

15-18M
**CONSEJOS
DE CUIDADO
PEDIÁTRICO**



Cuidado para Niño Sano
15-18 Meses



Utilice esta guía desarrollada por los pediatras de Facey para mantener sano a su niño por medio de consejos sobre la nutrición, seguridad y la salud.

La Nutrición

Los niños experimentan días en que comen bien y otros días en que consumen menos alimentos. Regularmente esperamos que coman más de lo que en realidad necesitan. Aunque piense que su niño "come tan poquito" la verdad es que el niño sabe cuanto necesita comer para seguir creciendo saludablemente.

Sírvale comidas y bocadillos saludables. Limite los dulces y la comida rápida (chatarra) como las papitas y los bocadillos altos en azúcar y grasas. Ofrezca la leche en cada comida pero no más de 16 onzas cada día. Limite los jugos de fruta a 4 onzas y no le de soda o bebidas dulces. Elimine lentamente todos los biberones y los chupetes.

No permita más de 1 hora de televisión diaria. Promueva el jugar y la actividad al aire libre. Observe al niño mientras juega, se columpia y se balancea.

El Desarrollo y El Comportamiento

A esta edad la mayoría de los niños caminan y corren. También deben de estar aprendiendo nuevas palabras. Un vocabulario de 3-10 palabras es adecuado. El niño debe entender lo que usted le dice y hacer lo que usted le manda. Háblele al niño y déle explicaciones sobre lo que están haciendo.

Si el niño se comporta mal y necesita disciplinarlo es apropiado ponerlo en una "penitencia". Lleve al niño a un lugar silencioso para que se tranquilice. Una buena regla para ello es un minuto por cada año de edad. Pero siempre concluya la penitencia explicándole el porque recibió la penitencia y dándole un abrazo o cariño.

A esta edad los niños todavía no pueden estar listos para la enseñanza del uso del baño. Ya que no hay una edad fija, la clave es escoger el momento adecuado para su niño. Busque las señales de preparación. Puede sentarlo en la silla con urinal infantil y explíquele lo que significa usar el baño. En un promedio de 6 meses el niño estará más preparado para hacer sus funciones si mismo. Tenga calma.

La hora de dormir

Establezca una rutina para ir a la cama poniendo a dormir al niño a la misma hora. Nunca ponga al niño a dormir con una botella (biberón) en la boca. El leer un cuento antes de dormir es una buena actividad que relaja al niño y ayuda desarrollar su vocabulario.

Sobre esta guía

Esta información fue desarrollada y revisada por los pediatras de Facey. Por favor llame a su doctor si tiene preguntas adicionales sobre esta información.

La Seguridad

- Debe usar una silla de seguridad con vista hacia atrás hasta que el niño pese más de 20 libras y cumpla los 2 años. La recomendación de la Academia Americana Pediátrica (AAP) es de colocar al niño en el asiento trasero en la silla de seguridad. Si el niño no cabe en la silla, debe comprar una silla convertible.
- Nunca deje al niño solo en el automóvil.
- Nunca deje al niño solo cerca de donde hay agua; debe tener supervisión adulta siempre.
- La piscina/alberca debe estar cercada o con una puerta de seguridad.
- Utilice bloqueador de sol con SPF de 15 o más cuando esté al aire libre. No salga al sol entre las 11 am y la 1 pm.
- Encierre bajo llave todos los medicamentos o artículos de limpieza o póngalos en áreas fuera del alcance del niño. En caso de emergencia, si el niño injiere uno de estos, llame al centro de control de envenamiento al 1-800-222-1222 y la oficina de su medico.

La Dentición Infantil

Limpié los dientes dos veces cada día. Se recomienda que visite al dentista a esta edad. Haga las citas cada 6 meses.

Las Inmunizaciones (vacunas)

Su niño recibirá algunas vacunas durante esta visita. Pueden incluir: Prevnar, DtaP (Diphtheria, Tetanus and Pertussis), Hemophilus influenza type b, Varicella, y Hepatitis A #2. Se recomienda que todos los niños reciban la vacuna contra la gripe cada Otoño. Si es la primera vacuna contra la gripe entonces será necesario administrarle otra vacuna secundaria dentro de un mes.

En su Próxima Visita

La próxima cita para su niño será a los 2 años de edad. No se administran vacunas durante esa cita.

viva saludable
disfrute la vida