



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 18 meses

Consejos para niños pequeños edición de 18 meses: Los consejos para niños pequeños de este mes discutirán lo que los padres deben esperar cuando el bebé tiene alrededor de 18 meses de edad.

Nutrición

La hora de comer debe ser un momento feliz para la familia. Ofrezca a su hijo una selección de alimentos saludables y deje que él /ella decida cuánto va a comer. Los niños no se mueren de hambre; una caída del apetito es normal a esta edad.

- Muchos bebés se llenan de leche y jugos azucarados y luego comen menos a la hora de comer. Evite atender las demandas de los alimentos no nutritivos. Limite el consumo a 15-20 onzas al día. Por favor, use leche entera hasta los 2 años de edad.

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.

Meriendas saludables

Los refrigerios saludables incluyen frutas y verduras frescas, pretzels, cereales, bagels, yogur bajo en grasa, pavo y rebanadas de queso.

Desarrollo

A esta edad la mayoría de los niños caminan, suben, dicen de 5 a 10 palabras y entienden todo lo que les dijo.

- Por favor, lea a su hijo para estimular el desarrollo del lenguaje. El lenguaje se aprende muy rápidamente a esta edad.

Entrenamiento para ir al baño

No hay una edad mágica para el entrenamiento para ir al baño; la mayoría de los niños están preparados física y emocionalmente entre 18 y 30 meses de edad. Su bebé está listo para ir al baño cuando entiende palabras como "pipi", "húmedo" o "orinal". El/Ella estará lista cuando puede seguir instrucciones simples, es capaz de usar una silla para ir al baño, se desnuda con poca ayuda, va 2-3 horas durante el día con pañales secos, y puede indicar a través de palabras o lenguaje corporal que se sienten incómodos en pañales húmedos.

- Utilice una silla para ir al baño si es posible porque la mayoría de los niños se sienten cómodos con los pies en el suelo. Esta silla especial se puede guardar en la habitación del bebé para leer o jugar.
- Algunos niños son lo suficientemente predecibles como para que pueda llevarlos al baño a la misma hora todos los días, como después de las comidas, o antes de acostarse o bañarse.
- Cuando tu bebé indique que necesita usar el baño, llévalo/a inmediatamente pero nunca lo obligues a sentarse en la silla. Por **favor, NO** critique, castigue o ridiculice a su hijo durante el entrenamiento para ir al baño. Usa sólo elogios, aliento y muchos abrazos.

Dientes saludables

Asegúrese de cepillar los dientes de su bebé dos veces al día. **NO** debe usar pasta de dientes que contenga flúor. Asegúrese de cepillar las partes traseras de los dientes delanteros porque las cavidades a menudo comienzan en esta área.

- A esta edad, su bebé no debe usar un biberón, especialmente a la hora de acostarse, ya que aumenta el riesgo de caries dental grave e infecciones de oído.

Seguridad en el hogar

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

- 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**

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: 24 MESES

El próximo chequeo de tu bebé es a los 24 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 vacunas es una de las mejores cosas que puede hacer para la salud de su bebé.