

Recomendaciones básicas de salud por edades

Unidad de Pediatría CAPSE

Revisado: 18 de julio de 2012

[DE 0 A 6 MESES](#)

[DE 6 A 12 MESES](#)

[DE 12 A 24 MESES](#)

[DE 2 A 6 AÑOS](#)

[DE 6 A 14 AÑOS](#)

RECOMENDACIONES BÁSICAS PARA TI Y TU BEBÉ HASTA LOS SEIS MESES DE VIDA

Alimentación

La leche materna es el alimento más adecuado para tu bebé hasta los seis meses. El pecho será a demanda, y poco a poco se irán regulando las tomas. La lactancia materna a veces necesita acompañamiento, ven al grupo de soporte y no dudes en consultar a tu enfermera.

Si utilizas biberones y tetinas, no es necesario que los esterilices, es suficiente con lavarlos con agua y jabón. Prepara la leche de fórmula con agua mineral sin hervir.

Hábitos y sueño

Establece la misma rutina a la hora de dormir, le ayudará, igual que hacerle un masaje y hacer la última toma con luz tenue. Mientras duerme, alterna fases de sueño tranquilo y fases de sueño activo (mueve los ojos, respira irregularmente, mueve los brazos y piernas, se queja), no hay que despertarlo, es normal.

Es importante que duerma boca arriba, para jugar y en otros momentos ponlo boca abajo, de esta forma prevenimos las deformidades del cráneo.

Prevención

Tu bebé quiere conocer a la familia, pero si alguien tiene síntomas de una enfermedad contagiosa es mejor que lo vea cuando esté curado.

Las primeras vacunas del calendario de vacunaciones se administran a los 2, 4 y 6 meses. Son la mejor manera de prevenir enfermedades graves como el tétanos, la meningitis, poliomielitis o hepatitis B. No protegen de los resfriados comunes. La fiebre y el malestar son los efectos secundarios más comunes, que suelen ser muy leves. No hay que variar su rutina diaria (alimentación, baño....)

Salud bucodental

Es necesario evitar la transmisión de las bacterias de los adultos al bebé, no debes limpiar el chupete ni la cuchara con saliva ni darle besos en la boca.

Las caries no se heredan, pero los gérmenes que la provocan se pueden contagiar. Si utiliza chupete, mejor de forma anatómica y nunca endulzarlo con azúcar ni miel.

Seguridad

Cámbiale el pañal en un lugar seguro, de donde no se pueda caer ni hacerse daño. No lo dejes nunca solo en lugares altos. La cuna debe estar homologada. El bebé no tiene que llevar ni collares ni cadenitas para dormir.

En coche hay que utilizar una sillita adecuada a la su edad y peso, nunca debe ir sin atar.

Vínculo familiar

Habla con tu bebé y explícale todo lo que haces. Sácalo a pasear, necesita estar en ambientes ventilados y iluminados por la luz solar. Le interesan, los colores, los movimientos, las texturas, los sonidos, las voces. Hazle masajes, cántale canciones y explícale cuentos.

Venid a la escuela de padres. Os esperamos con un montón de temas interesantes.

RECOMENDACIONES BÁSICAS PARA TI Y TU BEBÉ DESDE LOS 6 A LOS 12 MESES DE EDAD

Alimentación

¡Llega el momento tan esperado! Empezaremos a comer fruta, verdura, carne, arroz, pasta, pan..., y aprenderemos a utilizar la cuchara. Eso sí, todo de manera progresiva, siguiendo las recomendaciones de vuestra enfermera de Pediatría. La lactancia materna sigue siendo el aporte lácteo recomendado.

NO añadiremos sal, azúcar ni miel a ningún alimento. Podemos empezar a ofrecer agua. Para comer, lo mejor es un ambiente tranquilo y agradable, sin televisión ni otras distracciones. Bien sujetos a la trona o sillita. Nunca hay que forzar a comer. A los 9 meses empezaremos a ofrecer alimentos en trocitos.

Hábitos y sueño

Continuamos con una rutina antes de ir a dormir: un masaje, una canción... le ayudarán a relajarse.

A partir de los 6 meses, la mayoría de lactantes pueden pasar toda la noche sin comer. Si se despierta, intentamos tranquilizarlo, hablando suavemente, con caricias, pero si ofrecer alimentos.

Prevención

Continuamos con las revisiones de seguimiento a los 9 y 12 meses de edad, con las vacunas pertinentes.

Salud bucodental

Entre los 6 y los 12 meses iniciamos la erupción dentaria. Os recomendamos iniciar su cuidado desde este momento: limpiar los dientes con una gasita húmeda o con un dedal de silicona dos veces al día. Evitad los azúcares añadidos y las tomas nocturnas. No es nada conveniente dormirse con el biberón en la boca. Recordad no poner azúcar ni miel en el chupete ni dar zumos en biberón.

Seguridad

En esta etapa aprenderemos a sentarnos, después a gatear y, por último, a mantenernos de pie y dar los primeros pasos. Es bueno estimularlos a hacerlo, con el ejemplo es el mejor sistema. Atención con los enchufes y cantos de los muebles y puertas. Los juguetes deben estar homologados y adecuados para cada edad. Evitar piezas pequeñas, ninguna debería caber en la boca del bebé.

No recomendamos los andadores: no ayudan a caminar antes y solo aportan más posibilidades de accidentes.

En el coche siempre con la sillita adecuada y bien asegurado.

Vínculo familiar

Es conveniente hablar con el bebé, explicarle lo que hacemos. Le miraremos a los ojos mientras le hablamos, de forma natural. Le gustará recibir masajes, cosquillas, que le cantemos canciones y le expliquemos cuentos. ¡Y es tan fácil!

RECOMENDACIONES BÁSICAS PARA TI Y TU BEBÉ DEL AÑO HASTA LOS DOS AÑOS

Alimentación

Puedes continuar con la lactancia materna. La leche puede ser la de vaca, entera, medio litro al día.

Ya pueden comer de todos los grupos alimenticios, si es a trocitos y con las manos mejor. Cuidado con los frutos secos, hay riesgo de atragantamiento, evítalos hasta los tres años.

Para calmar la sed, el agua es lo mejor. Las comidas tienen que ser un momento agradable y tranquilo. Mejor si es en familia y sin TV. Durante esta etapa no crecen tanto como antes, no le fuerces a comer, puede pasar etapas en que coma menos.

Hábitos y sueño

Continua con la rutina de la noche, el momento de acostarse tiene que ser tranquilo, un cuento es un buen recurso. Restringe el uso del chupete a las horas de sueño, para retirarlo definitivamente a los 2 años, o antes si puedes.

Prevención

Continuamos a los 12, 15 i 18 meses con los controles de salud y las pertinentes vacunas.

Salud bucodental

Sigue cepillándole los dientes, mínimo 2 veces al día, y sobre todo por la noche. Tiene que irse a dormir con los dientes limpios. Evita zumos comerciales, azúcares añadidos, bebidas dulces, miel. Es mejor beber en vaso, que se vaya olvidando del biberón.

Seguridad

Pon los productos de limpieza y los medicamentos en los armarios más altos de la casa o bajo llave. Cocina en los fogones más internos, que no sobresalgan los mangos de las sartenes.

Ahora ya camina, cuidado con las escaleras, enchufes y con los objetos puntiagudos. No lo dejes solo en la bañera ni cerca de lugares peligrosos, como escaleras, ventanas, piscinas, calle.

Vínculo familiar

Tu hijo te entiende, mírale a los ojos cuando le hables, hazlo con palabras cortas y sencillas, sin deformarlas.

Hazle masajes y cosquillas, cántale canciones y cuéntale cuentos.

Los niños y las niñas quieren jugar con su familia, divertirse, cantar juntos, imaginar aventuras....

Los niños aprenden de lo que viven. Conviene que en casa vean y escuche mensajes positivos, el respeto por las personas, la naturaleza y los objetos.

RECOMENDACIONES BÁSICAS PARA TI Y TU HIJO DE DOS A SEIS AÑOS

Alimentación

La alimentación ya es la misma que la de los adultos. Tiene que incluir diariamente lácticos, fruta, verdura, hidratos de carbono (arroz, pasta, pan) i proteínas (carne, huevo, pescado blanco y azul), la legumbre es una buena fuente de fibra y vitaminas, hay que comer una vez por semana. El agua será la bebida habitual. Los zumos y las bebidas dulces hay que evitarlas, así como las golosinas, no aportan nada más que calorías y favorecen las caries.

Ahora ya es autónomo tiene que comer solo y disfrutar, continua con ambiente tranquilo y sin forzar, mejor comer y cenar en familia, sin distracciones y hablar de las cosas hechas durante el día.

Hábitos y sueño

A los dos años empezamos a retirar el pañal, no te preocupes si tarda un poco más. La calma y el refuerzo positivo serán les claves del éxito.

El chupete y el biberón tienen que haber desaparecido.

Enséñale a lavarse la cara y las manos antes de comer. Enséñale a mocarse y a vestirse solo.

La siesta va desapareciendo pero tiene que dormir suficiente, estará más sano y de mejor humor si lo hace. Continúa con la rutina antes de acostarse, el cuento continúa siendo el mejor recurso.

Prevención

Les revisiones en el CAP se van espaciando, ahora son cada dos años, así como las vacunas, quedan las de los dos y seis años.

Salud bucodental

Hay que continuar con el cepillado dental dos veces al día. Supervisado por el adulto y poniendo atención en las muelas. Puedes cepillarte los dientes con él, los niños aprenden por imitación. Utiliza pasta fluorada cuando aprenda a escupir y no se la trague.

Seguridad

Enséñale como ir por la calle, por donde cruzar, como caminar, mejor de la mano y sin correr ni jugar.

Es muy conveniente enseñarles a nadar. Si va en bicicleta, con casco protector y respetando todas las normas de circulación.

En el coche siempre tiene que ir en el asiento infantil adecuado, grupo 2 o grupo 3 y bien atado. Que empiece a hacerse responsable de atarse él mismo.

Vínculo familiar

Es la etapa del "porqué", nuestras respuestas son estímulos para hacer nuevas indagaciones. Celebra cuando se esfuerce en alguna tarea, e ignora los malos comportamientos. Puede empezar a colaborar en las tareas de casa. Recuerda que no hay juguetes o actividades según el sexo, todos son para a todos.

RECOMENDACIONES BÁSICAS PARA TI Y TU HIJO/A DE SEIS A CATORCE AÑOS

Alimentación

El desayuno es muy importante para facilitar un buen rendimiento en el colegio, debería incluir fruta, lácteos y cereales.

Recomendamos cinco comidas al día: desayuno en casa, media mañana en el colegio, almuerzo, merienda por la tarde y cena. Es importante fomentar el consumo de verduras y fruta. El agua debe ser la bebida habitual. Los zumos industriales y las chucherías deben ser excepcionales.

Hábitos y sueño

Estimular el ejercicio y los deportes en equipo, ya que fomentan la participación sobre la competitividad.

Debe dormir entre 8 y 10 horas al día. Es aconsejable establecer un hábito de lectura antes de ir a dormir.

Es importante que sea responsable de su higiene personal.

Prevención

Continuamos con las revisiones cada dos años. En estos años, las vacunaciones se realizan en los colegios, en 6º de Primaria y en 2º de ESO.

En la televisión, intentad ver programas positivos y adecuados a cada edad. Evitar programas violentos, sexistas. El tiempo dedicado a la TV, Internet y consolas debe limitarse. Es conveniente que tenga que pedir permiso para encender los aparatos. El ordenador mejor en un espacio común de la casa. Instruir sobre seguridad en la red, los menores son muy vulnerables.

Habladles de los efectos nocivos de las drogas, alcohol y tabaco. Responde a sus dudas sobre sexualidad, según su edad.

Salud bucodental

A partir de los 6 años empieza el recambio de dentición temporal por la definitiva, que debe durar toda la vida. Deben cepillarse los dientes después de cada comida, con dentífrico fluorado (1000-1500 ppm de flúor). Conviene visitar al odontólogo anualmente.

Seguridad

ENSEÑADLES LAS NORMAS DE CIRCULACIÓN VIAL PARA EVITAR ACCIDENTES. EN BICI Y EN PATINES, CASCO. EN COCHE SIEMPRE CON EL CINTURÓN.

Vínculo familiar

Es importante asignar tareas según la edad, en casa todos deben colaborar (poner y recoger la mesa, bajar la basura, hacer la cama). Valorad el esfuerzo y ayudad a desarrollar su personalidad. Fomentad la capacidad de mostrar afecto, de respeto por uno mismo, por los demás y lo que nos rodea.