



**ALIMENTACIÓN  
COMPLEMENTARIA**



**CONSEJOS**



**PARENTALIDAD  
POSITIVA**



**INFORMACIÓN  
BÁSICA**



**FOTOPROTECCIÓN**

**INFO SALUD 6 MESES**



**Junta de Andalucía**  
Consejería de Salud y Consumo

SECCIÓN ANDALUZ DE SALUD

## INFO SALUD 6 MESES

### 1. ALIMENTACIÓN.

-Recuerde que La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA A DEMANDA hasta los seis meses. La introducción de la alimentación complementaria no debe demorarse más allá de los siete meses para evitar carencias nutricionales.

-En el momento actual no parece haber razones científicas que justifiquen un orden concreto en la introducción de los diferentes alimentos entre los 6 y 12 meses. Los alimentos se introducirán de uno en uno con una diferencia de tres días entre un alimento nuevo y otro, probando así sabores y texturas e identificando posibles intolerancias y alergias. Las nuevas directrices apuestan por dar a probar alimentos no demasiado triturados y con la dureza adecuada para que el niño/a lo pueda aplastar con su lengua y encías. Optaremos así por alimentos chafados, con grumos o en pequeños trozos fortaleciendo de esta forma la buena relación con los alimentos y las texturas desde el inicio.

-Importante no añadir sal, miel ni azúcar a los alimentos que ofrecemos. Evitaremos las verduras de hoja verde hasta el año de edad y los frutos secos enteros hasta los cuatro años de edad. Evitar también el consumo de pescados con alto contenido en mercurio. El huevo lo daremos siempre cocinado comenzando a dar a probar la yema y mas tarde la clara, lo podemos añadir a la comida del día.

-El aporte de cereal lo podemos dar junto a la alimentación complementaria añadiendo arroz, avena,..., a las comidas.

-Las pautas de alimentación no deben ser rígidas, se adaptarán a cada niño/a y a las preferencias familiares y culturales. No debemos obligar a comer al/la niño/a y respetar el nivel de saciedad del/la mismo/a. Lo antes posible lo/a sentaremos a la mesa para compartir juntos este momento.

-En niños/as alimentados a pecho no se justifica la introducción de leche adaptada con el único fin de preparar papilla de cereales. El yogur, aunque sea adaptado, no aporta nada que no aporte la leche.

### 3. DESARROLLO/CUIDADOS/PREVENCIÓN DE ACCIDENTES.

- **Higiene bucal:** En estos meses aparecerán los primeros dientes, recuerde iniciarle en la rutina de la higiene bucal con un cepillo suave tras cada comida. Evite azúcares y hábitos como dormir con el biberón.

- **Tabaquismo pasivo:** 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 medico/a y/o enfermera/o si precisa ayuda.

- **Fotoprotección:** No exponer al/la niño/a directamente al sol. Evite las horas centrales del día.

Cúbralo/a con sombrillas, camiseta, gorro, etc. Use protección solar adecuada a su edad.

- **Vacunación:** tras recibir la vacuna 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 frio 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.

-**Estimulación y seguridad.** El/la niño/a está en continua evolución y desarrollo, no tiene conciencia del peligro y esta explorando su entorno, seamos cautos/as y previsores/as, no lo/a dejemos fuera de nuestra vista, mantenerlo/a lejos de enchufes, superficies elevadas, fuentes de calor y sustancias tóxicas-medicamentos. Vigilar en cocina, baño, mar y piscinas sobre todo. Utilizaremos sistemas de retención homologados y adecuados a su altura y peso. Evitar el uso de teléfonos móviles, tablets y pantallas hasta los dos años. Háblele con lenguaje adecuado y muéstrole afecto.

Deben estimularlo/a con manipulación de objetos y juguetes seguros. Sería buen momento para poner la silla de paseo hacia delante.

### 4. SIGUIENTES VISITAS / VACUNAS.

**Pedir cita a los 11 meses de edad** para: Vacuna, en consulta de Enfermería de Atención Infanto – Juvenil.



Suscripción a la Ventana Abierta a la Familia