



DE 0 A 3 AÑOS

# GUÍA INFANTIL

[DE CUIDADOS BÁSICOS DE SALUD]



Ayuntamiento  
de Salamanca

Concejalía de Salud Pública

# HÁBITOS SALUDABLES TAMBIÉN PARA LOS MÁS PEQUEÑOS

Con la elaboración de esta guía, se ha pretendido crear un documento práctico, sencillo y de fácil manejo, que proporcione a los padres y cuidadores información sobre cuidados básicos de salud en el niño de 0 a 3 años. Intenta acercar de forma escrita conocimientos útiles y necesarios temas tan comunes como la alimentación, la higiene o la prevención de accidentes. Esta iniciativa intenta impulsar una cultura de Educación para la Salud en el ámbito socio-sanitario.

## alimentación

### 0-1 año

La leche materna es la mejor elección tanto para el bebé como para la madre aunque dar de mamar es siempre una decisión personal. **Durante los primeros 6 meses de vida, el bebé solo necesita leche para alimentarse y la leche más idónea es la materna.**

Es conveniente ser un poco flexible, sobre todo en las primeras semanas teniendo en cuenta que cada bebé tiene un ritmo diferente. Es muy importante que la mujer no se agobie si por alguna causa no puede dar el pecho a su bebé.

### LACTANCIA MATERNA

- Es la más idónea porque:
  - + Contiene componentes nutritivos específicos para el bebé.
  - + Protege de infecciones, alergias y diarreas.
  - + Resulta de fácil y rápida digestión.
  - + Se puede dar en cualquier momento y no requiere preparación.
  - + Refuerza la unión madre-hijo.
  - + Mejora la recuperación post-parto de la madre.

### Recomendaciones

- Poner a mamar al bebé tan pronto como sea posible después del parto es lo más adecuado para vuestro hijo porque el instinto de succión es más intenso en ese momento.
- Cada bebé tiene su ritmo y por ello las tomas deben ser cuando el bebé las pida. Durante el primer mes suelen ser muy numerosas, pero hacia el mes y medio el bebé hará tomas más regulares. La cantidad de leche irá aumentando de acuerdo a sus necesidades.
- No es aconsejable el chupete antes del primer mes. Si se usa, nunca untado en azúcar, leche condensada, miel...
- Si después de dar de mamar, los pechos siguen hinchados y doloridos, se pueden aliviar sacando un poco de leche (de forma manual o dándose una ducha con agua caliente, saldrá fácilmente).

- Si aparecen grietas: corregir la postura, aumentar las tomas (comenzando por el pecho menos dolorido), aplicar un poco de leche alrededor del pezón después de la toma y dejarlo secar al aire.

### Y recordad

- Es normal que el bebé pierda peso durante la primera semana de vida, eso no quiere decir que no esté bien alimentado.
- La mujer debe acudir a su matrona o a su enfermera pediátrica siempre que tenga cualquier duda sobre la alimentación de su hijo o por algún problema con el pecho.

### Técnica

- Lavarse las manos antes de comenzar.
- Cada toma comenzará en el pecho que acabó la toma anterior.
- Bebé frente al pecho, con la nariz a la altura del pezón. El bebé no debe girar la cabeza, debe estar frente a la madre, tripa con tripa.
- El bebé se acercará al pecho, no el pecho al bebé.
- Nunca hacer pinza sobre el pecho. El pecho se sujetará desde abajo con la mano que queda libre.
- Cuando el bebé quede saciado será él quien suelte el pezón. Si queremos parar la succión debemos introducir un dedo en las encías del bebé para evitar hacer daño al pezón.
- La duración de la toma debe ser ilimitada en el primer pecho, hasta que lo suelte, dejando que del segundo tome lo que quiera.
- Al acabar la toma es conveniente poner al bebé sentado o apoyado sobre el hombro durante unos minutos, se pueden dar unas palmaditas en su espalda de abajo hacia arriba. Así se le ayuda a eructar.

### LACTANCIA ARTIFICIAL

Lo más importante es que la madre no se agobie si no puede dar de mamar a su bebé o ha decidido no hacerlo. Seguir las indicaciones que os hayan indicado en el centro de salud para preparar los biberones.



## INTRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

Existen diversas pautas y será el **pediatra** junto con la enfermera pediatra el que, según las características de cada bebé, programará los alimentos en cada momento.

Analizando cada tipo de alimentos

- **Cereales:** se añaden a la leche materna, primero en el biberón y después en la papilla.
- **Frutas:** se introducen en forma de papilla después de los cereales. Comenzar con manzana, pera, plátano, naranja. Evitar frutas que pueden producir alergias como la fresa, fresón, mora, frambuesa, melocotón y kiwi.
- **Verduras:** ocuparán la toma de la comida del niño. Evitar verduras flatulentas (col, coliflor, nabo), aromáticas (ajo, espárragos) y retrasar la introducción de verduras ricas en nitratos (espinacas, remolacha, nabos y coles) hasta el 7º-8º mes.
- **Carne:** comenzar con pollo, porque produce menos alergias. No es aconsejable introducir las vísceras por su alto contenido en colesterol y por poder contener sustancias tóxicas.
- **Pescado:** comenzar con el pescado blanco (menos grasa y menos alergénico). Una vez introducido debe alternarse con la carne. Nunca dar pescado crudo o poco cocinado por el riesgo de contaminación.
- **Huevos:** primero la yema cocida. A partir del 12º mes introducir la clara (más alergénica). Nunca crudos ni poco cocinados.
- **Legumbres:** se añaden progresivamente a las verduras.
- **Yogur y lácteos:** regulan el tránsito digestivo. Son aconsejables los naturales. La leche de vaca entera nunca antes del primer año de vida ya que puede producir alergias, anemia y aumento de colesterol.

## 1-2 años

Alimentarse correctamente es un proceso de aprendizaje que es necesario cuidar desde las primeras etapas. La comida debe ser un momento placentero y de disfrute en familia.

Alimentos líquidos

- **Leche entera:** mínimo 500 ml/día incluyendo lácteos.
- **Agua:** la que necesite al día.
- **Zumos:** poco azucarados.

Alimentos sólidos

- **Alimentos cada vez menos triturados para favorecer la masticación y el habla.**
- **No picar entre horas ni dar golosinas.**

## 2-3 años

En esta etapa pueden tomar la misma alimentación que los adultos. Hay que fomentar su autonomía y permitirles mancharse, siempre acompañados y bajo la supervisión de un adulto.

A partir de esta edad deben tomar 500 cc. de leche entera de vaca (incluyendo yogures, quesos...).

Tomarán diariamente

- **Alimentos proteínicos** como carne, pescado, huevos y legumbres.
- **Fruta y verdura.**
- **Bebidas:** agua, leche y zumos naturales. Refrescos ocasionalmente.
- **Hidratos de carbono y cereales:** pan, cereales, pasta o arroz.
- Utilizar preferentemente **aceite de oliva y sal yodada.**
- Excepcionalmente: frituras y chacinas muy grasas, los dulces y chucherías.
- **Evitar picoteos entre horas** tanto en niños con tendencia a engordar como para el "mal comedor".

Recomendaciones

- Procurar que la alimentación sea **variada y equilibrada**, adaptada a su edad.
- **Siempre que sea posible comer en familia** manteniendo un entorno agradable y tranquilo, **sin televisión ni juguetes.**
- Mantener siempre que se pueda el **mismo horario de comidas.**
- **Establecer normas sencillas** (ir cambiando el biberón por vaso, empezar a utilizar cubiertos, etc.)
- **No utilizar los alimentos como premios o castigos.**
- **Los suplementos vitamínicos no son necesarios.**



# higiene y cuidados

## EL CORDÓN UMBILICAL

- Se suele caer entre la 1ª y 2ª semana de vida. Hasta que caiga, se mantendrá muy limpio y seco. No se usarán fajas ni polvos.
- A los bebés se les puede bañar desde el 1º día, aun con cordón, pero secando luego muy bien la zona.
- Si notáis la zona húmeda, desprende líquidos o huele mal, habladlo con el pediatra.
- Una vez caído, se seguirá cuidando igual hasta que veáis que está completamente seco.



## EL BAÑO

### De 0 a 2 años

El baño es un momento adecuado y bonito para reforzar vuestras relaciones mediante las caricias. Lo más adecuado es que sea antes de las tomas y si es por las noches, le ayudará a relajarse y favorecer el sueño.

### Recomendaciones

- Tener todo lo necesario a mano para evitar dejarle solo por breve que sea el tiempo.
- La temperatura del agua debe ser agradable (34-36°C). Se puede comprobar sumergiendo el codo.
- El baño será breve y procurando no abusar del jabón.
- Se les debe sujetar muy bien, para evitar que se sumerjan en el agua. Se pasa el brazo por detrás de la espalda y se le asea con la mano que queda libre.
- La forma más adecuada de bañarles es comenzando por la cara para continuar con la cabeza, cuerpo y extremidades.
- No usar bastoncillos ni otros utensilios para oídos y orificios nasales.
- Secad bien al bebé, especialmente en pliegues del cuello, orejas, axilas e ingles.
- Si la piel está seca o descamada, se pueden utilizar cremas hidratantes, pero nunca polvos de talco ni colonias.

### A partir de 2 años

- Es preferible la ducha o un baño corto para evitar resecamiento de la piel. Importante el lavado de manos antes de comidas y después de juegos.
- Es momento de iniciar el aprendizaje en higiene dental con la supervisión de un adulto y de abandono del chupete de forma definitiva, si aún no se ha conseguido.

## LA ROPA

- Vestir al bebé con prendas cómodas, a poder ser de algodón, que sean fáciles de abrochar y, mejor, abiertas por detrás o por debajo. No utilizar lazos, angora, impermeables o cadenas para evitar accidentes.
- Para lavar la ropa, hay que evitar suavizantes y lejías y procurar aclararla muy bien.
- No se les debe abrigar en exceso, ellos tienen el mismo calor que nosotros, no necesitan más ropa que una persona adulta.



# cuidados de salud

Lo más importante es observar al niño o la niña para valorar su estado (si está alegre, si come con normalidad...) y ante cualquier anomalía acudir a su centro de salud.

## Recomendaciones

- Cumplir con los controles periódicos del Centro de Salud y el calendario de vacunas.
- Procurar que no estén con personas enfermas para evitar contagios.
- Aprender a manejar la fiebre con las instrucciones de su médico-enfermera.
- En etapa de guardería y escolarización presentarán con frecuencia alteraciones de la salud del tipo de fiebre, catarros, diarreas, etc. La prevención de estas enfermedades supone la necesaria maduración de las defensas infantiles.
- Nunca utilizar antibióticos no recetados por su pediatra.
- Los lugares donde esté el bebé, deben de estar limpios y muy bien ventilados, evitando corrientes de aire.

## PROBLEMAS MÁS HABITUALES

- **Fiebre:** cuando supere los 38°, acudir a su centro de salud.
- **Vómitos:** vigilar la cantidad y el color.
- **Diarrea:** observar la frecuencia y si son más de 6/día, acudir a su pediatra.
- **Estreñimiento:** controlar con la alimentación e inculcar hábitos horarios para evitarlo.
- **No fumar nunca en presencia de los niños** ni permanecer con ellos en ambientes cargados de humo.

# el sueño

## De 0 a 1 año

- Podrá dormir en vuestra habitación durante los primeros meses o en la suya directamente. En estos primeros meses el lugar más adecuado es el capazo (se sienten más protegidos) o la cuna que cumplirá una serie de requisitos: entre los barrotes no menos de 4,5 cm ni más de 6,5 cm. Los costados de la cuna deben tener por los menos 60 cm de altura.
- Durante los 6 primeros meses, deberá dormir siempre boca arriba, cambiando la posición de la cabeza hacia la derecha o hacia la izquierda en cada sueño.
- A veces después de la toma y al acostarle, podrá estar inquieto o llorar; puede ser que no ha expulsado el aire. Intentad que lo expulse y acostarle de nuevo.
- Durante el primer año se le puede ofrecer el chupete para dormir. No se le debe nunca untar en azúcar, miel o líquidos azucarados.

## A partir de 1 año

- El sueño es independiente y el niño o la niña puede conciliar el sueño sin presencia de personas adultas.
- El descanso nocturno debe ser de 10 a 12 horas. No es necesario realizar siesta aunque muchos bebés la mantienen.

## A partir de 2 años

Sobre los 2 años de edad el sueño ya debe ser independiente y conciliarlo sin la presencia de ningún adulto, puede ser aproximadamente de 10-12 h y no necesitan la siesta. A partir de los 2 años se le puede iniciar en el control de esfínteres teniendo muy en cuenta la maduración del niño o de la niña.



# comportamiento

## EL LLANTO DEL BEBE

- El llanto es una forma de comunicación del bebé con su entorno, no siempre es un síntoma de hambre o malestar físico. El llanto varía de unos niños a otros.

### Recomendaciones

- No descuidar la llamada de un bebé cuando llora pero tampoco es adecuado estar encima de él al menor quejido.
- Es conveniente establecer rutinas para la comida, el baño, dormir, etc. Cualquier modificación de las actividades puede ser causa de llanto.
- En muchos casos el llanto está ocasionado por los cólicos digestivos, suelen desaparecer a los 3-4 meses de vida. Unos masajes en la tripa pueden llegar a calmar el malestar del bebé.

## CONDUCTAS ADECUADAS

- Favorecer la deambulación (caminar). No utilizar taca-taca.
- Desarrollar los sentidos (olfato, tacto, gusto, vista, oído) jugando con los niños.
- Sin adelantar etapas es importante que empiecen a conocer límites, no razonan pero sí entienden lo que pueden o no hacer. Son frecuentes las "rabietas" y "caprichos" pero es imprescindible establecer normas, repetirlas pacientemente cuantas veces haga falta y mantenernos firmes. Es preferible elogiar y reforzar sus comportamientos positivos que castigar los negativos. La familia es la fuente fundamental de educación, no se puede esperar a que la escuela lo arregle todo.
- Limitar el uso de la TV es muy importante. Recordad que no hay otro entretenimiento mejor y más saludable que el juego y las interacciones que pueden mantener padres-hijos.



## el paseo

- Pasear por zonas de poco ruido y sin contaminación.
- Evitar las horas de mucho calor o de mucho frío.

### EXPOSICIÓN AL SOL

- Evitar la exposición directa al sol en menores de 6 meses (aun vestido) ya que su piel es muy delicada, sensible y fina.
- En playa o en el monte, evitaremos las horas de mucho calor. Estará bajo la sombrilla, con gorro y camiseta. Se le ofrecerá agua con frecuencia y se refrescará su cabeza (nunca con agua marina).
- Consultar con el pediatra cual es la protección solar más adecuada para su edad.
- Los mayores necesitan gafas de sol para proteger los ojos. Continuar con la crema solar y dar muchos líquidos para evitar la deshidratación.



# prevención de accidentes

Los niños y las niñas son los seres más vulnerables e indefensos frente a situaciones y elementos cotidianos que puedan provocar accidentes, por eso es necesario adoptar medidas especiales de prevención y conocer los riesgos más frecuentes con que se pueden encontrar. Los bebés, niños y niñas deben estar vigilados continuamente.

## EN EL COCHE

- En el coche el bebé debe viajar en una silla de seguridad, tanto delante (si no tiene airbag) como detrás pero siempre en el sentido contrario de la marcha y fijada con el cinturón de seguridad del vehículo. Nunca en brazos.
- Si el bebé viaja en capazo éste se colocará en posición transversal en el asiento trasero y fijado con los cinturones del vehículo y con los cintos que se adquieren con el kit de seguridad del capazo. Además, el bebé irá sujeto en el capazo con un cinturón-faja central anti-proyección, incluso también en dicho kit.
- Para los niños utilizar los dispositivos de seguridad homologados para su edad y peso en el automóvil.
- No dejarles nunca solos dentro del coche.

## EN EL DOMICILIO

En el hogar es el lugar donde se producen la mayoría de los accidentes por lo que hay que prestar especial atención a:

- Que todo el mobiliario infantil sea homologado.
- Cocina: mantener alejados a los niños y las niñas:
  - + De las fuentes de calor: horno, microondas, cocina...
  - + De la cocina mientras se prepara la comida.
  - + De los productos de limpieza.
  - + Sartenes, cazuelas, etc.: Para evitar quemaduras, que

éstas no sobresalgan del mueble de cocina y utilizar tapaderas.

- Baño: vigilar siempre el baño, cuidar las inmersiones y mantener agarrado al bebé para evitar asfixia y ahogamiento.
- Cajones y cajas de costura: impedir que los niños jueguen con agujas y botones para evitar atragantamientos.
- Escaleras: protegerlas con barandillas.
- Ventanas: protegerlas y mantener a los niños y las niñas alejadas, para evitar caídas al exterior.
- Electricidad: cubrir los enchufes.
- Evitar accidentes con animales domésticos.
- Juguetes: siempre homologados, adecuados a cada edad, y que no contengan piezas demasiado pequeñas.
- En el medio rural prestar especial cuidado a herramientas, animales, pues el riesgo de accidentes es alto.

## FUERA DEL DOMICILIO

La calle puede ser un lugar peligroso donde todas las personas somos más vulnerables, por eso se deben mantener más precauciones con los más pequeños:

- Parques: que los juegos sean adecuados a su edad y en todo momento tutelarlos y prestarles atención.
- Tráfico:
  - + Los niños y niñas aprenden por imitación, por lo que es conveniente educarle en educación vial, no cruzar la calle solos, enseñarle los semáforos, etc.
  - + En la calle, los niños y niñas irán siempre de la mano de un adulto.
- Piscina:
  - + Protegerla con vallas para evitar caídas y ahogamientos.
  - + Vigilar: no dejarles solos con manguitos, puede

producirse ahogamientos.

- + Es conveniente que aprendan a nadar.
- Ascensores: nunca dejarles solos en un ascensor.

## Y COMO NORMA GENERAL

- Evitar intoxicaciones, asfixias y atragantamientos:
  - + No dejar a su alcance lo que pueda ser ingerido: medicinas, productos de limpieza, juguetes con piezas pequeñas, etc.
  - + No permitir juegos con bolsas de plástico ni globos desinflados.
  - + Evitar tomar frutos secos, al menos hasta los 5 años.
- No dejarlos nunca solos en casa o con otro hermano, por muy responsables que parezcan siguen siendo niños.



"LO QUE LES DÉ A LOS NIÑOS, LOS NIÑOS DARÁN A LA SOCIEDAD"

*Karl A. Menninger.*



**Ayuntamiento  
de Salamanca**

Concejalía de Salud Pública



*Escuela Municipal  
de Salud*

C/ Valencia 19, 1.º pta. • Tfn: 923 245 575 • [msalud@aytosalamanca.es](mailto:msalud@aytosalamanca.es)



COLEGIO PROFESIONAL  
DE DIPLOMADOS EN ENFERMERÍA