

INFO SALUD



INFORMACIÓN
BÁSICA



PREVENCIÓN DE
ACCIDENTES



CONSEJOS



CALENDARIO DE
VACUNACIÓN



EFFECTOS
SECUNDARIOS DE
LAS VACUNAS



ALIMENTACIÓN

12 MESES



Junta de Andalucía

Consejería de Salud y Consumo

SERVICIO ANDALUZ DE SALUD

1.- ALIMENTACIÓN.

- A partir de los 12 meses el/la niño/a puede comer prácticamente de todo e incorporarse a la dieta familiar con pequeñas adaptaciones si es necesario. Sólo debemos evitar los “pescados grandes” como el atún, pez espada..., hasta la edad de 3 años por la cantidad de mercurio que presentan, así como los frutos secos enteros, aceitunas..., por el riesgo de atragantamiento.
- A partir del año puede tomar leche de vaca. Las fórmulas de crecimiento/junior no son recomendables.
- Hay que ofrecerles alimentos saludables y poco procesados. Y evitar alimentos ricos en azúcares (miel, mermelada, zumos, chocolate, postres lácteos azucarados, bollería...), causan caries y obesidad.
- Es conveniente incorporarlos/as a la mesa en las comidas familiares para que vayan aprendiendo normas y os vean comer de todo. Aprenden por imitación. Dejarles/as que coman solos/as aunque se manchen.
- Hay que ofrecerles alimentos enteros, que se vayan acostumbrando a masticar, que beban en vaso, quitar el biberón lo antes posible (comen más de lo que deben y causan malformaciones bucales).
- La cantidad de comida que come cada niño/a es muy variable. No forzarles a comer, hay que respetar su hambre y su saciedad. Las madres y padres decidís dónde, cuándo y qué se come, y los/as niños/as deciden cuánto.
- Hay que evitar las distracciones durante la comida (tablet, móvil, televisión...)
- Si queréis seguir una alimentación vegetariana podéis hacerlo, pero se recomienda comentarlo con el/la pediatra por si necesita suplementos para que su estado nutricional sea correcto.

2.- DESARROLLO/CUIDADOS/PREVENCIÓN ACCIDENTES.

- A esta edad va aumentando su autonomía y su capacidad de moverse y desplazarse. Hay que dejarles que jueguen en el suelo, con tierra/arena, que se muevan de forma libre pero controlada.
- Vuestro/a bebé cada vez se comunica más con vosotros/as. No todos/as dicen muchas palabras, pero lo más importante es que os entiendan. Hay que hablarles, enseñarles palabras, lo que pasa a vuestro alrededor, etc. Se trata de disfrutar de estar con ellos/as.
- Es adecuado que le dé el sol mínimo 15 minutos al día (al menos en cara y manos), evitando las horas de máximo sol (12:00-17:00) y usando crema fotoprotectora (mínimo 20 FPS) si la exposición es prolongada.
- Es recomendable que estén con otros/as niños/as, aunque jueguen de forma independiente. Hay que darles juguetes adaptados a su edad, sin piezas pequeñas con las que se pueda atragantar.
- Evitar el uso de cualquier tipo de pantalla. No es conveniente calmar el llanto con la tablet o el móvil.
- Hay que proteger enchufes y esquinas de muebles, usar topes en las puertas, barandillas en escaleras, etc. No dejéis a su alcance medicamentos o productos de limpieza.

3.- TABAQUISMO PASIVO.

Evitar la exposición al tabaco (humos, olores...) y derivados (vapores, cachimbos...).

Los/as niños/as son más vulnerables que los/as adultos/as al tabaquismo pasivo porque sus vías respiratorias son más pequeñas, y su sistema inmunológico es más inmaduro.

Este es un buen momento para abandonar el hábito del tabaco en padres/madres fumadores/as.

La exposición al tabaco y derivados favorece el desarrollo de enfermedades como asma, infecciones respiratorias, etc. En caso de no querer abandonar el tabaco, evite fumar en presencia de su hijo/a.

4.- PRÓXIMAS VISITAS / VACUNAS.

Pedir cita a los 15 meses de edad para: Visita Seguimiento de Programa de Salud Infantil y Adolescente (incluye vacuna).



Suscripción a la Ventana Abierta a la Familia