

INFO SALUD 15 MESES



INFO BÁSICA



CONSEJOS



CONOCIMIENTO Y
REGULACIÓN EMOCIONAL



EFECTOS SECUNDARIOS VACUNAS



ALIMENTACIÓN

INFO SALUD 15 MESES.

1. ALIMENTACIÓN.

Es recomendable incorporarles a la mesa junto al resto de la familia si aún no se ha hecho, promoviendo así conductas y hábitos saludables: rutinas, horarios, modales en la mesa, etc. Debemos ser cautelosos/as con la sal y los trozos que se le ofrecen para evitar atragantamientos (frutos secos enteros, salchichas, frutas con hueso...). Si se quiere se puede continuar con lactancia materna. El huevo se le puede dar 1-3 veces por semana y debe tomar aprox 500 ml de leche al día, contabilizando en este medio litro los lácteos que tome al día. A partir del año pueden tomar leche entera de vaca aunque se recomienda seguir con leche adaptada hasta los 18-24 meses.

Su hijo/a debe ser alimentado/a de forma pausada y paciente, animándolo/a a comer sin forzarlo/a y minimizando las distracciones durante las comidas. A partir de los doce meses desarrollan habilidades motoras finas que facilitan la alimentación, ayudémoslos/as a ser autosuficientes.

2. LENGUAJE.

Estimularemos el lenguaje fomentando y estableciendo desde la primera infancia la comunicación: háblale correcto y claro. Enséñele a esperar su turno, a pedir las cosas por favor y a pedir perdón.

3. DESARROLLO / CUIDADO/ PREVENCIÓN DE ACCIDENTES.

-Ayudarles, vigilarles y protegerles de peligros en el inicio de la deambulación manteniendo su independencia y autonomía dentro de lo posible.

-Estimular con el juego el uso del cepillado de dientes con pasta adecuada y sin precisar enjuague bucal. Es momento de ir retirando el chupete o usarlo el menor tiempo posible.

-Es importante ir estableciendo límites y normas de comportamiento firmes. La autoridad de los padres/madres/cuidadores/as debe mantenerse de forma razonada y sin excederse, reforzando los logros y el buen comportamiento.

-Ignore las rabietas, desaparecerán solas.

-Debemos usar asientos de seguridad en el coche homologados y adecuados a su edad, altura y peso.

-Mantener fuera del alcance de los/as niños/as medicamentos y productos tóxicos. **Teléfono de toxicología: 915620420.**

-Tenga cuidado con balcones, ventanas, piscinas, juguetes pequeños o no homologados.

-Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) debemos evitar el uso de pantallas hasta los dos años para promover el adecuado desarrollo del/la niño/a.

-Los/as niños/as son más sensibles que los/as adultos/as al **tabaquismo pasivo**. Manténgale fuera de ambientes con humo. Recomendamos abandonar el hábito tabáquico en padres/madres fumadores/as. Consulte con su médico/a y/o enfermera/o si precisa ayuda.

-Tras la vacunación no está recomendada la administración preventiva de antitérmicos ya que puede interferir en la producción de anticuerpos. Vigile la temperatura de su bebé unas horas después de la vacunación, si es superior a 37,5° o el/la bebé presenta irritabilidad puede administrar Paracetamol según dosis recomendada para su peso. Para aliviar los síntomas locales en el lugar de inyección, como induraciones, enrojecimiento, dolor o inflamación, puede aplicarle frío de manera intermitente.

Ante cualquier otra incidencia como llanto intenso y constante o fiebre superior a 39° consulte con su pediatra o el servicio de urgencias.



Suscripción a la Ventana Abierta a la Familia