

VISITA DE LOS SEIS MESES

Información para padres

Hábitos saludables

El crear unas rutinas diarias ayuda al bebé a establecer los ritmos fisiológicos y las respuestas adecuadas (alimentación, paseo, baño, juego). Evite las prisas y los lugares de aglomeraciones.

Alimentación

Si ha aún mantiene **lactancia materna**, prolónguesela tanto tiempo como madre e hijo deseen. Si utiliza una leche adaptada es el momento de cambiar a una **fórmula de continuación** (identificada en el envase con el número 2).

Recordad que la leche continuará siendo el alimento esencial para el niño hasta los 12 meses de edad. El resto de alimentos no sustituyen a la leche, sino que se introducen como complemento de ésta, aportando energía y nutrientes adicionales.

Existen muy pocas evidencias en cuanto a la manera en que los alimentos deben incorporarse a la dieta del bebé, dependiendo mucho más de costumbres y hábitos culturales o familiares. Por ello, las recomendaciones que os ofrecemos deben ser entendidas como meras orientaciones que no deben limitar otras posibilidades.

Sí consideramos que deben respetarse aquellas en que la evidencia científica muestra un mayor beneficio, como mantener la lactancia materna todo el tiempo que sea posible; no iniciar alimentos complementarios antes de los 4 meses (por la inmadurez del niño) ni retrasarlo más allá de los 7 meses (para evitar problemas de desarrollo de la masticación); introducir precozmente el gluten, de forma progresiva, antes de los 6-7 meses (a ser posible mientras dure la lactancia materna); evitar que la leche de vaca sea la única leche de bebida antes del año de edad (por su bajo contenido en hierro); acostumbrarse a no añadir sal o azúcar a las comidas; o evitar pescados que puedan tener mayor contenido en metales pesados (grandes túnidos, pez espada).

La mayoría de los niños aceptarán mejor los alimentos nuevos si al principio toman primero el pecho o biberón y después se les ofrece la nueva comida. Se hará en pequeñas cantidades, sin forzar, separando unos días la introducción de cada nuevo alimento. Todos los alimentos deben estar bien triturados y es recomendable administrárselos con cuchara y no en biberón.

Desde que se inicia la alimentación complementaria conviene ofrecer también agua.

El orden es indiferente. Aunque no hay razones para guardar un orden concreto, os sugerimos empezar con alimentos ricos en hierro, como sigue:

~ Cereales

- **Sin gluten:** no se justifica introducir leche de fórmula para preparar papillas si el niño está tomando pecho, pudiendo optarse por hacerlas con agua, leche materna o con las frutas. También pueden introducirse estos cereales (arroz, maíz, tapioca, quinoa) en la preparación de los purés.
- **Con gluten:** no más tarde de los 7 meses, si es posible mientras se mantenga la lactancia materna, iniciar la introducción progresiva y creciente del gluten, mezclando ambos tipos de cereales. Pueden prepararse tanto en forma de papillas como añadiendo pan o pastas alimenticias (trigo, centeno, avena, cebada, espelta) en los purés. De todos modos, no se ha demostrado que ésta u otras pautas de introducción del gluten sean eficaces como medio de prevención de la enfermedad celiaca.

~ Frutas

- Fruta natural, de temporada, en papilla y con cuchara. Ofrecer en pequeñas cantidades, poco a poco, en la toma de la merienda, empezando con naranja, pera, manzana, plátano... No hay razones para evitar ninguna fruta concreta.
- No ofrecer zumos en biberón por su alto poder en producir caries.
- No ofrecer zumos comerciales (con azúcares añadidos).

~ Verduras y hortalizas

- Zanahoria, cebolla, judía tierna, calabacín, calabaza, puerro, tomate, etc. Por su contenido en nitratos, se tiene que evitar incluir espinacas, acelgas, borraja, nabos o remolacha antes de los 12 meses (y si se hace, que no supongan más del 20% del contenido total del plato). La col, las

alcachofas, el ajo, la cebolla o los espárragos contienen sustancias sulfuradas que pueden dar sabores que resulten desagradables al niño. Evitar también grandes cantidades de zanahoria.

- Hervidas con una pequeña cantidad de agua. Puede aprovecharse el caldo de cocción para prepararlas en forma de purés (texturas mixtas y crecientes según la capacidad del niño), con un chorrito de aceite de oliva crudo, en la toma del medio día y/o en la cena.
- Se recomienda no añadir sal en las preparaciones.
- No deben conservarse en nevera más de 24 horas (mejor congelar en raciones individuales).

~ **Carnes, pescados, huevos**

- 20-30 g de carne/día (preferentemente blanca (pollo, pavo, conejo), evitando consumir carne procedente de animales cazados con munición de plomo) o bien 30-40 g/día de pescado blanco (magro) o azul (graso) sin espinas (por su contenido en mercurio, en niños menores de 3 años, se tiene que evitar el consumo de pez espada o emperador, cazón, tintorera y atún. Además, a causa de la presencia de cadmio, los niños deben evitar el consumo habitual de cabezas de gambas, langostinos y cigalas o el cuerpo de crustáceos parecidos al cangrejo) o bien 1 unidad de huevo pequeño/día. Es importante no exceder estas cantidades.
- Utilizar siempre las partes magras y retirar toda la grasa visible.
- Evitar el consumo de vísceras.
- No utilizar los caldos como sustituto de la carne.

~ **Leche**

- En lactancia artificial, a partir de los 6 meses se utilizará leche de continuación (número 2).
- Utilizar un agua con mayor aporte de flúor como Peñaclara o Font del Pi
- Se recomienda tomar entre 300 y 500 ml diarios.

La comida no es sólo un medio para nutrirse, sino un espacio y un tiempo de aprendizaje, de relación y afecto, de comunicación y adquisición de hábitos que quedarán para siempre, como quien aprende un idioma. Por ello, evitad convertir la comida en una obsesión, manteniendo una postura neutra y confiando en que los niños comen de acuerdo a sus necesidades, que no coinciden habitualmente con las expectativas que tenemos los padres. El apetito del niño es errático y variable, pero si se ofrece una dieta variada y saludable, la mayoría de niños tienden instintivamente a hacer una selección nutricional completa.

Lo normal es el rechazo de los alimentos nuevos. Insistid, pero nunca forcéis a vuestro hijo a comer, respetando siempre sus gustos y aversiones, dentro de la oferta de alimentos saludables (no puede sustituirse caprichosamente por productos de mala calidad nutricional).

Siempre debe mantenerse una higiene adecuada a la hora de elaborar los alimentos y una buena conservación de los mismos.

No está contraindicado el uso ocasional de algunos alimentos elaborados industrialmente (potitos), aunque es preferible comprar alimentos no procesados y desechar los alimentos "listos para comer" (frutas, papillas, postres...) por su alto contenido energético.

Sueño

Durante los primeros ocho meses es habitual y normal que el bebé se despierte por la noche: No lo alimente, no encienda la luz y no lo saque de la cuna. Consuélelo con caricias y frases cariñosas pero sin estimularlo.

Busque un peluche o mantita que sea su compañero en la cuna. Este objeto servirá de transición desde la dependencia de los padres hacia su autonomía y será el objeto que le tranquilice.

Conviene hacer exactamente siempre lo mismo antes de acostar al niño. Utilizar distintas rutinas pueden dificultar el aprendizaje de dormir.

Deje abierta la puerta del cuarto o si lo desea un punto de luz tenue.

Lo ideal es que el niño se acueste despierto y se quede dormido directamente en su cuna o cama.

No conviene favorecer que se duerma en el sofá o en otro lugar, probablemente en los cambios de ciclo de sueño se despierte y llore.

El pecho, el biberón o el chupete parecen muy útiles para dormirse, pero acabará necesitando cada vez que tenga que dormirse, y en cuanto se despierte.

Altérnese con su pareja: descansará más y el niño no "dirigirá" la noche. Si esto no es posible, haga una pausa cuando vea que "pierde los nervios". Lo importante es transmitir tranquilidad y seguridad educativa.

Cada familia tiene su nivel de tolerancia y sus propias creencias: no hay sistemas buenos ni malos, solo diferentes.

Accidentes

Utilice siempre un sistema de retención infantil para el automóvil acorde al peso del niño.

Nunca deje al bebé sobre una superficie elevada (cama, cambiador...) sin protección que evite su caída accidental.

Cuando vaya en el cochecito, el huevo o lo sienta en hamacas o tronas, utilice los sistemas de sujeción de que dispongan.

Nunca bañe al bebé sin comprobar previamente la temperatura del agua, para evitar quemaduras, y evite que el agua le cubra. Nunca lo deje solo.

Tenga especial cuidado al llevar líquidos o alimentos calientes, evitando que el bebé esté en su trayectoria.

Evite riesgos de asfixia o atragantamiento con colgantes, collares, bolsas, juguetes inapropiados, elementos de la cuna, etc. Compruebe que la separación entre los barrotes de la cuna sea segura para el bebé, impidiendo que pueda introducir la cabeza.

Evite la administración de medicamentos sin indicación médica y respete siempre las dosis que indique el pediatra. En caso de administración errónea de cantidades excesivas, llame al Teléfono de Información Toxicológica 91 562 04 20.

Fotoprotección

Evite la exposición al sol en las horas de máxima intensidad (de 10 a 16 horas).

La ropa es la forma más útil de fotoprotección (visera, gorra, camiseta...), para cualquier actividad al aire libre. Busque la sombra.

Utilice también una protección solar frente a rayos UVA y UVB, con un factor de 15 o mayor, resistente al agua (water-proof) y al roce (rub-proof).

Utilice leches hidratantes tras la exposición al sol.

Calzado

Cuando se inicie el gateo, es recomendable un zapato de suela fina y protección en la puntera y en el talón, a fin de evitar las presiones y traumatismos.



¿Qué necesito?

Déjame que me mueva por un espacio amplio, como la alfombra o el suelo, pero protégeme de los peligros.

No me pongas en el tacatá, ni me dejes mucho tiempo en el parque o la sillita solo.

Enséñame objetos que me gusten para que intente alcanzarlos, así empezaré a cambiar de postura y a moverme solo.

Déjame objetos con diferentes colores, tamaños y texturas para que los explore y juegue con ellos.

Anímame a hacer ruidos con los objetos y disfruta conmigo de este juego.

Lámame y espera a que te mire o que responda de alguna manera.

Cuando hago gestos para que me cojas o me atiendas, préstame atención.

Enséñame cosas y dime su nombre.

Ponme delante del espejo.

Juega mucho conmigo a hacerme reír y espera a que yo te pida seguir jugando.

Cántame canciones con gestos para que las aprenda (palmitas, lobitos...) e intente repetirlas.

Imita los sonidos que yo hago.

Me entretengo jugando solo algún ratito y me gusta ir de paseo y ver cosas nuevas.

A veces puedo llorar si te vas o me dejas con alguien que no conozco.

Fuentes:

Previnfad - Grupo Prevención Infancia y Adolescencia de la AEPap | Programa de Atención al Niño de la AMPAP y de la Consejería de Salud del Gobierno de La Rioja. | Familia y salud - Web para familias de la AEPap (<https://www.familiaysalud.es/>) | Guía del desarrollo infantil - Federación Estatal de Asociaciones de Profesionales de Atención Temprana. GAT | Guía de la Alimentación Infantil de la Generalitat de Catalunya. 2016.