

Clinical Reference Systems: Pediatric Advisor 10.0
English version

Atención del Niño Sano a los 12 Meses (Well Child Care at 12 Months)

Nutrición

Ahora que su hijo tiene 1 año de edad, comience a darle leche entera en lugar de fórmula o leche materna. Los bebés necesitan leche entera hasta que cumplan 2 años de edad.

Algunos bebés tienen evacuaciones más duras al principio con la leche entera. Ahora es el momento de desacostumbrarlo completamente al biberón y cambiar al vasito.

Ahora son mejores las comidas de mesa. El alimento para bebé casi ya no se necesita. Nada de comida chatarra! La mayoría de los bebés comen 1 a 2 bocadillos diariamente. El queso, la fruta y los vegetales son buenos bocadillos. Sirva leche en todas las comidas. Los bebés no crecen tan rápido durante el segundo año de vida. Puede que su bebé no coma tanto como solía hacerlo. Confíe en el apetito de su bebé.

Desarrollo

Todos los bebés son diferentes. Algunos bebés 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 por ellos también les ayuda a aprender nuevas palabras. Permitirles tocar los objetos mientras usted repite la palabra también ayuda a aprender nuevas palabras. Asegúrese de sonreír y elogiar a su hijo cuando aprenda cosas nuevas. Los bebés disfrutan de saber que usted está satisfecha de que estén aprendiendo. Mientras los bebés aprenden a caminar querrán explorar nuevos lugares. Esto es normal. Observe de cerca a su bebé. Los bebés necesitan padres que los protejan.

Consejos de Seguridad

Evite el Sofoco y la Asfixia

- 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.

Evite Incendios y Quemaduras

- Practique un plan de salida en caso de incendio.
- 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 los sartenes fuera de alcance.
- Baje la temperatura de su calentador de agua a 120°F.

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 las tapas de los baños abajo y guarde las cubetas volteadas al revés.

Evite Caídas

- Asegúrese de que las ventanas están cerradas o que tienen tela de malla que no pueda empujarse hacia afuera.
- No subestime la habilidad para trepar.

Evite el Envenenamiento

- Mantenga todas las medicinas, vitaminas, químicos de limpieza y jardinería bajo llave o deséchelos con seguridad.
- Instale pasadores de seguridad en los gabinetes.
- Mantenga el número del centro de envenenamiento en todos los teléfonos. El número del control de envenenamiento es _____.
- Pregunte a su médico acerca del jarabe de Ipecac. Uselo sólo si se lo indica.

Inmunizaciones

A la visita de 12 meses, su bebé podrá haber recibido vacunas. Su bebé puede presentar fiebre o estar irritable durante aproximadamente un día después de las vacunas. También puede haber dolor, enrojecimiento, e hinchazón en el área donde le pusieron las vacunas. Puede darle a su bebé gotas de acetaminofén (1 gotero (0.8ml) cada 4 a 6 horas) para ayudar a evitar la fiebre e irritabilidad. Para la hinchazón o dolor, ponga un paño empapado de agua tibia en el área 4 veces al día.

Llame al médico de su hijo si:

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

Si su hijo acaba de recibir la vacuna de sarampión-paperas- rubéola (MMR en inglés), tome nota de lo siguiente. A un número pequeño de niños les da sarpullido y fiebre 7 a 14 días después de la vacuna MMR. Este sarpullido rosa ocurre generalmente en el tronco del cuerpo y dura de 2 a 3 días.

Llame a su médico inmediatamente si: