

Alimentación

Puede continuar tomando el pecho a demanda o fórmula infantil de continuación, preparada con 1 cacito raso por cada 30 c.c. de agua.

Puede beber agua si tiene sed. Es preferible que sea con vaso.

A esta edad ya se puede empezar a tomar alimentos distintos de la leche. No hace falta seguir una pauta rígida. Es mejor estar atentos a las señales del bebé. Cuando ya se sostiene sentado y pone atención cuando comen las personas mayores es el momento de comenzar a ofrecer alimentos con cuchara (explicado en hoja aparte). No hay que forzar a que termine las comidas preparadas.



Algunas capacidades del bebé a esta edad

Se sostiene sentado en brazos. Coge objetos. Mira alrededor y llama la atención. Hace ruiditos varios. Se alegra cuando ve los preparativos para su comida.

Estimulación psicomotriz

Oído y comunicación: Juguetes con música y diferentes sonidos. Leerle cuentos, está demostrado que los menores que escuchan cuentos leídos desde pequeños presentan un mejor desarrollo del lenguaje y adquieren un vocabulario más amplio.

Vista: Juegos delante del espejo. Señalar objetos en movimiento.

Tacto: Hacerle cosquillas, bailar. Abrazos, besos, caricias y masajes.

Habilidades: Juegos de agua. Estimular el gateo, ponerle a gatas. Juguetes homologados que pueda golpear. Tumbarse a jugar con el bebé con o sin una "manta de actividades".

Cuidados generales

Hábitos higiénicos

- Baño diario, usar un jabón neutro o ligeramente ácido, sin perfumes.
- No introducir ningún objeto ni usar productos para limpieza del conducto auditivo, secar los pliegues de la oreja con un paño.
- Cambiar el pañal cuando lo precise, lavando con agua y secando con un paño. Evitar el exceso de jabones en esta zona y el uso de toallitas higiénicas puesto que causan mayor irritación. El lavado se realiza de delante hacia atrás para evitar el arrastre de gérmenes y las infecciones de orina. Si se irrita la piel del glúteo se pueden usar aceites o cremas de barrera, sin corticoides ni antifúngicos (salvo indicación médica).
- La mayoría de los niños tienen todavía fimosis, no hay que realizar maniobras de retracción del prepucio a esta edad. Solo lavar sin forzar la retracción.

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.

Si la exposición al sol va a durar más de 15-30 minutos o es en las horas centrales del día utilicen cremas fotoprotectoras.

La ropa es la forma más útil de protección. Usen prendas de manga y pantalones largos y de colores claros.

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



PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

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

Nunca dejen solo al bebé en la bañera, incluso con poca 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 o trepar por ellos (silla, maceta...)
- Pongan fuera de su alcance objetos cortantes: cristales, cuchillos, etc.

Seguridad en el coche:

- Utilice sistemas de retención homologados, en esta edad deben utilizar el grupo 0+.
- Nunca lleven al bebé en brazos cuando viajan en coche, incluso en trayectos cortos. El asiento delantero es especialmente peligroso.

GRUPO	PESO/TALLA	Sistema	Descripción
O+	0-13kg Hasta 92cm	Portabebé	Colocar en el asiento delantero si tiene desinstalado el airbag, si no en el posterior. 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.

Vacunas

A los 6 meses continúa la administración de vacunas.

Los preparados actuales producen pocos efectos secundarios. Por favor, consulten si tras la vacuna tiene fiebre alta o se inflama mucho la zona de la inyección.

Recuerden que las siguientes dosis del calendario vacunal se administran a los 12 meses de vida.

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

ESTIMULACIÓN Y DESARROLLO DEL SEXTO MES AL PRIMER CUMPLEAÑOS

Aprendiendo a controlar el cuerpo

Durante los próximos meses observaréis grandes avances en el control corporal de vuestro bebé: alrededor de los 7 meses se mantendrá sentado sin apoyo, a partir de los 8 meses intentará desplazarse (gateando o arrastrándose) al mismo tiempo que será capaz de dar sus primeros pasos cuando le sujetáis. Algo más tarde intentará ponerse de pie, luego caminará apoyándose en los muebles o cogido de vuestra mano, y alrededor de los 12 meses será capaz de mantenerse de pie.

Es importante que estimuléis el control del cuerpo de vuestro bebé dándole la oportunidad de moverse y animándole a que explore el mundo que le rodea. Proponedle juegos que le ayuden a gatear, a ponerse de pie y a caminar.

En esta etapa vuestro bebé es cada vez más hábil con sus manos: alrededor de los 8 o 9 meses podrá coger objetos más pequeños y manejarlos con más precisión. Poco a poco mejorará esta habilidad comenzando a utilizar los dedos pulgar e índice a modo de "pinza".

Dad a vuestro bebé juguetes y objetos pequeños para ejercitar su habilidad con las manos, ayudándole sobre todo a manejar cada vez mejor "la pinza".

¡Cuidado, ya se mueve! Una vez que vuestro bebé empieza a moverse por su cuenta, es importante que tengáis cuidado con las escaleras, los salientes, los muebles...

Cada día más inteligente

Entre los 6 y los 12 meses vuestro bebé irá mostrando cada vez un mayor interés por los objetos que le rodean, empezando a experimentar con ellos: tocándolos, golpeándolos, agitándolos... Recordad que ésta es la forma que tienen los bebés de aprender y conocer el mundo que les rodea.

Para estimular la inteligencia podéis utilizar juguetes educativos con formas, tamaños y colores distintos. Es importante que juguéis juntos con objetos o juguetes (por ejemplo, las mantas y mesas de actividades) con los que enseñéis a vuestro bebé a manipular, clasificar, ensartar...

Los avances de vuestro bebé le permiten ser cada vez más autónomo y tener una mayor participación en las rutinas cotidianas.

Estad atentos a las cosas que vuestro bebé puede empezar a hacer sola o solo y animadle a hacerlo. No es necesario buscar un momento especial para enseñar a vuestro bebé a que sea cada vez más autónomo: las rutinas del día a día son el mejor momento. Por ejemplo, aunque se manche dejad que intente comer con las manos lo que pueda, que empiece a coger la cuchara o el tenedor, que beba sin ayuda de una taza, o que coja el biberón.

Conociéndose a sí mismo: En esta etapa vuestro bebé empieza a tomar conciencia de que es una persona única y distinta a las demás. Llamarle por su nombre a menudo, jugar delante de un espejo para que se familiarice con su imagen e intentar respetar sus preferencias son buenas formas de ayudarle a construir su identidad.

Estimulación y desarrollo del sexto mes al primer cumpleaños

Aprendiendo a comunicarse

La comunicación con vuestro bebé se ve facilitada porque además de mostrar bienestar y malestar, en esta etapa empieza a sentir y expresar emociones más complejas como la sorpresa, el enfado y el miedo. Además vuestro bebé reconoce y comprende cada vez mejor las emociones de los demás.

Es fundamental que permitáis a vuestro bebé expresar sus emociones, tanto las positivas como las negativas.

Recordad que podéis influir en el estado emocional de vuestro bebé manifestando emociones positivas cuando os dirigís a ella o él. Además, ante las situaciones o personas extrañas, vuestras emociones son una pista que le ayudará a decidir si debe confiar, sentir miedo, estar alerta ante un peligro...

Al comunicaros con vuestro bebé observaréis que ya comprende órdenes muy sencillas (como “dame” o “toma”) y que cada vez produce más sonidos. El actual balbuceo de vuestro bebé dará paso en torno a los 8-9 meses a algo parecido a palabras que, aunque no son correctas, se repiten con la intención de comunicarse con los demás. Tendréis que esperar algunos meses más para oír sus primeras palabras, aproximadamente a los 12 meses. Serán palabras muy simples y siempre con sonidos fáciles de pronunciar, como “papa”, “mama” o “cheche”.

Para favorecer el lenguaje de vuestro bebé, tratad de comprender sus “palabras” y lo que quiere decir. Además, debéis reforzar cada una de sus expresiones aunque no sean palabras perfectas, sonriéndole y respondiéndole siempre.

Hacia los 9-12 meses los bebés suelen comunicar sus necesidades con gestos y sonidos, como pedir comida, agua o algún objeto. También tratan de comunicarse para llamar la atención de quienes les cuidan y que se fijen en lo que les interesa.

Es importante que atendáis a los gestos y sonidos de vuestro bebé, así sentirá que puede comunicarse con vosotros.

Aprovechad los momentos en que vuestro bebé intenta transmitir algo para estimular su lenguaje: pedidle cosas y nombrad cada objeto que señale para que poco a poco vaya sustituyendo los gestos por palabras.

Apego, aprendiendo a querer y relacionarse

A esta edad los bebés muestran claramente la relación afectiva y especial que les une a quienes le cuidan habitualmente. Vuestro bebé os prefiere frente a otras personas, os busca constantemente y le cuesta separarse de vosotros. Son indicadores de que se está formando una relación afectiva saludable, ese vínculo de cariño, llamado apego, muy positivo y necesario durante la infancia y para toda la vida.

Es muy importante que paséis tiempo con vuestro bebé, ahora y en los meses siguientes. Necesita estar con vosotros para sentirse seguro, el tiempo que pasa en vuestra compañía es muy valioso para su desarrollo y para vuestra relación.

Para que vuestro bebé lleve mejor que os separéis de ella o él procurad dejarle siempre que podáis al cuidado de las mismas personas y que dichas personas le sean conocidas.

¿Cómo se forma ese vínculo afectivo especial?:

Para crear un vínculo seguro, es necesario que vuestro bebé sienta que siempre estáis disponibles para atenderle cuando os necesita: cuando se encuentre incómodo, llore, se asuste o simplemente esté intranquilo. El contacto con vosotros le tranquilizará y le hará sentirse seguro.

Ideas para jugar con vuestro bebé

- **Preparando el gateo y el caminar:** Poned al bebé boca abajo y con algún objeto que le sea atractivo al frente. Empujad suavemente sus pies para estimular que se arrastre. Poco a poco el bebé aprenderá a desplazarse por sus propios medios: arrastrándose, impulsándose con las manos, gateando... Cada bebé empieza a desplazarse de una forma distinta, no os preocupéis si su forma de gatear no es la que esperáis e incluso si no gatea, pues no todos los bebés lo hacen.

El miedo a los extraños:

Conforme los bebés afianzan la relación afectiva que les une a sus cuidadores, en torno a los 7-9 meses, suelen manifestar miedo o rechazo a las personas extrañas. No debéis alarmaros, ya que mostrarse poco sociable o rechazar a las personas extrañas es una actitud absolutamente normal a esta edad. Es importante ser comprensivo ante este comportamiento y no forzar el contacto con extraños.

Conforme se acercan a su primer cumpleaños los bebés empiezan a mostrar cada vez más interés por otros bebés mirándoles, tocándoles y respondiendo a sus iniciativas.

Podéis ayudar a que vuestro bebé aprenda a relacionarse mejor con otros niños y niñas cuando sea mayor si ahora le dais la oportunidad de jugar con otros bebés.



Estimulación y desarrollo del sexto mes al primer cumpleaños

- Según se acerca su primer cumpleaños, animad a vuestra hija o hijo a que se ponga de pie apoyándose en muebles.
- **Cogiendo piezas pequeñas:** Para mejorar la habilidad manual de vuestro bebé, animadle a jugar con objetos cada vez más pequeños, como: meter cuentas en una cajita, manipular pelotas pequeñas de distinto tamaño... Cuando juegue con este tipo de objetos, recordad estar siempre pendiente de ella o él para evitar que se atragante si se los lleva a la boca.
- **Mirándose en el espejo:** Colocad a vuestro bebé cerca de un espejo para que pueda verse en él y tocarlo con la mano. Podéis moveros, balancearos y hacer muchas cosas delante del espejo al tiempo que le habláis o cantáis algo, por ejemplo “¿dónde está la nena?” o “¿quién es ese niño tan guapo?”.
- **Leyendo cuentos:** El gusto por la lectura se aprende desde muy pequeño. Leedle a vuestro bebé cada noche, utilizando cuentos con imágenes atractivas. Aprovechad para coger su manita y señalar cada dibujo a la vez que le decís qué es cada imagen.

Recordad

- Animad a vuestro bebé a desplazarse y proponedle juegos que le ayuden a ser más hábil con sus manos.
- Dejad a vuestro bebé participar en las rutinas cotidianas en la medida que pueda, así aprenderá pronto a hacer las cosas de forma autónoma.
- Habladle siempre que podáis y aprovechad su interés por las cosas que le rodean para enseñárselas y contarle para qué sirven. Animadle y reforzadle cada vez que produzca algún sonido.
- La relación de afecto y cariño que os une a vuestro bebé es ya muy sólida y por eso le cuesta separarse de vosotros. Procurad que las personas que le cuiden cuando no estáis sean conocidas y, en la medida de lo posible, siempre las mismas.