Letobebé

Tu hijo:

Leto

A

Ablactación

Es uno de los procesos más importantes en la vida de tu bebé, pues supone la introducción de alimentos distintos a la leche en su dieta diaria. Llegará un momento en el que los nutrientes de la leche materna o la fórmula no cubrirán los requerimientos nutricionales que tu pequeñito necesita para crecer sano y desarrollar todo su potencial. No creas que porque le darás otro tipo de comida tienes que dejar de lado la lactancia; al contrario, ésta aún le aportará elementos necesarios para un crecimiento óptimo.

El pediatra te indicará el momento adecuado para iniciarla, que generalmente es entre los 4 y 6 meses de edad. Esto se debe a que en dicha etapa casi no hay peligro de reflujo gastroesofágico y las funciones neurológicas necesarias para la alimentación (como sostener la cabeza en forma adecuada) quedan integradas.

Cuando comiences con el cambio, no olvides que se trata de algo nuevo para tu chiquito, así que se paciente y no lo presiones. Hazlo poco a poco, empieza con probaditas pequeñas y está atenta a los gustos y desagrados de tu hijo. Recuerda que la alimentación de los niños varía con cada etapa del desarrollo y lo mejor es que en cada una introduzcas distintos productos (*ver papillas*):

4 a 6 meses: frutas y verduras en puré.
5 meses: cereales en papilla.
6 a 7 meses: leguminosas y carne picados.
8 a 12 meses: huevo y pescado; picados y en trocitos.

Sigue estas recomendaciones para que el proceso sea fácil tanto para ti como para tu bebé:

- Dale un alimento a la vez, no los mezcles. Así, podrá distinguir los sabores de cada uno.
- Ofrécele cosas nuevas cada dos o tres días.
- Prepara los alimentos sin sal, azúcar o condimentos.
- Aumenta la cantidad de comida poco a poco.
- Cuando coma sopas o caldos, no olvides darle sólidos.
- Estimula sus sentidos (gusto, tacto, vista y olfato) proporcionándole verduras y frutas de amplio colorido y diversos sabores, olores y texturas.
- Respeta su individualidad y permite que disfrute las comidas, incluso si se ensucia o tira todo.

Cuando tu pequeño cumpla un año, ya debe estar completamente integrado en la alimentación familiar, es decir, po-

drá comer lo mismo que el resto de la familia. No obstante, existen algunos alimentos que pueden causar reacciones alérgicas (*ver alergias*). Ten especial cuidado con los productos lácteos (leche, queso, yogur), el huevo, los pescados y mariscos, las nueces, cacahuates y frutas, como naranja, piña, kiwi y fresas, sobre todo si existen antecedentes familiares de alergia, en cuyo caso es mejor dárselos después de los 12 meses de edad.

Abuelos

La llegada de un nuevo miembro a la familia puede provocar desajustes en las rutinas que ya se tenían establecidas, pues se le tiene que dedicar mucho tiempo y atención. En muchos casos, el trabajo de los padres se empalma con el cuidado del bebé, por lo que los sacrificios aumentan. Dada esta situación, la presencia de los abuelos es fundamental, ya que la mayoría de las veces estarán dispuestos a hacerse cargo del pequeño, pues para ellos es una forma de sentirse útiles y cambiar sus rutinas.

Cuando tu bebé esté más grande, la relación con ellos también será benéfica; a los niños les encanta pasar tiempo con sus abuelos porque tienen menos obligaciones y la disciplina suele ser más laxa, lo cual hace que se sientan libres, aunque hay algunas personas que, cuando envejecen, siguen tratando a los pequeños de forma autoritaria y exigente.

La relación de los abuelos con los padres puede tornarse difícil, en particular por las cuestiones disciplinarias (*ver disciplina*). Como mamá, es mejor que entiendas que las generaciones son distintas, al igual que los criterios de educación, y que ellos no están para educar sino para dar cariño, ayudar de vez en cuando y pasar un buen rato con sus nietos. Lo ideal es que platiques con ellos y que exista una relación tranquila, específica y verdadera, libre de celos, en la que el respeto a las exigencias y a los hábitos de tu familia sean los ejes que la direccionen.

Si encuentras algún problema con tus padres o tus suegros, lo mejor es explicarles por qué no quieres que le den tantos dulces o los motivos de las rutinas que le has puesto. Ellos también entenderán que cada familia funciona de forma distinta y harán lo posible para adecuarse a tus reglas.

En caso de que los abuelos vivan en otra ciudad o país y no tengan la posibilidad de ver a tu hijo, mantenlos informados sobre su crecimiento, lo que hace, su primer día de escuela, sus cumpleaños o cualquier cuestión especial que suceda. Es importante que sepan qué le gusta y cómo se siente, así

que las conversaciones por teléfono o las video llamadas a través de internet son las mejores opciones.

Acné

Aunque es un padecimiento que se asocia con los cambios hormonales de la adolescencia, también puede aparecer en recién nacidos (acné neonatal) y en niños (acné infantil).

El primero es más frecuente en los hombres. Los síntomas son pequeños granos o puntitos en la zona de la frente y las mejillas, esto se debe a que hay una marcada producción de sebo poco antes del parto, que se mantiene elevada en los primeros 3 meses y se reduce a los 6.

El segundo tipo aparece después de los 3 meses en forma de barros, e incluso pústulas en las mejillas, la frente y la barbilla, pero no es serio y se curará solo en cuatro o seis semanas. Lo recomendable es que mantengas las uñas de tu pequeño bien cortadas para evitar que se rasque y rompa su piel; tampoco debes usar jabones o tratamientos que no le hayan recetado. En caso de que se agrave, habla con tu doctor, quien te indicará el uso de cremas especiales.

Agua

Sabemos que el agua es esencial para la vida y, específicamente en el ser humano, cuyo cuerpo está formado en un 70% por ella, es de vital importancia. Las funciones de este líquido en el organismo de los pequeños son:

- Llevar oxígeno y nutrientes a través del torrente sanguíneo.
- Ayuda a a eliminar toxinas.
- Regular la temperatura.
- Lubricar los músculos y las articulaciones.
- Eliminar virus y gérmenes antes de que contraigan una enfermedad.
- Mantener los niveles de energía.
- Reducir el cansancio.

Los recién nacidos obtienen sus requerimientos de agua a través de la leche materna, así que no es necesario darles cantidades extra, aunque si decides hacerlo utiliza una con bajo contenido de sodio, pues sus riñones, aún inmaduros, tienen menor capacidad para eliminar el exceso de sal. El agua envasada y con bajo contenido de sales minerales evita posibles trastornos en el metabolismo del pequeño, como puede ser la sobrecarga salina o la deshidratación. Recuerda que el agua embotellada no necesita hervirse y para otros tipos debes hacerlo durante sólo un minuto, ya que las sales minerales suelen concentrarse en este proceso.

Cuando crecen es distinto, pues empiezan a descubrir el mundo, a gatear o caminar, y la pérdida de líquido es mayor, por lo que hay que mantenerlos hidratados todo el tiempo.

Aunque lo recomendable es que beban de seis

a ocho vasos diarios, no dudes en darle lo que necesite, pero recuerda que ésta se encuentra en otros alimentos como el jugo y la sopa, así que cuida que no se exceda.

Si tu hijo ya es más grande y realiza una actividad deportiva, lo mejor es que, en vez de comprarle una bebida rehidratante, le des agua simple para que reponga todo lo que su cuerpo pierde a través del sudor (*ver deshidratación*).

Alergias

Los alérgenos son elementos que producen una reacción en el cuerpo de los bebés y niños.Son variados, al igual que los síntomas que tu chiquito pueda presentar. Las alergias son hereditarias y no se pueden eliminar; sin embargo, es factible que si alejas a tu pequeño de los agentes que las causen, su aparición se retrase.

Los alérgenos más comunes son: alimentos, medicamentos, insectos, ácaros, moho y polen. Los síntomas dependen del tipo de alergia y pueden ser: respiratorios (rinitis alérgica), síntomas cutáneos (eczema) o intestinales.

Tal vez sea complicado saber si tu hijo es alérgico a algo, pues se requiere de un monitoreo constante de lo que come y a lo que está expuesto. Si tus propias averiguaciones no son suficientes, es hora de acudir al médico, quien le hará los estudios que requiera para llegar al fondo del asunto y mejorar su condición. Para saber si tu hijo tiene una alergia y no gripe, toma en cuenta lo siguiente:

- Parece que está resfriado todo el tiempo.
- Siempre tiene la nariz tapada o goteando.
- Suele mover o limpiar su nariz hacia arriba muy seguido (saludo alérgico).

- La mucosidad que le sale es transparente y poco espesa.
- Estornuda mucho.
- Tiene ojos irritados o llorosos.
- Presenta ojeras todo el tiempo.
- Respira por la boca y tiene tos seca.
- Su piel está irritada o tiene sarpullido.

Las pruebas pueden ser cutáneas o sanguíneas. En el primer caso, el doctor aplicará varios alérgenos en la piel de tu pequeño para ver su reacción; la segunda, que suele ser más específica y precisa, consiste en un análisis minucioso de las sustancias que hay en su sangre. Hay algunos medicamentos que pueden ayudar a tu hijo, el único que podrá recetarlos es el doctor.

Alimentación

Todo lo que tu hijo coma desde que nace y durante su etapa de desarrollo puede afectarlo positiva o negativamente. Los problemas de alimentación (*ver obesidad y sobrepeso*) en nuestro país han ido en aumento los últimos años, por eso es importante que le des a tu chiquito los nutrientes esenciales, sin excesos, para que crezca sano y fuerte.

Durante los primeros meses de vida su principal fuente será la leche materna (*ver lactancia*). Entre los 4 y 6 meses comenzarás a darle sólidos (*ver ablactación*), pero sin sustituir el pecho. Después del primer año, tu pequeño dejará el seno o la mamila para incorporarse a la alimentación de la familia.

A partir de esta etapa, es recomendable que le ofrezcas una dieta reducida en grasa y que contenga variedad de alimentos de cada grupo (cereales, granos, carnes, frutas, verduras y productos lácteos) para prevenir deficiencias nutricionales. Puedes aplicar los principios de la pirámide nutrimental, que se utilizan tanto en niños como en adultos. Conocer los grupos alimenticios te dará una idea más amplia:

Lácteos: aporta calcio, proteínas de alto valor biológico y vitaminas A y D. Algunos productos son leche, yogur y queso. La leche contiene calcio y vitamina D, nutrientes necesarios para formar y endurecer los huesos de tu chiquito, lo cual contribuye a evitar fracturas y osteoporosis a temprana edad.

Carne, huevo y legumbres: da proteínas de alto valor biológico, hierro y vitaminas del grupo B. Es la única fuente de la vitamina B12. También grasas saturadas y colesterol. Encontrarás todo esto en la carne roja y blanca, el huevo, lentejas, garbanzo, habas, entre otras.

Cereales: es la fuente más eficiente de energía y provee carbohidratos complejos, además de minerales, vitaminas del grupo B, proteínas vegetales y fibra. Están en las gramíneas, como arroz, avena, cebada, centeno, maíz y trigo.

Frutas y verduras: este segmento es el que suminis-

Amigdalitis (faringoamigdalitis)

Causa

Es una irritación de la faringe (garganta) y las amígdalas (anginas), las cuales se inflaman y causan dolor. El cuadro suele ser causado por diversos virus (rinovirus, adenovirus, influenza, parainfluenza, coronavirus, etc.); sin embargo, la bacteria estreptococo beta hemolítico también los provoca, sobre todo en niños de entre 5 y 15 años de edad.

Síntomas

El cuadro clínico se caracteriza por:

- Fiebre.
- Dolor de cabeza y garganta.
- Molestia al deglutir.
- Dolor abdominal.
- Vómito.

El pequeño suele verse más decaído y comprometido en los cuadros bacterianos que en los virales. En la infección por estreptococo, aparecen ciertas características como: amígdalas que se cubren de pus, lengua con papilas grandes y cubierta por una capa blanca (lo que le da un aspecto de fresa), los ganglios del cuello crecen y la fiebre tiende a ser superior a los 38.5º C o 39º C. Por otro lado, el adenovirus puede producir una enfermedad indistinguible de la faringoamigdalitis por estreptococo.

Prevención

El lavado de manos y el aseo de los juguetes y objetos que use el niño son los mejores medios para evitar el problema.

Si se presenta…

Ya que el cuadro puede ser causado por una bacteria, el pediatra debe determinar si es necesario el uso de antibiótico o no; sin embargo, de forma general, puedes administrarle acetaminofén o ibuprofeno para controlar el dolor y la fiebre.

Dr. Carlos Manuel Aboitiz Rivera
Cardiólogo Pediatra. Ángeles Pedregal. Cons. 705. 5135-6011 y 5568-5273. drabtz@gmail.com

tra hidratos de carbono simples o de diverso grado de complejidad y vitaminas (provitamina A, vitamina A y C), así como minerales y fibra vegetal. Algunos ejemplos son: vegetales (acelga, espinaca, apio, coliflor, tomate, pepino, papa, zanahoria, etc.) y frutas (naranja, papaya, mango, manzana, pera, piña, entre otras).

Grasas: de estas obtendrá las calorías y ácidos grasos esenciales que el organismo no puede fabricar, los cuales mantienen el funcionamiento de las células y los tejidos. Dale aceites vegetales de maíz, soya, uva o girasol, pescado, carnes magras y clara de huevo.

Para darle de comer, corta la comida en trozos pequeños, que pueda masticar adecuadamente, así favorecerás su digestión. Usa cucharas y tenedores especiales para no lastimarle la boca, y ponle un babero para mantener su ropita limpia. Recuerda sentarlo con la espalda recta, es preferible que compres una silla con bandeja (*ver comida*), la cual hará de este momento una situación más cómoda y manejable.

A partir de los 2 años, es recomendable que le des cuatro comidas al día: desayuno, comida, merienda y cena. Las necesidades nutricionales de los niños de esta edad oscilan entre mil 300 y mil 400 calorías diarias, por lo que debes dividirlas de la siguiente manera: desayuno, 25%, comida, 30%, merienda 15% y cena 30%.

Cuando esté en edad escolar, es muy importante que le prepares un buen desayuno, que contenga todo lo necesario para que su requerimiento de energía esté compensado; en esta etapa, los niños tienen mucha actividad física. No permitas que la falta de tiempo, las prisas y los atrasos te impidan alimentarlo bien, todo es cuestión de formarle un hábito para que lo siga haciendo durante toda su vida. Un buen desayuno incluye por lo menos tres de los siguientes grupos: lácteos, cereales,

grasas, frutas y otros (mermelada, miel, etc.).

Se creativa y dale platillos diferentes cada día, para que no se aburra o pierda el interés.

Otra comida importante es el refrigerio (*ver lunch*), que también tiene la función de reponer la energía perdida durante el día y, al igual que el desayuno, debe incluir mínimo tres de los grupos antes mencionados.

Andaderas

Son aditamentos que permiten que tu bebé goce de movilidad y cierta independencia antes de que aprenda a caminar. Muchos padres consideran que les brinda espacio para realizar algunas tareas sin tener que prestarle atención al niño, ya que lo mantienen entretenido. Sin embargo, hay que considerar los riesgos que implican.

El primero y más importante es que tu hijo tenga un accidente. Si lo dejas en el aparato y te concentras en otra tarea, él podrá estar rodando por la casa con total libertad, lo cual puede ocasionar que se caiga, tire las cosas que están sobre las mesas y se golpee o incluso llegue a la cocina y toque algo caliente y se queme. Por otro lado, existen estudios que demuestran que si la andadera se utiliza en niños muy pequeños y durante muchas horas al día, su desarrollo motor puede retrasarse. Si decides comprar una, toma en cuenta las siguientes recomendaciones:

- No la uses en niños menores de 6 meses, es mejor esperar

Apendicitis

Causa

El apéndice es una especie de tubo conectado a la porción incial del intestino grueso, llamada ciego. Cuando su orificio de entrada se taponea, debido a la proliferación de virus, bacterias o parásitos, o a un residuo de excremento, se inflama.

Las consecuencias son: obstrucción de la circulación, gangrena, muerte de tejido y posible perforación del órgano antes mencionado.

Este padecimiento es una de las causas más frecuentes de dolor abdominal agudo y se estima que aproximadamente un 7% de la población será sujeto a cirugía debido a él. Es más frecuente en escolares y adolescentes.

Síntomas

Dolor en abdomen inferior derecho (de moderado a intenso).

- Fiebre.
- Vómito.
- Decaimiento.
- Mal estado general.

En la mayoría de los casos, el tratamiento médico requiere intervención quirúrgica.

Prevención

No hay forma alguna de evitar que aparezca.

Si se presenta…

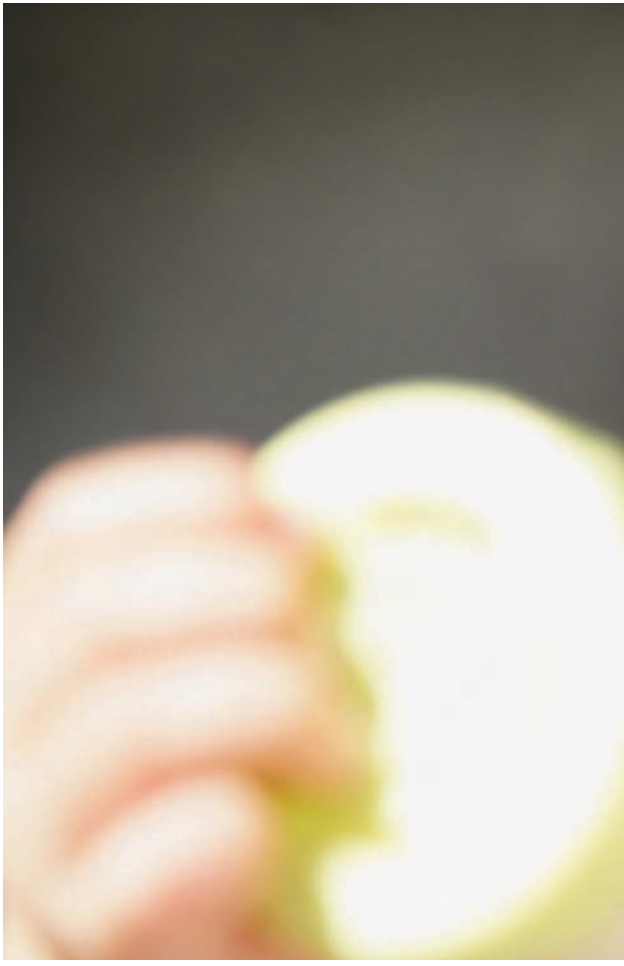
Acude al médico de inmediato para que valore a tu pequeño e indique el tratamiento a seguir.

Dr. Salvador García Velasco
Pediatra. Ángeles Pedregal. Cons. 878.
5652-6263. chavadoc1@hotmail.com

hasta después de los 8 o hasta que tu chiquito ya pueda sentarse por sí mismo.

- Elimina los obstáculos que haya en el suelo (alfombras o tapetes) que favorecen que las andaderas se vuelquen.
- No se considera adecuado que permanezca en ella por más de dos horas diarias.
- Nunca dejes a tu bebé en un segundo piso sin poner una barrera en las escaleras.
- Aunque tengas cosas que hacer, vigílalo todo el tiempo.

En el mercado se ofrece una amplia variedad de modelos, elije el que creas que es más conveniente para tu pequeño. Hay andaderas de base rectangular, cuadrada o circular, con distinto número de ruedas; otras incluyen juguetes de



estimulación temprana y, por supuesto, existen algunas con diseños de colores o con personajes de caricatura.

Apego al biberón

Generalmente, se presenta después del año de edad y es un hábito que, si no se corrige a tiempo, puede ser muy perjudicial para tu chiquito. Tener la mamila todo el tiempo en la boca provoca que ésta se deforme, e incluso podría ocasionar que pierda una o varias piezas dentales (*ver dentición*). Además, está relacionado con infecciones en los oídos en niños que siguen tomándolo después del primer año de vida.

En el aspecto alimenticio, que tu bebé tome jugo o leche todo el tiempo ocasiona que pierda el apetito y, por consiguiente, que no reciba los nutrientes necesarios para su crecimiento a la hora de la comida.

Aunado a esto, como tendrá las manos ocupadas, no explorará el mundo con facilidad; lo cual deviene en que su desarrollo y aprendizaje no evolucionen correctamente.

No olvides que a un niño que pasa mucho tiempo con la mamila en la boca le resulta más difícil pronunciar sus primeras palabras (*ver lenguaje*).

Para contrarrestar esta situación, intenta darle bebidas en

un vaso de colores llamativos o que en el diseño tenga a sus personajes favoritos, ofrécele la mamila dos o tres veces al día, sólo cuando esté quieto, y no permitas que se la lleve a la cama. Otra opción es intercambiarle el biberón por un muñeco de peluche o una cobija.

Asiento de coche

Es uno de los aditamentos más importantes en la vida de tu bebé. Desde que nace necesitará uno para que lo puedas trasladar del hospital a tu casa con seguridad (*ver salida del hospital*). Recuerda que no todos los asientos son adecuados para todas las edades, ya que mientras tu hijo crece sus necesidades serán distintas.

Cuando es recién nacido, debes tener una silla especial para que lo puedas colocar hacia el frente, que tenga correas de seguridad y se adapte a su tamaño. Conforme vaya ganando kilos es recomendable que acudas a la tienda y veas los modelos más seguros. Generalmente, las marcas que los comercializan los dividen por etapas, que se definen de acuerdo a la edad y el peso de tu chiquito (0-10 kg/0-9 meses, 0-13 kg/10-18 meses, 9-18 kg/9 meses a 3 años, 15-25 kg, 3-6 años y 22-36 kg/6-12 años).

Recuerda que si sigues las indicaciones al pie de la letra evitarás accidentes que pueden ser fatales. Compra sillas que estén hechas de materiales resistentes, que tengan correas y ganchos firmes y que incluyan un manual para su uso correcto. No escatimes en el precio, probablemente lo usarás durante varios años. Hay asientos que se adaptan al crecimiento de tu hijo, éstos son una buena opción si no quieres invertir en más de dos.

Cuando tu niño sea más grande, lo recomendable es que utilices un *booster*, que es una especie de silla que se atora en el asiento del coche y le permite libertad de movimiento, pero lo mantiene sin riesgos.

Autismo

Es un trastorno complejo del neurodesarrollo que se caracteriza por impedimentos sociales (quienes lo padecen no pueden relacionarse con otras personas), dificultades en la comunicación (afecciones en el habla), y patrones de con-