Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Mi bebé desde los 6 a los 12 meses

EL DESARROLLO NORMAL

¿Qué debe hacer durante esta etapa?

Durante esta etapa, el bebé va a adquirir muchas habilidades:

- Sobre los 6-7 meses, aprende a pasar de boca arriba a boca abajo y al revés. Se lleva los pies a la boca. Se cambia los objetos de mano y se reconoce ante el espejo.
- Entre los 6-9 meses comenzara a sentarse, primero con apoyo y posteriormente sin él.
- Entre los 9 y los 12 meses, realiza la pinza entre el pulgar y el índice. Podrá coger objetos con la punta de estos dedos.
- Alrededor de los 10-12 meses se mantiene de pie y, posteriormente, comenzará a andar.

La mayor parte de las veces, antes de comenzar a caminar se desplazan, bien gateando o de otra forma, como arrastrando las nalgas.

También es posible que nunca gatee y comience a andar directamente.

¿Cuánto debe aumentar mi hijo en estos meses?

La ganancia de peso en estos 6 meses es, por término, medio de 2.5 k

Crecerá algo más de 1 cm por mes.

¿Cuándo comenzará a hablar?

- A los 6 meses comenzará a realizar balbuceos,
- A los 8 meses puede decir papá-mamá sin sentido,
- A los 10-12 meses puede decir mamá-papá de manera apropiada

¿Cómo se desarrolla la visión?

El desarrollo de la visión es progresivo. Alrededor de los 6 meses comienza a agitarse cuando ve un objeto que le produce placer, como el biberón. Mira sus manos y pies y reconoce a cierta distancia a una persona y un objeto. Es capaz de seguirlo sin bizquear

¿Qué me debe preocupar en esta etapa?

- La ausencia de prensión voluntaria a los 6 meses.
- Falta de interés por el entorno a los 6 meses.
- No reconoce a sus cuidadores a los 7-8 meses y/o indiferencia ante el extraño o por la separación de la madre a los 9-12 meses.
- No sedestación sin apoyo a los 9 meses.
- Falta de balbuceo imitativo o ausencia de gesticulación a los 12 meses.

HIGIENE Y PUERICULTURA

¿Cuándo debo bañar a mi hijo?

Se recomienda un baño diario, pero corto y con agua templada,

Utilizar un jabón neutro y, preferentemente sin perfumes. Aplicar posteriormente un aceite sobre la piel mojada o una crema emoliente.

Ser cuidadoso al secarlo, sobre todo en las zonas de los pliegues: detrás de las orejas, cuello, axila e ingles.

El momento del baño debe ser agradable. Es ideal para tener un acercamiento afectivo con el bebe, realizarle algún masaje y jugar con él.

¿Cómo cuidar la zona del pañal?

Para evitar irritaciones se aconseja cambiar frecuentemente el pañal.

Lavar la zona con agua y jabón y secarla bien.

En cada cambio de pañal y, sobre todo, por la noche, se puede aplicar una crema barrera.

¿Cómo debo cortar las uñas?

Es importante cortarlas regularmente para evitar arañazos.

No hay que apurar mucho.

Las de los pies hay que cortarlas rectas.

¿Cómo debo vestirlo?

La ropa debe ser cómoda y preferentemente de fibra natural.

Se deben evitar cadenas, pulseras, alfileres, cintas y cordones que lo puedan asfixiar o pinchar.

No sobre abrigar al bebé. El exceso de calor le hará sentirse incómodo y le podrá causar erupciones.

¿Qué calzado le compro?

Los primeros meses solo necesita que el calzado le de calor. Será suficiente con unos calcetines o calzado sin suela y muy flexible.

Al iniciar el gateo necesita, además, que le proteja de los posibles traumatismos. Sirven los zapatos con suela flexible y protectores de puntera y tacón.

Con los primeros pasos, el contrafuerte será firme, como también lo será la suela hasta el antepié, que será muy flexible. El tacón debe ser normal. No se recomienda la bota.

¿Cómo le protejo del sol?

Aplicar medidas de protección solar siempre que el niño realice actividades al aire libre (gorra, cremas, camisetas,...).Tener en cuenta que, también recibe radiación solar bajo la sombrilla.

Se debe evitar la exposición solar en las horas centrales del día. Aplicar regularmente crema con factor de protección solar especialmente diseñados para niños, 30 minutos antes de la exposición solar y repetirla cada 2h.

LA ALIMENTACION

¿Qué alimentos puede comer? ¿Puedo continuar con la lactancia?

Durante esta etapa se le comienza a ofrecer al bebé, poco a poco y de forma progresiva, alimentos sólidos que complementan a la leche.

La leche es todavía el alimento fundamental. Se sigue recomendando continuar con lactancia materna.

El cambio de alimentación liquida a los purés supone un cambio para el niño. Es posible que al principio el niño escupa la comida. Hay que darles tiempo y tener paciencia.

Ofrecer los alimentos nuevos poco a poco. Dejar 5-7 días entre cada alimento nuevo, para observar alergias e intolerancias.

Ante una duda, consulte al personal sanitario. No siga los consejos de familiares ni amigos.

¿Dónde siento al bebé para comer?

Los primeros meses se puede utilizar “la hamaquita”.

Cuando el bebe se mantenga sentado, utilizar las sillas altas o “tronas”

¿Tengo que darle agua?

Al introducir los alimentos sólidos es posible que el bebe sienta sed y quiera beber agua.

Hay que ofrecer agua pero no insistir ni forzar a que la ingieran.

Se desaconseja el aporte de zumos envasados.

SALUD BUCODENTAL

Mi hijo tiene 9 meses y no tiene dientes, ¿es normal?

A la mayor parte de los niños le sale el primer diente a los 6-7 meses. Sin embargo, no es anormal que esto ocurra antes (3 meses) o más tarde (12 meses). Generalmente, seguirá un patrón hereditario.

Las pequeñas molestias que puedan surgir en esta etapa se solucionaran con mordedor.

Se recomienda evitar dar al niño zumos y bebidas azucaradas en el biberón o en el chupete para evitar la aparición de caries. Es conveniente empezar a limpiarle la boca y los dientes con una gasa empapada con agua cuando empiecen a salir.

EL SUEÑO NORMAL

Mi hijo se despierta por las noches, ¿es normal?

En esta etapa es normal que el bebe todavía se despierte varias veces durante la noche, aunque la mayor parte ya duermen de tirón.

Es importante establecer rutinas: acostarlo siempre a la misma hora, dejándolo despierto en la cuna y habitación donde va a dormir y con ambiente tranquilo.

Si el niño ya no toma lactancia materna se puede sacar de la habitación de los padres a los 6 meses.

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

¿Cómo puedo evitar accidentes?

- No beba ni manipule alimentos mientras tiene al bebé en brazos.
- Comprobar la temperatura del agua del baño y del biberón.
- No deje que el niño entre en la cocina mientras se guisa. Cuidado con el horno y la plancha.
- No deje solo al niño en casa aunque esté dormido.
- No dejarlo solo en el cambiador o cama.
- No dejarlo solo en la bañera.
- Evitar uso de taca-taca.
- Cuidado con los juguetes. No deben tener sustancias tóxicas ni piezas pequeñas.
- Mantener los productos tóxicos y medicinas en alto.
- Tener siempre a mano el teléfono del ***Instituto Nacional de Toxicología***: **914112676**

¿Puedo llevar a mi niño en brazos en el coche en trayectos cortos si vamos despacio?

En el coche llevar siempre al niño sujeto en los dispositivos de retención homologados adecuado a su edad y peso aunque el trayecto sea muy corto.

En esta edad (entre 9-18 Kg.), de 9 meses-3 años, podrán ir en sillas del grupo I.

Las sillas en sentido contrario a la marcha (grupo 0) ofrecen mayor protección para la cabeza, cuello y la columna. Se deben mantener hasta que el peso supere el máximo aconsejable o la cabeza del niño sobrepase por encima del respaldo.

Dirección de Internet con más información:

- Dirección General de Tráfico
- Infanciasegura.es

OTROS CONSEJOS IMPORTANTES EN ESTA ETAPA

No permita que nadie fume delante del niño. No lleve al bebé a ambientes donde pueda haber humo. Los niños son mucho más sensibles al humo del tabaco que los adultos.

Es importante estimular al niño y jugar con él. Pueden jugar en el suelo o en el parque con juguetes de colores vivos o musicales.

Hablarle de forma clara y correcta y con términos sencillos.

REVISIONES Y VACUNAS

¿Cuándo debo llevarlo al pediatra?

En los distintos controles establecidos en los programas de salud de las distintas comunidades autónomas.

En estas visitas, se controlara el desarrollo del niño: peso y talla y desarrollo psicomotor. Se le administrarán las vacunas del calendario vigente. Se le informará de las vacunas no financiadas. Aproveche estas visitas para resolver posibles dudas.

Fecha de publicación: 20-12-2011

Autor/es:

- Mª José Soria Delgado. Pediatra. Centro de Salud "Miguel Servet". Valencia
- Marta Estañ Capell. Pediatra. Centro de Salud "Miguel Servet". Valencia

BY NC ND