Programa de Salud Infantil y Adolescente de Andalucía

18 meses. Consejos

Alimentación



Puede seguir tomando **el pecho** si la madre y el bebé así lo desean. La leche materna sigue siendo un buen alimento, que aporta además defensas (y consuelo). Suele ser "el postre" de las comidas. Es normal que tome el pecho durante la noche.

Además ya puede **comer lo mismo que el resto de la familia**, preferiblemente compartiendo la mesa con todos.

A veces hace falta adaptar los alimentos (aplastarlos con el tenedor). Conviene poner pequeñas porciones en su plato y ayudarle poco a poco pues aun no sabe manejar los cubiertos (cuchara y tenedor). Pero también puede comer con las manos alimentos en trocitos pequeños.

No hay que forzar a que termine el plato. Es más importante que vaya teniendo autonomía y que pruebe alimentos variados. Es natural que hacia los 18-24 meses su apetito disminuya ya que el ritmo de crecimiento se hace algo más lento.

Conviene tener precauciones para prevenir **atragantamiento** con los alimentos duros (frutos secos, caramelos, aceitunas...)

Bebidas: La mejor es el agua.
También puede tomar zumo natural o zumo 100% (máximo 150 ml al día). La leche es un alimento, no una bebida.

Algunas capacidades de los bebés a esta edad

Lenguaje: Suelen decir alguna palabra (monosílabos como mamá, papá, agua, dame...).



Otras hace "eco" (repite la palabra que le decimos). Algunos ya conocen sonidos de animales o las partes del cuerpo. Señalan con el dedo lo que quieren y entienden órdenes sencillas.

Motricidad: La mayoría de los bebés a esta edad ya caminan, aunque algunos no lo hacen hasta los 18 meses. Si es su caso, es razonable consulta. Les gusta bailotear y los juegos activos, como con pelotas.

Manipulación: Cogen la cuchara, el vaso y el tenedor, pero todavía los usan mal y derraman comida. Son capaces de sacar y meter objetos de una caja. Algunos cogen el lápiz para dibujar pero con toda la mano. Ya pueden coger objetos pequeñitos haciendo "pinza" con pulgar e índice. Juguetes con sonidos.

Sociabilidad: Es normal que todavía muestren rechazo ante las personas que

no le resultan familiares. Pueden jugar al lado de otros menores, pero no comparten el juego.

Estimulación psicomotriz

Oído y comunicación: Nombrar todas las cosas que hacemos para que vaya aprendiendo palabras. Cantar. Leer cuentos en voz alta.

Vista: Señalar cosas nombrándolas.

Tacto: Besos y abrazos. Juguetes de diferente textura. Manipular objetos pequeños para encajar.

Habilidades: Meter y sacar objetos de una caja. Juguetes de encajar. Jugar con arena, agua, balones, cochecitos, a cocinitas...

Rutinas de sueño:

Es bueno establecer una hora razonable para ir a la cama. Son muy útiles pequeños rituales (leer un cuento, tener un peluche y un beso de buenas noches). Conviene que sea breve, aunque en ocasiones se puede alargar un poco. Si se despierta, tranquilizar sin encender la luz ni jugar.

Un poco de disciplina:

Es mejor que haya pocas cosas prohibidas, y en ese caso el **NO** debe ser claro, firme y eficiente (si intenta hacer lo prohibido se debe impedir distrayéndole o alejándole del lugar).
Es normal que haga cosas mal, rompa objetos... es aún algo torpe. Esos pequeños "accidentes" se deben manejar con naturalidad (*se te ha caído, se ha roto*) pero no culpabilizar (*eres malo, eres patoso*).



CUIDADOS GENERALES

Hábitos higiénicos:

Conforme va creciendo los bebés comienzan a ser más autónomos y activos, aumentando los contactos con el medio.

No se debe impedir que jueguen en el suelo, manipulen tierra o coman utilizando sus manos, aunque se ensucien más, ya que estos juegos favorecen su desarrollo.

Conviene empezar a inculcar las primeras nociones de hábitos higiénicos, introduciéndolas paulatinamente. El mejor modelo de aprendizaje es el ejemplo, aprenden observando.

- Debe aprender que hay que lavarse las manos, por higiene y para evitar la transmisión de enfermedades. Haya que hacerlo a menudo: antes y después de comer, después de jugar...
- Baño diario, usar un jabón neutro o ligeramente ácido, sin perfumes.
- No introducir ningún objeto ni usar productos para limpieza del conducto auditivo.
- La mayoría de los niños tiene todavía fimosis, no hay que realizar maniobras de retracción del prepucio a esta edad. Solo lavar sin forzar la retracción.
- Es un buen momento para el cepillado de dientes, a diario, después de las comidas y sobre todo antes de irse a dormir. De momento sin pasta. Conviene dar ejemplo y hacerlo delante de ellos. También habrá que enseñarles la técnica, guiando su manita y "repasando" la superficie de los molares.

Tabaquismo pasivo:

La exposición al humo del tabaco favorece el desarrollo de enfermedades (asma, infecciones respiratorias,…)
Tener un bebé es un buen motivo para dejar de fumar. Solicite información y ayuda en su centro de salud.

Si no puede dejar este hábito es importante que:

- No se fume dentro de casa ni en el coche, sólo al aire libre. No permitan que otras personas lo hagan.
- No lleven a su bebé a sitios con humo
- Eviten fumar delante de su hijo o hija (recuerden que ellos “hacen lo que ven”)

Fotoprotección:

El paseo y el juego al aire libre son muy recomendables. Conviene que le dé el sol al menos 15 minutos al día.

Si la exposición al sol va a ser de más de 15-30 minutos o fuera de las “horas buenas” deben utilizar cremas fotoprotectoras.

Evitar la exposición solar entre las 10 y las 16 horas (18 horas durante los meses de verano).

PREVENCION DE ACCIDENTES

Cuando comienza a moverse y gatear aumentan los peligros. Deben DETECTARLOS antes, ponerse a su altura, PENSAR POR ANTICIPADO qué riesgos hay en la casa para poder protegerle



Nunca lo dejen solo en la bañera, incluso con poco agua.
Para prevenir la asfixia deben evitar los juguetes con piezas pequeñas o que puedan arrancarse, los botones, adornos u otros objetos pequeños.

Quemaduras.

- Eviten que pueda gatear si hay cerca una estufa, brasero o calentador.
- Cuiden que no se acerque a la plancha o al horno. Pongan hacia dentro los mangos de cazos y sartenes para evitar que se puedan volcar. No dejen cables colgando (plancha, lámparas, batidora,...)
- Atención a la temperatura del agua del baño.
- Prueben la temperatura del biberón o la comida (sobre todo si se calentó con microondas)
- No fumen cuando tengan cerca al bebé y menos aún mientras lo sostienen en brazos.

Caídas, traumatismo, heridas

- **Eviten el taca-taca**. Si lo utilizan, presten atención a escalones y puertas abiertas. ¡Cuando un bebé se cae del taca-taca siempre lo hace de cabeza!
- Abrochen los tirantes de la sillita o trona para que no pueda bajarse de ella, ni ponerse en pie.
- Protejan los enchufes.
- Pongan topes para evitar que las puertas se cierren solas y cerraduras para que no pueda abrirlas el bebé.
- Pongan barreras ante las escaleras (arriba y abajo)
- Protejan las esquinas de los muebles bajos, especialmente si son de metal o cristal.
- No dejen ventanas abiertas y eviten que haya cerca de ellas objetos a los que se pueda subir (una silla, una maceta...)
- Eviten que haya a su alcance objetos que puedan cortar: cristales, cuchillos, hojas de afeitar...
- Enseñen desde edades tempranas a respetar a los animales.

Intoxicaciones

- Deben guardar bajo llave o en lugar inaccesible los productos de limpieza y medicamentos. No bajen la guardia ya que cada día tienen más habilidades e ingenio.
- Teléfono del Instituto Nacional de toxicología: 91 562 04 20.

Seguridad vial:



- Utilicen sistemas de retención infantil homologados, grupo 0+ ó grupo 1.
- **Nunca lleven al menor en brazos cuando viajan en coche**, incluso en trayectos cortos. El asiento delantero es especialmente peligroso.
- Los sistemas de retención infantil se colocaran en los **asientos traseros** salvo en casos excepcionales (vehículos de dos plazas, que las plazas traseras ya estén ocupadas por otros menores de edad, que no sea posible instalar todas las sillitas necesarias)

GRUPO	PESO/TALLA	Sistema	Descripción
O+	0-13kg Hasta 92cm	Portabebé	Colocar en asiento trasero. En sentido contrario a la marcha. Fijar el portabebé con el cinturón de seguridad. Al sentar al bebé hay que abrochar y ajustar el arnés.
1	9-18 kg	Silla	Los niños y niñas deberán viajar en sentido contrario a la marcha el mayor tiempo posible (hasta los 4 años si su estatura lo permite). Anclada o fija con el cinturón de seguridad y sistemas de anclaje. Ajusten la silla al crecimiento del bebé y eviten holguras en arneses y cinturón.

Vacunas

A los 18 meses le corresponde la administración de vacunas.

Recuerden que las siguientes dosis del calendario vacunal se administran a los 3 años.

En el documento de salud infantil se registrarán las vacunas que reciba según el calendario vigente.

ESTIMULACIÓN Y DESARROLLO DE LOS 18 MESES AL SEGUNDO CUMPLEAÑOS

Aprendiendo a controlar el cuerpo

Alrededor de los 18 meses vuestra hija o hijo empezará a corretear, a subir y bajar escaleras sin ayuda, a saltar, a lanzar la pelota... Además podrá utilizar objetos cada vez más pequeños, ya que sus manos se irán haciendo cada día más hábiles.

Ahora que vuestro bebé es capaz de desplazarse por sí mismo es el momento de proponerle juegos que requieran más movimiento: lanzar la pelota, jugar al escondite, montar en triciclo… Además, cada vez juega más y mejor con puzzles, juegos de construcción… que estimulan su habilidad manual y su inteligencia.

Ahora que vuestro bebé anda sin ayuda y hasta corre, precisa una supervisión constante para prevenir accidentes. Por ejemplo, ahora que puede subirse a los muebles y abrirlos, es importante guardar los productos tóxicos fuera de su alcance (como los productos de limpieza y detergentes).

Cada día más inteligente

Durante el primer año de vida, vuestro bebé ha explorado el mundo fundamentalmente a través de sus sentidos. Hasta ahora necesitaba ver, oír, tocar, oler y saborear las cosas para aprender. Aunque estos sentidos siguen siendo importantes para aprender, a partir de ahora vuestro bebé será capaz cada vez más de imaginar y pensar sobre situaciones, personas y cosas que no están presentes.

Esta nueva capacidad se podrá ver claramente en los juegos de simulación o imitación, por ejemplo, cuando vuestro bebé arrastra una caja de zapatos como si fuera un coche, o se monta sobre un palo imaginando que es un caballo. Esto supone una nueva forma de aprendizaje para el bebé: ahora puede imaginar nuevos usos para las cosas y ponerse en el papel de otras personas.

Es importante que favorezcáis el juego de simulación o imitación, con el que vuestro bebé dé significados imaginativos a algunos objetos (un muñeco es un bebé, un palo es un caballo). Es una forma de aprender y experimentar situaciones nuevas.

Todos los avances que se están produciendo permiten a vuestro bebé ser más autónomo en su vida diaria, por lo tanto, puede participar de forma más activa en sus rutinas de cuidado, al bañarse, vestirse... En este sentido, puede asumir algunas responsabilidades adaptadas a su edad como llevar su vaso de plástico hasta la cocina o meter los juguetes en un baúl.

Debéis ser pacientes y dejar al bebé que haga de forma autónoma todo lo pueda, dándole algunas responsabilidades sencillas. Planteadle retos que pueda superar, ayudándole en aquello que no pueda hacer por sí mismo. Por ejemplo, ayudadle a ponerse el zapato y dejad que sea él o ella quien cierre el velcro.

Aunque vuestro bebé se entretiene sola o solo, necesita que juguéis con ella o él para que su desarrollo se vea favorecido.

En esta etapa, los bebés ya han aprendido que son personas distintas a los demás. Prueba de ello es que, alrededor de los 18 meses, ya se reconocen en el espejo y empiezan a utilizar expresiones como “yo, “la nena”, “el nene” para referirse a sí mismos.

Esto significa que vuestra hija o hijo empieza a tomar conciencia de sí mismo, a saber que tiene unas capacidades, valores y actitudes propios, apareciendo expresiones como “nene guapo” o “nena buena”.

18 meses. Consejos

Debéis ayudar a vuestra hija o hijo a avanzar en el conocimiento de sí mismo. A esta edad debe empezar a conocer cuáles son sus capacidades y sus limitaciones, qué es capaz de hacer y qué está todavía fuera de su alcance.

Podéis ayudarle proponiéndole tareas y juegos que pueda realizar. La satisfacción con el éxito en estos juegos promoverá que vuestro bebé desarrolle un buen concepto de sí mismo.

y comenzando a decir sus primeras frases simples, del tipo “nena bibi”, “nene agua”…

Qué hacer para que hable mejor:

Es importante promover que vuestro bebé se comunique con los recursos que tenga, expresándose como pueda. Evitad corregirle diciéndole “eso no es así" o "así no se dice". En cambio, simplemente repetid la expresión de forma correcta para que pueda oírla bien pronunciada.

Las primeras normas: A esta edad vuestro bebé es capaz de comprender y seguir normas básicas; es muy importante que conozca y comprenda lo que le está permitido y lo que no. Los progenitores debéis establecer las primeras normas; a esta edad deben ser pocas, básicas y muy claras. Explicádselas siempre a vuestro hijo o hija y ayudadle a que las cumpla. No pongáis normas que al bebé le sean imposibles de cumplir por ser muy generales (“hay que portarse siempre bien”) o por no ser adecuadas para su edad (“hay que permancer sentado y sin molestar”) o que vosotros no vayais a exigir que se cumplan.El bebé debe entender el sentido de las normas, deben referirse a cosas básicas e importantes (por ejemplo, “no puedes tocar la estufa porque te quemas”) y aprender desde muy pronto que debe cumplirlas.

Apego, aprendiendo a querer y relacionarse

Gracias a todos los avances que está experimentando vuestro bebé, empieza a ser algo más independiente y autónomo. Ya no necesita que estéis constantemente junto a ella o él, pues la relación de cariño y afecto que antes le hacía seguiros y necesitaros a cada momento se ha transformado en una emoción más interna. Vuestro bebé ya sabe que si os necesita estaréis disponibles, que el hecho de que os separéis de ella o él no significa que le hayáis abandonado. En definitiva, vuestro bebé ya sabe que le queréis de forma incondicional, se siente seguro de vuestro amor. Sin embargo, en los momentos en los que sienta tristeza, inseguridad o amenaza os buscará como fuente de seguridad, necesitando sentirse y estar cerca de vosotros.



“Ya no me importa tanto que a veces me cuiden otras personas y no os persigo continuamente porque he aprendido que pase lo que pase siempre estaréis conmigo cuando os necesite”.

Aprendiendo a comunicarse

A esta edad los bebés comprenden mucho de lo que se les dice cuando se les habla. Además, se comunican utilizando cada vez más las palabras y menos los gestos. Entre los 18 y los 24 meses la mayoría de los bebés pronuncian alrededor de 50 palabras. Estas primeras palabras están formadas por sílabas simples y con frecuencia repetidas (“mama”, “papa”), sustituyendo las sílabas difíciles por otras más simples como, por ejemplo, “momí” en lugar de dormir. Conforme se acerca el segundo cumpleaños se produce una “explosión” del vocabulario del bebé, aprendiendo muchísimas palabras en muy poco tiempo

En esta etapa vuestro bebé empieza a conocerse a sí mismo y a comprender mejor lo que piensan y sienten los demás. Por eso, empieza a sentir y expresar emociones nuevas y más complejas, como el orgullo, la vergüenza, la envidia, la culpa…

Además, está aprendiendo a comprender lo que sienten otras personas y compartirlo con ellas: por ejemplo, en lugar de llorar cuando otro bebé llora, le ofrecerá su juguete como forma de consuelo.

Un mundo de emociones:

Recordad que es importante permitir que vuestro bebé exprese las emociones que experimenta, tanto las positivas como las negativas. Sin embargo, también es necesario que le animéis a ir aprendiendo a controlar sus emociones. Hay muchas situaciones que le provocarán el llanto o el miedo y deben aprender a afrontarlas y superarlas.

Ideas para jugar con vuestro bebé

- **Jugando a la pelota:** *Lanzar y recoger la pelota permitirá a vuestro bebé desarrollar sus capacidades motrices y mejorar la coordinación de sus movimientos.*
- **Agua y arena:** *Dejad a vuestro bebé que experimente con agua, arena, barro, hierba... y que se manche con ellos, a esta edad le resultan muy atractivos. Dadle cacharros que pueda llenar y vaciar, cubos y palas. Enseñadle qué puede hacer con ellos para que os imite y juegue.*
- **Puzzles y construcciones:** *Este tipo de juegos promueven la orientación espacial del bebé. Los bloques apilables son ideales para que empiece a conocer las propiedades físicas de los objetos: puede apilarlos, lanzarlos...*
- **Imaginando qué somos:** *Jugar a las casitas, a mamás y papás, médicos... Simular situaciones o imitar profesiones favorece la inteligencia de vuestro bebé y le ayuda a adentrarse en el mundo social poniéndose en el papel del otro. Aprovechad estos juegos para estimular también el desarrollo del lenguaje.*

Recordad

Vuestro bebé ya es capaz de hacer muchas cosas sin ayuda, aunque no las haga perfectamente. Dadle algunas responsabilidades sencillas, planteándole retos que pueda superar: comer con su cuchara, recoger sus juguetes…

Los juegos imaginativos son una forma muy buena de estimular la inteligencia de vuestro bebé. Jugad juntos a simular distintas situaciones: a las casitas, a los médicos...

Reforzad al bebé siempre que hable y evitad corregirle diciendo "eso no es así" o "así no se dice". En cambio, simplemente repetid la expresión de forma correcta para que pueda oírla bien pronunciada.

Animad a vuestro hijo o hija a ir aprendiendo a controlar sus emociones. Hay muchas situaciones que le provocarán el llanto o el miedo y deben aprender a afrontarlas y superarlas.