



Visita De 1 Año

NUTRICIÓN

- Suspenda la fórmula ahora y empiece la leche entera en una taza. Su hijo de 1 año sólo necesita 16-24 onzas de leche entera por día; Menos si usted está amamantando.
- Alimente a su niño con una variedad completa de alimentos de mesa y procure mantenerlo en un horario de "tipo adulto" (3 comidas al día + 2-3 bocadillos saludables).
- Tenga bocadillos saludables como frutas frescas cortadas en trozos pequeños, puré de manzana, queso o trozos pequeños de pan integral o galletas saladas.
- Permita la experimentación y no obligue a comer. Es normal ver una disminución del apetito, los comedores exigentes o alimentos favoritos a esta edad.
- Sirva las comidas y meriendas en un horario regular y en la mesa.
- Hacer la hora de la comida agradable, enseñar buenos modales y dar un buen ejemplo.
- Continúe dando por lo menos 2 porciones de cereal fortificado con hierro o carne para asegurar un ingesto adecuado de hierro.
- No se recomienda jugo. Si se administra, diluir con agua y limitar a 4-6 onzas por día.
- No se necesitan vitaminas a menos que lo recete un proveedor de atención médica.
- Evite los alimentos que pueden causar asfixia (nueces, palomitas, perritos calientes, uvas enteras, pasas, zanahorias, frijoles enteros y caramelos duros).
- Es muy importante quitar la botella al 1 año de edad para evitar las caries dentales tempranas.

DESARROLLO

Los niños de un año interactúan ampliamente con su entorno. Por lo general, pueden decir 1-3 palabras y entender instrucciones sencillas. Hacen olas "adiós". Ellos se detienen para pararse y "cruzar alrededor" aferrándose a los muebles. Algunos van a caminar (aunque algunos son más cautelosos y no quieren dejar ir). Ellos juegan pat-a-cake, peek-a-boo, y les gusta imitar los sonidos. Les encanta apuntar! Los juguetes ruidosos que pueden ser golpeados juntos son buenos para esta edad. Los padres deben hablar, cantar y leer interactivamente con su hijo de 1 año para estimular el desarrollo del lenguaje. Se deben crear oportunidades para la exploración segura y la actividad física.

DORMIR

Un niño de 1 año de edad debe tener 12-14 horas de sueño cada día (siestas incluidas). Asegúrese de que su hijo tenga un objeto de comodidad para irse a dormir y deje que se duerma en la cuna solo. **Asegúrese de que el colchón de la cuna de su niño esté bajo para que no pueda salir fácilmente de la cuna.**

LA SEGURIDAD

- Cuando administre un medicamento líquido, use siempre el gotero o la jeringa que viene con la medicina. Si la medicina no viene con un dispositivo dosificador, pregunte

a su farmacéutico por uno que debe ser utilizado. Nunca use cucharaditas, cucharadas u otras cucharas para medir la medicina.

- Los asientos de los niños deben permanecer orientados hacia atrás en el asiento trasero del coche hasta que el niño haya alcanzado los dos años.
- Mantenga un ambiente libre de humo en el hogar y en el automóvil.
- Asegúrese de tener un detector de humo que funcione y un monitor de CO2.
- A prueba de niños en su hogar. Preste atención especial a los cuchillos, los cigarrillos, el alcohol, los fósforos, los venenos, los medicamentos, los enchufes, las cuerdas, las armas y las bolsas plásticas.
- Revise los peligros al nivel del bebé y ponga puertas y guardias de las ventanas.
- A medida que su bebé se vuelva más móvil, estabilice los muebles verticales.
- Vigile a su niño constantemente cuando esté alrededor del agua (bañera, piscinas de juegos, baño, cubos).
- Supervisar muy de cerca, especialmente alrededor de animales, calzadas y calles.
- Proteja la piel de su niño con un protector solar de los niños (mínimo SPF 15) aplicado 30 minutos antes de la exposición al sol. Vuelva a aplicar cada 1 ½ - 2 horas.
- Está bien usar un repelente de insectos con hasta un 30% de DEET, pero aplíquelo con moderación.
- NO utilice una combinación de protector solar / repelente de insectos, ya que el protector solar debe aplicarse con más frecuencia de lo que es seguro usar repelente de insectos.
- Conozca su número de control de envenenamiento: **1-800-222-1222**

OTROS CONSEJOS

- Los medios digitales (TV, videos, videojuegos, computadoras, tabletas y teléfonos inteligentes) no se recomiendan para niños menores de 18 a 24 meses de edad. Sin embargo, el video chat con ayuda de los padres (Skype, Facetime) con familiares y los familiares puede ayudar a fomentar las conexiones sociales.
- Fomentar el autocuidado.
- Cepille los dientes de su niño dos veces al día. Los dentistas pediátricos alientan la primera cita dental y la aplicación de fluoruro por 12 meses.
- Los chupetes sólo deben utilizarse durante breves períodos cuando sea necesario para la comodidad y la calma.

COMPORTAMIENTO Y DISCIPLINA

Puede parecer un poco pronto para empezar a pensar en la disciplina para su hijo de 1 año, pero es muy probable que se haya notado diciendo "no" bastante Un poco en el último mes o así. Cuanto más preparado esté para este desafío, más fácil será para usted y su hijo.

Algunas sugerencias que pueden ayudarle a empezar:

- La consistencia es el ingrediente más importante de la disciplina. Siempre haz lo que dices que vas a hacer. La disciplina constante debe ser seguida por todos los cuidadores del bebé.
- No permita ningún golpe, mordedura, o comportamiento dañoso a cualquier edad.
- Tener un plan de juego - saber cómo va a reaccionar cuando su hijo rompe las reglas.
- Separar al niño del comportamiento (el niño es bueno incluso cuando el comportamiento es malo).

- Sea consciente de su estado de ánimo - la disciplina debería ocurrir idealmente cuando no esté enojado.

INMUNIZACIONES / PRUEBAS

Su hijo debe recibir algunas inmunizaciones importantes hoy para protegerse contra enfermedades graves. Alrededor del 25% de los niños presentan síntomas temporales tras la administración de vacunas. Si usted piensa que su hijo está teniendo una reacción a una vacuna dada hoy, está bien dar acetaminofén, pero llame a nuestra oficina con cualquier temperatura superior a 102 ° F. Por favor refiérase a la página de "Bien Cuidado e Inmunizaciones" de nuestro sitio web para más Información sobre las reacciones normales de inmunización. Una prueba de hemoglobina (para verificar la anemia) y la prueba de plomo se realizan a los 12 meses de edad y los niveles de su bebé están en la

Siguiente Visita de Cuidado del Pozo: 15 Meses de Edad (Por favor llene la Prueba de Desarrollo de ASQ antes de la visita)

Puede solicitar el Cuestionario de desarrollo de edades y etapas de 14/16-Month cuando programe su cita.

APA Website: www.advancedpediatricassociates.com | APA Patient Care Line: 303-699-6200