

REVISIÓN DE LOS 18 MESES

Consejos de Salud y guías anticipadoras para padres

Eva Navia Rodilla Rojo, Eva María García Sabido

ALIMENTACIÓN

A esta edad debe tener una dieta variada y equilibrada, como el resto de la familia.

No prefijar una cantidad de comida que se “tiene que tomar”. La cantidad es variable de unos niños a otros y según las circunstancias. Respetar los signos de hambre y saciedad. En esta edad pueden comenzar a comer menos cantidades que en etapas anteriores (inapetencia fisiológica).

Los horarios de las comidas deben ser regulares. No debe picar entre horas. Lugar: tranquilo, sin distracciones (televisión, móviles). Cuando sea posible, sentar al niño frente a los otros miembros de la familia para que pueda interactuar con ellos.

A estas edades, se debe 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 en las comidas.

No es aconsejable el consumo de productos procesados, grasas saturadas, bebidas refrescantes azucaradas ni golosinas. Mantener consumo aproximado a 500 ml/día de leche y/o derivados. El agua será la bebida principal.

Evitar sustituir comidas por sus alimentos preferidos “con tal que coma algo” dado que ésto favorece hábitos inadecuados.

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.

Ir retirando biberones, si no se ha hecho todavía.

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.

Higiene diaria y cuidados de la piel. Enseñar a lavarse las manos antes de las comidas y a lo largo del día (contacto con tierra, pelotas, muñecos, mucosidad).

Ir retirando el chupete, si todavía lo utiliza.

En esta etapa es importante el cepillado dental diario, tras las comidas y sobre todo antes de dormir. Usar pastas fluoradas (deben contener ión flúor 1000 ppm). Los padres deben enseñar y supervisar la técnica de cepillado.

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. 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 y no permitir que jueguen con aparatos eléctricos.

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) o con el Servicio de Emergencias (112).

No dar 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 según normativa vigente en el asiento trasero, y es recomendable mantenerla orientada en sentido contrario a la marcha.

DESARROLLO Y AFECTIVIDAD

Estimular desarrollo psicomotor (trepar sillas, sillón, subir y bajar escaleras, siempre con supervisión) y lenguaje utilizando juegos adaptados a su edad (cubos, bloques para apilar, asociar, manipular...).

Leerle cuentos en voz alta ,bailar con música. Se debe usar un lenguaje claro,correcto y sencillo sin diminutivos.

Ofrézcale materiales adecuados para dibujar.

Dar órdenes sencillas para ver que el niño las lleva a cabo.

Enséñele a conocer las partes de su cuerpo cuando se bañe o cambie.

Establecer normas y límites, alabando la buena conducta.

Es importante fomentar su autonomía (comer o vestirse solo, recoger, ordenar) y se puede empezar a educar en el control de esfínteres durante el día (retirada pañal).

CONSEJOS GENERALES

No fumar y si lo hace no lo haga dentro de casa, en el coche ni delante de su hijo.

Es importante realizar actividad física diaria con paseos y el juego al aire libre (correr, saltar, subir, lanzar, ...).

Evitar el uso de pantallas mínimo hasta los 2 años.

Seguirá unos hábitos horarios estables (baño, alimentación, sueño,...).

Deben establecerse reglas y límites claros. Deben ser firmes y no contradictorias. Es mejor explicarle el porqué de una norma, de manera simple y adaptado a su edad.

En esta edad es frecuente la aparición de rabietas que se deben manejar con tranquilidad .La mayoría de ellas son para llamar la atención. Hay que ignorar esta conducta (siempre manteniendo su seguridad) ya que no es posible razonar con ellos (no hay que sermonear ni amenazar o prometer) en medio de un arranque emocional. De este modo se le enseñará que las rabietas no son eficaces y las irá realizando con menor frecuencia.

Durante las noches pueden tener terrores nocturnos, puede acudir a su habitación para calmarlo con voz suave .

VACUNAS

Es recomendable vacunación antigripal cuando empiece la campaña de vacunación de gripe en su centro de salud.En calendario sistemático de los 6 meses a los 5 años

RECURSOS DE APOYO para los padres

- APP de salud infantil PAPI-Psi (descarga gratuita).
- Página web Familia y Salud: <http://www.familiaysalud.es>.
- Pagina web En Familia: <http://enfamilia.aeped.es>.
- Página web Comité Asesor de vacunas : <http://vacunasaep.org>.

PRÓXIMO CONTROL A LOS 2 AÑOS