

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

El primer año de vida de un bebe es una etapa de grandes cambios en el desarrollo del niño o niña. Asimismo es una etapa donde su alimentación debe irse adaptando a su crecimiento.

¿Qué puede hacer?

- **Acuda a las revisiones** con su pediatra o enfermera/o, póngale las vacunas y dele las vitaminas que le aconsejen. La leche materna es el alimento ideal durante los primeros meses de vida, pero si no es posible debe sustituirse por leche adaptada según las recomendaciones de su pediatra. A partir de los 4 meses pueden ir introduciéndose otros alimentos siguiendo las recomendaciones de su pediatra. Estimule a su hijo o hija ya que es importante para su desarrollo. En la tabla se resumen algunas recomendaciones de utilidad.
- **Báñele cada día**, lávele desde la zona genital hacia el ano y nunca al contrario. Los oídos solo se limpian por la parte externa. Límpirole la nariz con una gasa humedecida en suero o agua salada y córtele las uñas rectas y con una tijera limpia de bordes romos o limados.
- **Acueste al niño boca arriba**, sobre un colchón rígido que ocupe toda la cuna 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. 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 la dirección indicada para su edad y peso, y bien asegurado en un asiento sin airbag.
- En presencia de su hija o hijo, **no fume ni permita que otros lo hagan.**



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	Llamarle, 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.

¿Cuándo consultar a su médico/a 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.

¿Dónde conseguir más información?

- <http://www.familiaysalud.es/crecemos/del-mes-los-seis-meses>
- <http://www.familiaysalud.es/crecemos/de-los-seis-los-doce-meses>
- <http://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/primer-ano>