

Atención del niño sano a los 12 meses

(Well Child Care at 12 Months)

Nutrición

Ahora son mejores los alimentos sólidos cortaditos en trozos muy pequeños. En general no es necesario darle comida de bebés a esta edad. Es importante que su niño coma alimentos de todos los grupos (carnes, frutas, verduras, cereales y productos lácteos). La mayoría de los bebés de un año de edad reciben 2 ó 3 bocadillos por día. El queso, la fruta y los vegetales son buenos bocadillos. Sirva leche en todas las comidas.

Si todavía está amamantando, puede seguir amamantando o comenzar a dejar a partir de ahora. Cuando su hijo cumpla 1 año de edad podrá comenzar a tomar leche entera. Casi todos los bebés necesitan las calorías de la leche entera (en vez de leche parcial o totalmente descremada) hasta que cumplen 2 años de edad. Algunos niños tienen evacuaciones más duras al principio con la leche entera. También es el momento de dejar la mamila por completo y tomar la leche de un vaso abierto (no un vaso antiderrame).

Desarrollo

Cada niño es distinto. Algunos han aprendido a caminar antes de su primer cumpleaños. La mayoría de los niños de un año de edad usan y conocen el significado de palabras como "mamá" y "papá". Apuntar a objetos y decir la palabra también les ayuda a aprender nuevas palabras. Hable con su hijo como si estuviera conversando, y alíéntelo mucho a que use su voz. Sonría y elogie a su hijo cuando aprenda cosas nuevas. Permítale tocar objetos mientras usted repite la palabra. Los niños disfrutan de saber que usted está satisfecha de que estén aprendiendo.

A medida que los niños aprenden a caminar querrán explorar nuevos lugares. Observe de cerca a su niño.

Calzado

El calzado le protege los pies, pero no es necesario cuando su hijo está aprendiendo a caminar dentro de la casa. Cuando su hijo necesite usar calzado, póngale zapatos deportivos de suela flexible.

Lectura y medios electrónicos

Léale a su hijo todos los días. Los niños aprenden más rápido cuando se les lee libros. Elija libros con dibujos y colores interesantes. Elija sus programas de televisión con cuidado. Ponga límites al tiempo total de televisión, y vea los programas junto con su hijo. Aún más importante es que apague la televisión y use el tiempo para interactuar y jugar con su hijo.

Cuidado dental

- Límpiele los dientes a su bebé con un paño limpio después de comer y antes de ir a la cama. No se preocupe demasiado por sacarle todo el alimento de los dientes.
- Puede desear concertar una cita para que su niño vea a dentista para la primera vez.

Consejos de seguridad

La asfixia y el sofoco

- Evite comidas con las que un niño pueda sofocarse fácilmente (dulces, salchichas, palomitas, cacahuates).
- Corte la comida en trozos pequeños, aproximadamente a la mitad del ancho de un lápiz.
- Almacene los juguetes en un arcón sin tapa con bisagras.

Incendios y quemaduras

- Revise su detector de humo. Reemplace las baterías si es necesario.
- Ponga cubiertas de plástico en los contactos eléctricos que no se usen.
- Mantenga fuera de alcance los aparatos calientes y los cables.
- Mantenga todos los aparatos eléctricos fuera del baño.
- No cocine con el niño a sus pies.
- Use los quemadores traseros de la estufa con los mangos de las sartenes fuera de alcance.
- Baje la temperatura de su calentador de agua a 120°F (50°C).

Caídas

- Compruebe que las ventanas estén cerradas o que tengan mosquiteros que no se puedan empujar hacia afuera.
- No subestime la habilidad para trepar.

Evite el ahogamiento

- Nunca deje a un bebé o niño pequeño solo en la bañera - NUNCA
- Supervise constantemente a su bebé alrededor de cualquier depósito de agua, incluyendo baños y cubetas. Mantenga el asiento del inodoro para abajo, nunca deje agua en una cubeta sin atender y guarde las cubetas boca abajo.

Seguridad en el carro

- Nunca deje a su hijo solo en el carro.
- Use correctamente un asiento de carro aprobado para niños y use su cinturón de seguridad.

Seguridad en el agua

- Nunca deje a un bebé o niño pequeño solo en la bañera - NUNCA.
- Esté siempre al alcance de su hijo cuando esté cerca del agua, incluyendo baños y cubetas. Mantenga cerradas las tapas de los inodoros, nunca deje agua en una cubeta sin atender y guarde las cubetas boca abajo.

Envenenamiento

- Guarde todos los medicamentos, vitaminas, productos de limpieza y otros productos químicos bajo llave. Deséchelos en forma segura.
- Instale pasadores de seguridad en los gabinetes.
- Mantenga el número del centro de envenenamiento en todos los teléfonos.

Fumar

- Los niños que viven en una casa donde hay alguien que fuma tienen más infecciones respiratorias. Sus síntomas son también más severos y duran más que los de los niños que viven en una casa sin fumadores.
- Si fuma, fije una fecha para dejar de hacerlo. Pídale a su profesional médico que lo ayude a dejar de fumar. Si no puede dejar de fumar, por lo menos NO fume en su casa o cerca de sus hijos.

Inmunizaciones

A la visita de 12 meses, su niño podrá haber recibido vacunas.

Los niños de más de 6 meses de edad deberían darse la vacuna contra la influenza todos los años. Los niños que reciben la vacuna contra la influenza por primera vez deberían recibir una segunda dosis de la vacuna un mes después de la primera dosis.

Su hijo puede tener fiebre y estar irritable por 1 día después de las vacunas y también puede haber dolor, enrojecimiento e hinchazón en el área donde le pusieron las vacunas.

Puede darle a su niño gotas de acetaminofeno en dosis apropiadas para ayudar a evitar la fiebre e irritabilidad. Para la hinchazón o el dolor, ponga un paño húmedo y tibio en el área tan frecuentemente y por el período necesario para dar alivio.

Llame al médico de su hijo si:

- Su hijo tiene una reacción a las vacunas además de fiebre e irritabilidad ligera (tal como sarpullido).
- La fiebre dura más de 36 horas.

A algunos pocos niños les da sarpullido y fiebre 7 a 14 días después de la vacuna contra sarampión-paperas-rubéola (MMR en inglés) o contra varicela. El sarpullido ocurre generalmente en el tronco del cuerpo y dura de 2 a 3 días.

Llame al médico de su hijo en el transcurso de 24 horas si el sarpullido dura más de 3 días o tiene picazón. Llame al profesional médico de su hijo inmediatamente si aparecen manchas púrpuras en el sarpullido.

Próxima visita

La próxima visita de su hijo deberá ser a los 15 meses de edad. Traiga los certificados de vacunación de su hijo en todas las visitas.

Escrito por el Dr. Robert Brayden.

Pediatric Advisor 2012.1 published by [RelayHealth](#).

Last modified: 2012-01-27

Last reviewed: 2011-09-20

Este material se revisa periódicamente y está sujeto a cambios en la medida que aparezca nueva información médica. Se proporciona sólo para fines informativos y educativos, y no pretende reemplazar la evaluación, consejo, diagnóstico o tratamiento médico proporcionados por su profesional de atención de la salud.

© 2012 RelayHealth and/or its affiliates. All rights reserved.