

12M
**CONSEJOS
DE CUIDADO
PEDIÁTRICO**



Cuidado para Niño Sano
12 Meses



Utilice esta guía desarrollada por los pediatras de Facey para mantener sano a su niño por medio de consejos sobre la nutrición, seguridad y la salud.

La Nutrición

Los niños experimentan días en que comen bien y otros días en que comen menos. Ya que su niño cumplió el año puede ofrecerle exclusivamente la leche de vaca. Los niños necesitan leche de vaca entera (no baja en grasa o descremada) hasta que cumplan los 2 años. La leche de vaca puede causar que el niño tenga defecación más dura de lo normal. Comience a independizar al niño del biberón a la taza. A los 18 meses el niño no debe estar usando el biberón; anímelo a usar una tacita de niño.

Se indica que puede ofrecer los alimentos de mesa (alimentos sólidos) al niño. Lo siguiente es un menú de ejemplo para un niño de un año de edad y que pesa aproximadamente 21 libras. El menú fue adaptado del libro *Caring for Your Baby and Young Child: Birth Through 5 Years* ("El Cuidado de su Bebé y Niño Joven, Desde Nacimiento hasta los 5 Años") publicado por la Academia Americana Pediátrica (AAP).

Desayuno

½ taza de cereal con leche de vaca o 1 huevo cocido
(máximo de 3 huevos por semana)

½ taza de jugo de naranja

Agregue al cereal ½ de plátano cortado en trocitos o rebanadas de fresas

Almuerzo

½ sándwich (de ensalada de huevo, de atún, o mantequilla de maní)

½ taza de vegetales cocidos

½ taza de jugo de manzana

Cena

2 - 3 onzas de carne cocida, molida o en cubitos

½ taza de vegetales de colores verdes o amarillos

¼ taza de fideos, pasta, arroz, o papa

½ taza de leche (de vaca)*

Bocadillo #1

1 rebanada de pan tostado

1-2 cucharadas queso crema o mantequilla de maní

1 taza de leche*

Bocadillo #2

1 - 2 onzas de queso o fruta

1 taza de leche*

**Si el niño no tolera la leche de vaca, puede ofrecerle otros productos lácteos como el yogur o el queso. Le puede dar algo de comer o beber antes de limpiarle los dientes como parte de la rutina para dormirse si eso le facilita el dormir.*

El Desarrollo y El Comportamiento

El niño podrá agacharse y levantarse si mismo para tomar unos pasos, podrá jugar a las palmaditas y al icucu! también podrá golpear un objeto contra otro, alimentarse con sus dedos, copiar palabras y sonidos, decir 2 - 4 palabras, y hacer adiós con la mano.

Léale y muéstrelle libros que contengan muchos colores y dibujos.

En términos de disciplina, use las técnicas de distracción en vez del castigo para enseñarle delicadamente. Limité las reglas, pero aplíquelas consistentemente. Utilice la disciplina constante y amorosa. Tenga expectativas realistas de su niño-consiente de la personalidad y el temperamento del niño. Si rompe una regla importante, responda con una advertencia firme inicialmente. Pero, no se olvide darle alabanzas, cariños y merito cada vez que el niño se porta bien.

El niño ya debe dormir durante la noche entera. Establezca una rutina para ir a la cama y ponga a dormir al niño a la misma hora. Un cuento o una canción pueden hacer la hora de dormir más relajante. Ofrezcale un objeto que le de seguridad o consuelo, como un muñeco de peluche o su cobija favorita. Nunca ponga al niño a dormir con una botella (biberón) en la boca.

La Dentición Infantil

Si ya le bajaron los dientes al niño, puede usar un cepillo de dientes pequeño suave para lavarle la encía y los dientes con pasta dental con flúor. Muchos dentistas pediátricos no recomiendan el uso de suplemento de flúoruro al no ser que el niño esta exclusivamente tomando agua sin flúor embotellada. Las visitas al dentista empiezan a esta edad y continúan cada 6 meses.

Si aun no le han salido los dientes al niño no se preocupe. En algunos niños los dientes no empiezan a salirse hasta los 18 meses.

Continúa en la siguiente página



La Seguridad

- La Academia Americana Pediátrica (AAP) recomienda el uso de una silla de seguridad con vista hacia atrás en el asiento trasero de su automóvil hasta que el bebé pese 20 libras y cumpla los 2 años. Coloque a su niño en la silla de seguridad en el asiento trasero del auto. Nunca coloque a la silla frente a una bolsa de aire. Si el niño no cabe en la silla, debe comprar una silla convertible. Nunca deje al niño solo en el automóvil.
- Nunca deje al niño bajo el cuidado de otros niños, hermanos menores o mascotas.
- NO mantenga la temperatura del calentador de agua más alta de 120° F.
- No consuma alimentos ni líquidos mientras esté cargando al niño.
- No ofrezca alimentos que puedan causar que el niño se atore o se ahogue (los dulces o caramelos, los perros calientes, las palomitas de maíz, y los cacahuates o nueces). Corte los alimentos en pedacitos pequeños y observe al niño mientras se los come en caso que se atore.
- En la cocina utilice los quemadores de atrás del hornillo y ponga las asas de las cacerolas fuera del alcance del niño. No cargue al niño mientras este cocinando.
- Su hogar debe tener alarmas de humo y de monóxido de carbono.
- En la cuna, asegúrese que los lados estén en posición alta. No coloque cojines, almohadas, colchas, ni juguetes alrededor del niño. Y cuidado con las tablillas de cuna con separaciones más amplias de 2 3/8 pulgadas, estas pueden causar heridas o lesiones.
- Nunca deje al niño solo en la bañera, cerca del agua o del inodoro. Supervíselo alrededor del agua. Mantenga la taza del asiento de inodoro cerrada. Nunca deje una cubeta llena de agua. Una vez que termine usándolo, almacene el cubo boca abajo.
- Utilice pasadores de seguridad para escaleras, protectores de ventana, candados en los gabinetes y enchufes eléctricos. Cierre las puertas al garaje o a los baños. Cubra todos los enchufes eléctricos. Asegúrese que los gabinetes, muebles altos, y lámparas no le caigan arriba al niño. También tome atención con muebles que tengan las esquinas afiladas, estas pueden lesionar al niño.
- Asegúrese que las cortinas de seguridad de las ventanas no se puedan abrir fácilmente o mantenga las ventanas cerradas.
- Encierre bajo llave todos los medicamentos o artículos de limpieza o póngalos en un lugar fuera del alcance del niño. En caso de emergencia, si el niño injiere uno de estos, llame al centro de control de envenamiento al 1-800-222-1222 y a la oficina de su doctor.



Las Inmunizaciones (vacunas)

Su niño recibirá las siguientes vacunas: MMR (measles-mumps-rubella), Prevnar, Varicella y Hepatitis A. Después de las vacunas pueda ser que el niño este inquieto. Las vacunas pueden causarle fiebre. La vacuna MMR puede causar temperatura y sarpullido hasta 1-3 semanas después de su administración. La vacuna de la Varicella raramente causa un sarpullido de numerosas lesiones 1-3 semanas posterior de su administración.

Se recomienda que todos los niños reciban la vacuna contra la gripe cada Otoño. Si es su primera vacuna contra la gripe entonces será necesario administrarle otra vacuna secundaria dentro de un mes.

Si el niño tiene temperatura o esta inquieto puede darle Tylenol de Infante. Consulte con su doctor antes de darle medicinas o remedios caseros.

En su Próxima Visita

La próxima cita para su niño será a los 15 o los 18 meses de edad, en la cual el niño recibirá las vacunas de DtaP, Prevnar, Hib, Varicella y la Hepatitis. Esto depende en el pediatra y cuales vacunas se le dieron al niño a los 12 meses.

Sobre esta guía

Esta información fue desarrollada y revisada por los pediatras de Facey. Por favor llame a su doctor si tiene preguntas adicionales sobre esta información.

viva saludable
disfrute la vida