

eClinicalWorks

Chequeo del niño sano: 12 meses



A esta edad, el niño comienza a ponerse de pie y caminar lateralmente ("cruising" en inglés). Deje el calzado y las medias para cuando el niño esté fuera de la casa: para estar adentro, lo mejor es que ande descalzo.

En el chequeo de los 12 meses, el proveedor de atención médica examinará al niño y le hará a usted preguntas sobre cómo van las cosas en casa. En esta hoja, se describen algunas de las cosas que puede esperar.

Desarrollo e hitos

El proveedor de atención médica le hará preguntas sobre su hijo y observará al niño para hacerse una idea de su desarrollo. Para el momento de esta cita, es probable que su hijo esté haciendo algunas de las siguientes cosas:

- Se pone de pie tomándose de algo
- Se mueve apoyándose en el sofá u otros muebles (esto es lo que se conoce como "cruising", en inglés, o "caminar lateralmente")
- Da pasos sin ayuda
- Coloca objetos dentro de un recipiente y los quita
- Usa el dedo gordo y el índice para agarrar objetos pequeños
- Comienza a entender lo que le dicen
- Dice "mamá" y "papá"

Consejos para la alimentación

A los 12 meses de edad, es normal que un niño consuma tres comidas y algunos refrigerios al día. Si su hijo no quiere comer, está bien. Aliméntelo a la hora de la comida y, luego, el niño comerá cada vez que tenga hambre. No lo obligue a comer. Para ayudar a su hijo a comer bien:

- Vaya dándole gradualmente leche entera en lugar de alimentarlo con leche materna o fórmula. Si lo está amamantando, siga haciéndolo o vaya disminuyendo la frecuencia según usted y el niño vayan sintiéndose listos, pero también comience a darle leche entera. La grasa que contiene la leche entera es necesaria para que el cerebro se desarrolle bien y, por eso, es importante que la tomen los niños pequeños de entre uno y dos años.
- Los alimentos sólidos deben ser la fuente principal de nutrientes para su hijo. Es recomendable enseñarle que la leche es una bebida y no una comida completa.
- Comience a reemplazar el biberón por un vaso con popote para todos los líquidos. Propóngase desacostumbrar al niño del biberón para cuando haya cumplido 15 meses de edad.
- Evite los alimentos que podrían atragantar a su hijo, como los trozos de comida que tienen el tamaño y la forma de la garganta del niño. Por ejemplo, los trozos de perros calientes ("hot dogs" en inglés) y salchichas, los dulces o caramelos duros, las nueces, las verduras crudas y las uvas enteras. Pregúntele al proveedor de atención médica qué otros alimentos debe evitar.

- A los 12 meses de edad ya puede darle miel a su hijo.
- Pregúntele al proveedor de atención médica si su bebé necesita suplementos de flúor.

Consejos para la higiene

- Si su hijo tiene dientes, cepíleselos suavemente al menos dos veces al día (por ejemplo, después del desayuno y antes de acostarlo). Use una pequeña cantidad de crema dental con fluoruro (no más grande que un grano de arroz) y un cepillo de dientes con cerdas suaves para bebés.
- Pregúntele al proveedor de atención médica cuándo debe llevar al bebé al dentista por primera vez. La mayoría de los dentistas de niños recomiendan que la primera visita dental se haga dentro de los 6 meses siguientes a la salida del primer diente, pero no después de su primer año.

Consejos para el sueño

A esta edad, es probable que su hijo haga siestas de entre una y tres horas al día y duerma entre 10 y 12 horas de noche. Si su hijo duerme más o menos que esto pero parece estar bien de salud, no se preocupe. Para ayudar a su hijo a dormir:

- Acostúmbrelo a hacer las mismas cosas todas las noches antes de acostarse. Tener una rutina para la hora de acostarse ayudará al niño a aprender cuándo ha llegado el momento de irse a dormir. Procure que el niño se acueste a la misma hora todas las noches.
- No acueste a dormir a su hijo con ninguna bebida.
- Asegúrese de que el colchón de la cuna esté colocado a la altura más baja, para evitar que su hijo se ponga de pie y se encarama o se caiga. Si a pesar de esto su hijo puede encaramarse fuera de la cuna, instale una malla de protección encima de la cuna, ponga el colchón en el piso o cambie a una cama con barandas más altas.
- Si a su hijo le cuesta trabajo dormir toda la noche, pídale consejos a su proveedor de atención médica.

Consejos de seguridad

A medida que su hijo vaya moviéndose más y más, es indispensable que lo supervise atentamente. Sepa siempre lo que está haciendo su hijo; puede ocurrir un accidente en una fracción de segundo. Para proteger la seguridad del niño:

- Si aún no lo ha hecho, adapte su casa para que sea un lugar seguro para los niños. Si su hijo se toma de los muebles o camina lateralmente sosteniéndose de diferentes objetos ("cruising", en inglés), asegúrese de que los objetos grandes, tales como los gabinetes y los televisores, estén bien sujetos a su base de apoyo o a la pared. De lo contrario, podrían caerse encima del niño. Aleje cualquier objeto que pueda lastimar al niño, de modo que quede fuera de su alcance. Tenga cuidado con artículos tales como manteles y cables, de los que su hijo podría jalar. Haga una revisión de seguridad de cualquier zona en la que su hijo pase tiempo.
- Proteja al niño contra las caídas instalando rejillas resistentes en las ventanas y barreras en las partes superiores e inferiores de las escaleras. Supervise a su hijo en las escaleras.
- No deje que su bebé sujete nada que sea pequeño y pueda atragantarlo si llegase a ponérselo en la boca, como juguetes, alimentos sólidos y objetos que el niño encuentre en el suelo mientras gatea o camina tomado de los muebles. Como regla general, si un objeto es tan pequeño como para caber en un tubo de papel higiénico, entonces, puede atragantar a su hijo.
- En el automóvil, siente siempre al niño en el asiento trasero, en una silla infantil que mire hacia atrás. Incluso aunque su hijo pese más de **20** libras (**9** kg), la silla infantil debería seguir mirando hacia atrás. De hecho, lo más seguro es colocarlo mirando hacia atrás hasta que cumpla **2** años de edad. Hable con su proveedor de atención médica si tiene alguna pregunta.
- A esta edad a muchos niños se les despierta la curiosidad por los perros, los gatos y otros animales. Enseñe a su hijo a tratar a los animales con delicadeza y cuidado. Supervise siempre al niño cuando haya animales, incluso las mascotas de la familia.
- Guarde este número de teléfono del centro de control toxicológico en un lugar fácil de ver, como puede ser la puerta del refrigerador: 800-222-1222.

Vacunas

Según las recomendaciones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades ("CDC", por sus siglas en inglés), en esta visita su hijo podría recibir las siguientes vacunas:

- Haemophilus influenzae tipo b
- Hepatitis A
- Hepatitis B
- Influenza (gripe)
- Sarampión, paperas (parotiditis) y rubéola
- Antineumocócica
- Poliomielitis
- Varicela

Cómo elegir el calzado

Es probable que su hijo de un año ya esté caminando. Este es el momento de invertir en un buen par de zapatos. Siga estos consejos:

- Para asegurarse de comprar zapatos que calcen bien, pídale a un empleado que le mida los pies a su hijo. No compre zapatos que sean demasiado grandes, para que "le calcen bien cuando su hijo crezca". Si los zapatos no tienen el tamaño adecuado, le será más difícil caminar.
- Busque zapatos con suelas blandas y flexibles.
- Evite los contrafuertes altos y el cuero rígido porque pueden ser incómodos y producirle dificultades para caminar.
- Escoja zapatos que sean fáciles de poner y quitar, pero que no se le salgan de los pies accidentalmente. Los mocasines o las zapatillas atléticas con cierres de Velcro son buenas opciones.

Próximo chequeo: _____

NOTAS DE LOS PADRES:

