzar con texturas grumosas y semisólidas lo antes posible, no más tarde de los 8-9 meses.

**Leche:** puede continuarse con lactancia materna y/o fórmula adaptada de continuación (tipo 2). La cantidad necesaria es de al menos 400 - 500 ml de leche al día. A partir de los 8-10 meses pueden introducirse los yogures naturales de leche de vaca sin azúcar y el queso fresco, comenzando con pequeñas cantidades. La leche entera de vaca y otros lácteos se introducirán a partir de los 12 meses.

**Cereales:** sin gluten y con gluten. Introducir el gluten en pequeñas cantidades y aumentar progresivamente. Preferiblemente cereales integrales. Pueden darse en polvo (sin azúcar añadido ni miel) disueltos en leche (preferiblemente en papilla en lugar de en el biberón), añadidos a purés, en forma de arroz hervido y chafado, pan, quinoa, pasta tipo sémola, ... **Verduras y hortalizas:** puede ofrecerse hervidas o cocidas al vapor, en forma: triturada, chafada o en pequeños trozos. Cantidades aproximadas (en puré): de 6-8 meses: 90-150g y en >9 meses: 150-250g. Utilizar aceite de oliva

virgen extra (1-2 cucharaditas). Pueden utilizarse todo tipo de verduras y hortalizas, excepto **las verduras de hoja verde como la acelga, la espinaca, o la borraja;** estas verduras tienen alto contenido en nitratos (riesgo de ocasionar metahemoglobinemia), por lo que se introducirán a partir de los 12 meses, salvo la borraja que se introduce a partir de los 3 años.

**Fruta:** puede darse cualquier tipo de fruta, pelada. Ofrecer triturada, chafada, rayada o en pequeños trozos, No son recomendables los zumos de fruta, no ofrecen ventaja sobre la fruta entera. Aumentan del riesgo de obesidad y caries (por su alto contenido en azúcares libres) y desplazan el consumo de otros alimentos.

**Carne:** blanca y roja (priorizar la carne blanca por ser más saludable). Aproximadamente 20-30g por ración y día al inicio y aumentar progresivamente hasta 30-40g por ración y día hacia los 12 meses. Puede ofrecerse 3-4 veces por semana. Cocinada y triturada en el puré o desmigada y en lactantes mayores en pequeños trozos. Evitar la carne de caza hasta los 7 años (porque pueden contener plomo). Evitar las vísceras (alto contenido en grasas, colesterol y pueden contener sustancias tóxicas).

**Pescado (blanco y azul):** se puede ofrecer triturado en el puré, desmigado o en pequeños trozos en lactantes mayores. Congelar previamente a -20°C durante 5 días (por riesgo de anisakis). Deben darse siempre cocinados. No dar crudos. Retirar las espinas. Pueden darse 3-4 veces a la semana. De 30-40g por ración y día. **No dar pescado azul grande: el lucio, el emperador/ pez espada, el cazón, la tintorera y el atún rojo,** por la posibilidad de contaminantes como el metilmercurio. Éstos pescados **no se recomiendan en menores de 10 años.** Pueden darse **mariscos y moluscos**, bien cocidos, de forma ocasional. No utilizar cabezas de los mariscos ni el cuerpo de los crustáceos similares al cangrejo por alto contenido en cadmio.

**Legumbres:** Cualquier tipo de **legumbre.** 30 g en crudo (60-70 g cocidos) por ración y día. Pueden darse 2-3 veces por semana. Peladas o pasadas por pasapurés para disminuir el exceso de fibra.

Se añaden en pequeñas cantidades a las verduras. A partir de los 12 meses se pueden dar enteras.

**Miel: No dar antes de los 12 meses.** Alto contenido en azúcares. Existe riesgo de botulismo.

**Huevo:** Se introduce cocido, puede darse completo (yema y clara), comenzando por pequeñas cantidades, comenzar por un cuarto de huevo, e ir aumentando progresivamente hasta introducir el huevo cocido entero. Finalmente en forma de revuelto y tortilla. **No ofrecer huevo crudo.** La cantidad que puede darse es 1 huevo por ración y día, hasta 3 - 4 veces a la semana.

Más recomendaciones en relación con la alimentación:

Al iniciar la alimentación complementaria ofrecer pequeñas cantidades de agua a lo largo del día. Los alimentos superfluos (azúcares, cacao, bollería, galletas, embutidos y charcutería) no deben darse antes de los 12 meses; y en general se recomienda evitarlos incluso a partir de esa edad, limitando su consumo a pequeñas cantidades y ocasionalmente. No dar frutos secos enteros, uvas enteras, cerezas enteras, trozos de manzana o zanahoria crudas, ni caramelos, palomitas, aceitunas, ... en menores de 4-5 años por riesgo de atragantamiento y aspiración. Pueden ofrecerse frutos secos molidos, la manzana rayada, ... Los bebés no necesitan alimentos especialmente diseñados para ellos, sino que una alimentación saludable, con las adaptaciones necesarias, permite cubrir sus requerimientos nutricionales. No dar bebidas de arroz, por el alto contenido en arsénico se desaconsejan en menores de 6 años. No dar infusiones (neurotoxicidad por estragol).

**Baby-led weaning (BLW) (destete dirigido por el bebé):** el bebé se alimenta por sí mismo con sus manos, con trozos enteros de alimentos, preferiblemente de la comida familiar, en formato adaptado para el bebé. Es aplicable en niños a término, sanos y con un desarrollo psicomotor normal. No dejar nunca solo al bebé mientras come para vigilar posibles atragantamientos. No permitir que nadie le introduzca alimentos en la boca. Los padres deberán estar formados para actuar en casos de atragantamientos.

## HIGIENE, CUIDADOS GENERALES Y SALUD BUCODENTAL

Baño diario y cuidados de la piel, no utilizar bastoncillos de oídos. En niños no retraer el prepucio. Limpieza dental con cepillo dental adecuado a la edad, desde la salida del primer diente, con pasta con 1000 ppm de flúor, en cantidad de un grano de arroz, dos veces al día.

Paseo diario y hábitos horarios estables.

### PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

No dejar solo al bebé, utilizar protectores de enchufes, evitar objetos pequeños a su alcance y colocar barreras para escaleras.

En el automóvil utilizar un sistema de retención homologado, grupo 0+, en asiento trasero y en sentido contrario a la marcha.

## DESARROLLO Y AFECTIVIDAD

Su bebe necesita que le estimule, hable y juegue con él. Pueden utilizarse juguetes que emitan sonidos. Utilizar parque o alfombra para suelo. No utilizar andador (taca- taca).

Es importante hablar y sonreír al bebé mirándole a la cara, jugar ofreciéndole objetos para que los coja, poner música suave y/o cantarle. El juego estimula su desarrollo psicomotor y favorece el vínculo.

A esta edad el bebé balbucea bisílabos, sonrío, responde a su nombre, interactúa e imita gestos como, adiós, cucu-tras ..., se voltea, mantiene sedestación con apoyo, busca objetos escondidos, disfruta lanzando objetos al suelo para que se le devuelvan y es capaz de realizar la "pinza" entre el dedo pulgar y el índice. Es capaz de ajustar su posición para observar los objetos. Estira el cuello o se agacha para ver lo que quiere.

## CONSEJOS GENERALES.

Evitar la exposición al tabaco.

Evitar exposición solar directa. Emplear fotoprotector solar 50+ apto para esta edad (no solo para el verano) y ropa de protección solar en verano.

**No se recomienda a esta edad que pasen ningún tiempo delante de pantallas.**

Si utiliza chupete se recomienda de silicona, de tetina plana (fisiológica) y cuello fino y flexible, de escudo ligero, mejor sin argolla. Se desaconsejan los chupetes de tetina redondeada. No se recomienda el uso de sujetachupetes.

Continuar con 400 UI al día de vitamina D3 al día hasta los 12 meses de edad.

## **CALZADO**

No es necesario a esta edad. Cuando comience a gatear, se recomiendan zapatos de suela flexible con protección de talón y puntera. No utilizar botas rígidas.

## **VACUNAS**

Próxima visita para vacunación a los 11 meses. En época epidémica se recomienda vacunación frente a la gripe.

En el caso de haber iniciado vacunación frente a rotavirus, comprobar adecuada pauta vacunal.

## **SUEÑO**

Se recomienda adoptar una rutina de descanso, establecer rituales en la hora del baño, cantarles suavemente, crear un ambiente acogedor con poca luz, sin ruidos, ... Se recomienda que el bebé duerma en la habitación de los padres al menos hasta los 6 meses y preferiblemente hasta los 12 meses.

## **PRÓXIMO CONTROL DE SALUD ENTRE LOS 10 - 12 MESES**