



Concord Children's Clinic
1040 Vinehaven Drive, Concord, NC 28025

Phone: 704-784-1010

Fax: 704-784-1013

www.ConcordChildrensClinic.com

Negocio Del bebe (Una publicación de Concord Children's Clinic) – Edición de 1 año

Consejos para niños pequeños Edición del primer año: Los consejos para niños pequeños de este mes discutirán lo que los padres deben esperar cuando el bebé tiene alrededor de un año de edad.

Nutrición

A un año de edad es el momento de cambiar a la leche entera. Los bebés necesitan la grasa extra en la leche entera para el crecimiento del cerebro de proteínas. A los 2 años de edad, la mayoría del crecimiento cerebral está completo, y los niños deben cambiar a leche descremada o baja en grasa.

- Su bebé puede comer los mismos alimentos que su familia, sin embargo, recuerde cortar cuidadosamente los alimentos que son difíciles de masticar para que su bebé no se ahogue. Evite los alimentos con los cuales su hijo pueda ahogarse, como la zanahorias crudas, nueces, palomitas de maíz, uvas, perritos calientes, caramelos pequeños, goma de mascar y trozos de mantequilla de maní. También recuerda mantener la dieta de tu bebé bien equilibrada. A esta edad, la suplementación con vitaminas no es necesaria si su bebé se alimenta con una variedad de alimentos.
- Trate de eliminar el uso de la botella durante el día sustituyendo con una taza. Idealmente la alimentación con biberón debe eliminarse antes de los 15 meses de edad, así que por favor comience a trabajar en el uso de la taza ahora.

Ingesta de calcio:

A partir de 1-10 años de edad los niños necesitan 800 miligramos (o 3 porciones) de calcio al día para ayudar a construir huesos y dientes fuertes.

- Una taza de leche o yogur tiene 300 miligramos de calcio.
- Una rebanada de queso tiene 200 miligramos de calcio.
- Una media taza de jugo de naranja fortificado con calcio suministra 160 miligramos de calcio. Sin embargo, debido a que el jugo de naranja no contiene proteína de vitamina D, no es un sustituto de la leche.

Admisión de hierro:

El hierro es igualmente importante para los bebés de esta edad para prevenir la anemia (deficiencia de hierro).

- Las buenas fuentes de hierro son las espinacas, el brócoli, otras verduras de hoja verde, panes integrales, pasta, ciruelas pasas, pollo, pescado, carne roja e hígado.
- La leche es una buena fuente de calcio, pero contiene poco hierro. Por lo tanto, no exceda regularmente las 24 onzas de leche necesarias para la ingesta de calcio.

Durante el segundo año de vida, el apetito de su bebé **disminuirá**. Esto es normal.

Desarrollo

Durante el próximo año su bebé aprenderá a caminar, desarrollar un vocabulario de 10-50 palabras y aprenderá a alimentarse bien. Este también será un año de gran descubrimiento y curiosidad para su bebé.

- La estatura y el peso de su bebé también se ralentizarán este año. La mayoría de los niños ganarán sólo 3-5 libras durante todo el año.
- Su bebé comenzará a poner a prueba los límites que usted ha establecido. Tu bebé aprenderá que puede decir que no. Establezca límites firmes cuando se trata de comportamientos peligrosos, prohibidos o abiertamente desafiantes, como abofetear o morder a un padre u otro hijo. Recuerde ser consistente en la aplicación de reglas importantes y siempre elogie a su hijo. **CASTIGO** es una herramienta de comportamiento eficaz para usar. Si su bebé se comporta mal a pesar de sus advertencias previas con calma y silencio, recójalo y colóquelo en un área designada y salga de la habitación. Espera un minuto y dile que mamá lo ama, pero te hace sentir triste cuando se portan mal.

Infecciones del oído

Las infecciones del oído son comunes durante la infancia. Ocurren cuando las bacterias u otros gérmenes infectan el espacio detrás del tímpano y causan dolor en el oído, irritabilidad y fiebre.

- Las infecciones del oído generalmente ocurren cuando un bebé tiene un resfriado. El frío causa obstrucción del tubo, que conecta el espacio del oído medio con la parte posterior de la garganta. Como resultado de la obstrucción, el líquido puede acumularse detrás del tímpano.

Seguridad en el hogar

Recuerde que la mayor amenaza para la vida y la salud de su bebé son los accidentes.

- Por favor, utilice puertas en todas las escaleras y puertas. **NO** use un andador para bebés.
- Asegúrese de que haya protectores de enchufe en **TODAS** las tomas de corriente vacías en su hogar.

Control de venenos

Tenga en cuenta las sustancias venenosas en su hogar que su bebé puede ingerir.

- Asegúrese de que todos los medicamentos y suministros de limpieza estén bloqueados y fuera del alcance de su bebé.
- Llame a nuestra oficina o al Centro de Control de **Venenos INMEDIATAMENTE** si su bebé come algo venenoso.
- Mantenga el número de control de envenenamiento en su teléfono.: **1-800-222-1222**

Protección contra quemaduras

- Asegúrese de comprobar la temperatura del agua caliente en su hogar. La temperatura correcta del agua debe ajustarse a menos de **120 grados F**.
- **NO lleve ni sostenga a su bebé** mientras cocina o lleve alimentos calientes o líquidos.

Seguridad de asfixia

NUNCA deje objetos pequeños o alimentos al alcance de su bebé.

- No alimente a su bebé con perritos calientes, zanahorias crudas o uvas. Corte los alimentos en rodajas finas para evitar la asfixia.
- **PREPARADO: Pida a nuestra oficina instrucciones sobre los primeros auxilios de asfixia.**

Seguridad de ahogamiento

NUNCA deje a su bebé solo cerca de cualquier agua por cualquier momento. El ahogamiento puede ocurrir en las aguas más poco profundas.

- Recuerde vaciar el agua de las bañeras, cubos o cualquier otro recipiente de agua inmediatamente después de su uso. Mantenga siempre cerrada la puerta del baño y la tapa de baño.
- Si tiene una piscina, instale una cerca para separar su casa o área de juegos para bebés de la piscina.

Seguridad del coche

Los accidentes automovilísticos son un gran riesgo para la salud y la vida de su bebé. El uso correcto de un asiento de coche evitará lesiones y muertes que se produzcan en accidentes automovilísticos.

- Asegúrese de que el asiento del coche de su bebé esté instalado correctamente.
- Para esta edad, el asiento del coche debe estar orientado **hacia atrás** y colocado en el asiento **TRASERO** hasta que su bebé tenga 24 meses de edad.
- Recuerde que **DEBE** usar el asiento del coche de su bebé **CADA** vez que su bebé viaje en un automóvil.

Siguiente chequeo: 15 MESES

El próximo chequeo de tu bebé es a los 15 meses de edad. Los chequeos **regulares Del BEBE** se realizan a los 12, 15, 18 y 24 meses de edad. Estos chequeos generalmente involucran Vacunas y otros servicios de salud preventivos. Mantener a su bebé al día sobre chequeos y las vacunas es una de las mejores cosas que puede hacer para la salud de su bebé.