

ÍNDICE

Características del bebé de 15 días a 4 meses

- Desarrollo Psicomotor del bebé
- ¿Cómo es la lactancia materna en los primeros meses?
- ¿Cuándo puede el bebé empezar a usar chupete?
- Llanto/cólico

Características del bebé de 4 a 8 meses

- Desarrollo psicomotor, visual y auditivo
- Boca y babeo
- ¿Cómo debe ser la vuelta al trabajo tras tener un hijo?
- Alimentación de un bebé de 4 a 8 meses
- Empezar a dormir en su propia habitación

Características del bebé de 8 a 12 meses

- Desarrollo psicomotor
- Alimentación del hijo

Características del bebé de 12 a 16 meses

- Desarrollo psicomotor
- Alimentación del bebé a partir del año

A partir de los 16 meses, ¿qué cosas debe ir consiguiendo mi bebé?



GUÍA SOBRE LOS **CAMBIOS DE UN BEBÉ** EN SUS PRIMEROS MESES



¿CÓMO SON LOS CAMBIOS DE UN BEBÉ DURANTE LOS PRIMEROS MESES?

Los cambios en los bebés son casi perceptibles por días. Desde que nacen los hijos se van desarrollando y van evolucionando.

En este post os contamos y explicamos los pasos que tienen que ir dando los bebés en su desarrollo.

CARACTERÍSTICAS DEL BEBÉ DE 15 DÍAS A 4 MESES

Durante este período, semana a semana, notaremos grandes progresos en nuestro bebé, ya que empieza a ganar fuerza y empieza a interactuar con sus cuidadores y su entorno.

DESARROLLO PSICOMOTOR DEL BEBÉ

Sobre el mes de vida ya es capaz de levantar la cabeza. Es capaz de ver, aunque ve borroso y no entiende lo que ve (tranquilos, es normal que se ponga bizco/a de vez en cuando para enfocar), y muestra una preferencia visual por los rostros humanos. También es capaz de oír y, a las pocas semanas de vida, ya reacciona y se tranquiliza con una voz humana conocida. Al final de este periodo se inicia la sonrisa social.

Notarás ciertas reacciones que son normales de la edad, son respuesta a unos reflejos que van desapareciendo poco a poco. Su posición habitual es con los brazos y piernas semiflexionadas, y es fácil que, ante cualquier estímulo, se desequilibre y se active el reflejo de Moro o de sobresalto. Otro reflejo característico es el de prensión: al ponerle en la palma de la mano algún objeto, cerrará la mano y lo agarrará.

Camino de los 3 meses se meten el puño en la boca y lo chupetea. Podría parecer que tienen molestias en las encías, pero no tiene porque ser así, simplemente es un paso más en su maduración.

Consulta a tu pediatra si percibes que tu hijo tiene una irritabilidad constante, no succiona o se salta varias tomas, si notas que no fija la mirada ni siquiera momentáneamente, o si no reacciona ante el ruido.

¿CÓMO ES LA LACTANCIA MATERNA EN LOS PRIMEROS MESES?

Tras las primeras semanas de vida, la succión es más vigorosa y las tomas se acortan y se espacian. Sin embargo, hay periodos en los que el niño demanda tomar más veces y parecen no quedar satisfechos, son las denominadas "crisis de lactancia". Suelen producirse sobre los 15 días y los 2 meses y es importante conocer estas fases para no ofrecer suplementos de fórmula en los niños alimentados con lactancia materna. La solución es ofrecerles el pecho con más frecuencia, para permitir que la producción de leche se ajuste a la demanda del niño.

¿CUÁNDO PUEDE EL BEBÉ EMPEZAR A USAR CHUPETE?

La succión es un reflejo del recién nacido, que le permite alimentarse y a la vez les relaja. Una vez esté correctamente establecida la lactancia materna, y desde el nacimiento en alimentados con biberón, podéis ofrecerle el chupete, puede ayudar a que se relaje y ha demostrado que disminuye el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante. Pero si tu bebé lo rechaza, no lo fuerces. Recuerda cambiarlo como máximo cada 2 meses y nunca lo pongas sujeto con un imperdible o cadena alrededor del cuello.

LLANTO/CÓLICO

El llanto es la manera que tiene el bebé para comunicarse, puede querer decirnos que tiene hambre, calor, frío o molestias por el pañal mojado o, simplemente, reclamar la atención de sus padres. En esos casos el bebé se tranquiliza si se satisfacen sus demandas. En los cólicos del lactante el bebé sigue llorando.

El cólico se define como llanto, sin motivo aparente, durante más de tres horas al día y más de tres veces a la semana en un lactante menor de tres meses. El llanto suele aparecer por la tarde-noche, es un llanto muy intenso, parece que el bebé tenga dolor.

Suele aparecer a partir de los 15 días de vida, siendo especialmente frecuente en torno al mes y medio y pudiendo mantenerse hasta los 5 meses de edad. Es una situación frecuente (lo padecen uno de cada cinco niños), benigna, ya que no afecta al desarrollo del bebé, pero muy frustrante para los padres.

Tu pediatra te ayudará a descartar que el llanto se deba a otro tipo de problema, pero no existe ninguna prueba para comprobar que se trata de un cólico. No existe ningún tratamiento eficaz. Primero, trata de averiguar si le ocurre algo a tu bebé: cógelo en brazos contactando piel con piel, comprueba que no tenga hambre y que esté limpio, mécelo, hazle un masaje abdominal suave flexionando las piernas por si tiene gases, minimiza los estímulos que puedan estresarlo, pásalo en el carrito, en el coche o en una mochila... Si estás cansado, pide relevo porque es muy importante transmitirle tranquilidad. Se ha observado que algunos lactantes con cólicos mejoran utilizando algún tipo de probióticos.



CARACTERÍSTICAS DEL BEBÉ DE 4 A 8 MESES

Si algo caracteriza a este periodo, es la curiosidad por lo que le rodea, en parte por la maduración de su sistema visual, la coordinación y fuerza muscular.

DESARROLLO PSICOMOTOR, VISUAL Y AUDITIVO

A esta edad, el bebé no para de moverse. Cuando está boca abajo, levanta el cuerpo hasta apoyarse en los antebrazos y poco a poco será capaz de darse vuelta y quedar boca arriba. Ten cuidado, no lo dejes solo en el cambiador o en la cama, porque correría el riesgo de caerse. A partir de los 4 meses el bebé ya puede llevar las manos hasta el centro del cuerpo, jugar con ellas y llevárselas a la boca; así como coger y agitar objetos. A partir de los 6 meses, se incorpora sobre las manos estando boca abajo, y cuando está boca arriba, le gusta llevarse el pie a la boca. Es capaz de mantenerse sentado con apoyo, coger los juguetes y cambiarlos de una mano a otra.

Entre los cuatro y los seis meses, se desarrolla la visión del color del bebé, empieza a reconocer objetos y caras. Esto hace que sonría a las personas que le son familiares, y pueda mostrar timidez ante los extraños. Además, aumenta la percepción de la profundidad y esto le permite calcular la posición de un objeto, siendo capaz de alcanzar los juguetes que le rodean y golpear los que estén colgando. A los 6 meses sonríe a su propia imagen en el espejo.

A partir del primer cuatrimestre de vida, su lenguaje empieza a desarrollarse con gritos y risas, empezará a diferenciar la voz de mamá y papá y la música que le gusta. Conforme aumenta su visión, su curiosidad y su fuerza, puedes notar que no le gusta estar tumbado en el carro, es el momento de pasarle a la silla de paseo para que pueda seguir explorando el mundo. Balbucean a partir de los 6 meses.

Consulta a tu pediatra si percibes que tu hijo a partir del 4º mes no es capaz de sostener la cabeza, mantiene los puños siempre cerrados o no se orienta hacia el sonido. Si con 6 meses no dirige su mano a un objeto o no lo agarra, o no se mantiene sentado con apoyo porque tiene el tronco débil y se le dobla.

BOCA Y BABEO

La boca del bebé es altamente sensible, su principal forma de explorar el mundo que le rodea es llevándose todo lo que puede a la boca, descubriendo sabores, texturas y consistencias. No dejes a su alcance objetos demasiado pequeños que pueda llevarse a la boca y atragantarse y extremad la higiene.

El babeo aumenta, por maduración de sus glándulas salivares, no tiene por qué asociarse a la erupción dental. No suele dar problemas más allá de que produzca irritación en barbilla y cuello por la humedad. En ese caso usa baberos que cambiar con frecuencia cuando se mojen y puedes usar la crema del pañal si tiene rojeces en la barbilla o cremas más específicas tras consultar con tu pediatra.



¿CÓMO DEBE SER LA VUELTA AL TRABAJO TRAS TENER UN HIJO?

En este período, es probable que tengas que volver al trabajo después de tu baja maternal. Si deseas mantener la lactancia materna, recuerda que puedes sacarte leche con un sacaleches y guardarla en la nevera para consumir en menos de 48 horas, o en el congelador, para ir almacenando y consumir hasta 6 meses después. La cantidad que puede tomar un bebé de 5-6 meses es muy variable, ya que dependerá de la cantidad de tomas que haga al día, pero de forma orientativa es entre 150 a 200 ml por toma.

ALIMENTACIÓN DE UN BEBÉ DE 4 A 8 MESES

Un bebé puede iniciar la alimentación complementaria a partir de los 4 meses, siempre en función de su grado de maduración, pero no es necesario hacerlo hasta los 6 meses, sobre todo en los alimentados con leche materna que se recomienda esperar a ese momento para su inicio. Sigue los consejos de tu pediatra sobre el mejor momento para introducirla.

No hay normas rígidas en cuanto al orden de introducción de los alimentos, pero siempre de forma progresiva, esperando al menos 2-3 días entre los distintos grupos, para facilitar la aceptación de nuevos sabores y texturas.

Los tres grandes grupos de alimentos con los que empezar la introducción de la alimentación complementaria son la carne, frutas y verduras y cereales. Coméntale a tu pediatra si cree más oportuno empezar por alguno de ellos (si el niño tiene bajo peso, reflujo gastroesofágico, estreñimiento...), si no, elige lo que más te apetezca:

- **Carne.** Introducir la carne de forma temprana sobre todo en niños alimentados con lactancia materna. Por costumbre se comienza con pollo, pavo o ternera, introduciendo más adelante otras carnes más grasas (cordero y cerdo), la cantidad es muy pequeña (20-30g), para no sobrecargar al riñón con demasiadas proteínas. Aunque se puede dar pescado a partir de los 6 meses, suele hacerse después porque el aporte de hierro de la carne animal es mayor.
- **Fruta y verdura.** Los vegetales deberían introducirse de forma temprana, para una mejor aceptación. No introducir hasta el año de vida las verduras de hoja verde (lechuga, acelgas, espinacas), alcachofa, borraja, remolacha, ni grandes cantidades de zanahoria, por su alto contenido en nitratos. Los zumos naturales no sustituyen a la fruta entera, dar de forma ocasional.
- **Cereales.** Se suele empezar por cereales sin gluten, aunque se puede empezar directamente con el gluten (trigo, cebada, centeno, triticale, espelta, avena).

Puedes introducir estos alimentos en forma de papilla o bien directamente en trocitos, lo conocido como BLW (baby led weaning, en inglés, o alimentación dirigida por el bebé) que consiste en ofrecer alimentos sólidos no triturados (preferiblemente hervidos o al vapor cortados en trozos grandes y alargados) para que el bebé elija y coma con las manos. Siempre a partir del sexto mes, ya que antes pueden no estar preparados para esta técnica y existe un riesgo teórico de mayores episodios de atragantamiento si no tienen suficiente control del tronco. Recuerda no añadir sal ni azúcar a la comida del bebé. Sí se recomienda añadir una cucharada de aceite de oliva y empezar a ofrecerles agua. A partir de los 6 meses, la leche de fórmula pasa a ser la tipo 2, debe tomar al menos 500ml de leche.

EMPEZAR A DORMIR EN SU PROPIA HABITACIÓN

Es recomendable alrededor de los 6 meses que duerman en su cuna en su propia habitación, antes de que aparezca la angustia ante el extraño y para que adquiera la capacidad de dormirse por sí solo. Cada niño es distinto, pero la media al año de vida es dormir unas 10 h por la noche y unas 2 h de siesta. Unos buenos hábitos del sueño podrían ser: evitar las actividades estimulantes antes de acostar al niño, acostar al niño a la misma hora, crear un ambiente agradable a la hora de acostarse, acompañar al niño con un objeto como inductor del sueño, intentar no dormir al niño en brazos, etc. Durante los primeros 8-9 meses puede ser habitual que se despierte por la noche. Hay que procurar no alterar el ambiente encendiendo la luz o sacándolo de la cuna.

CARACTERÍSTICAS DEL BEBÉ DE 8 A 12 MESES

Nuestro bebé es cada vez más autónomo, desarrollando en este trimestre la capacidad de sentarse, desplazarse y empezar a comer solito. Pero a su vez se inicia la "angustia de separación", siendo habitual que lloren al separarse de sus padres, o presente miedo de los desconocidos.

DESARROLLO PSICOMOTOR

Empieza la intención comunicativa e interacción social: hace muchos sonidos diferentes, entiende el significado de "no". Se desarrolla la comunicación no verbal (gestos, ademanes, gritos...) y es capaz de expresar sus emociones y reaccionar al tono de nuestra voz y nuestra expresión facial. Reconoce su nombre, los balbuceos son más elaborados y empiezan a decir bisílabos (pa-pa, ma-ma).

De forma progresiva, se volteará, será capaz de sentarse sin apoyo, sostenerse en pie sujeto, así como empezar a desplazarse, ya sea gateando, reptando o sentado sobre las nalgas. ¡Cuidado con los enchufes y las esquinas! Es hora de proteger la casa y tener cuidado con los objetos pequeños que puedan caer al suelo.

Mejora la psicomotricidad fina, siendo capaz de hacer la "pinza" entre el pulgar y el dedo índice para manipular objetos más pequeños.

Le gusta lanzar objetos al suelo o golpear un objeto con otro y oír el ruido que producen, así como jugar al "cucu-tras". Ya es capaz de buscar el objeto escondido porque entiende que el objeto sigue ahí aunque no lo pueda ver.

Consulta a tu pediatra si percibes que tu hijo a los 9 meses no se mantiene sentado o no se voltea, no balbucea, no responde cuando le llaman por su nombre, no mira dónde se señala, no reconoce a las personas conocidas o no cambia objetos de una mano a otra. Si a los 11 meses no se sostiene sobre las piernas con apoyo (hipotonía) o no tiene desplazamiento autónomo (ya sea gateo, a rastras...).

ALIMENTACIÓN DEL HIJO

Como hemos comentado anteriormente, la introducción de la alimentación complementaria no tiene normas rígidas, pero sí una secuencia recomendada basada en las necesidades nutricionales del niño. Atrás quedó la norma de retrasar la introducción de alimentos más alergénicos. Sí es recomendable la introducción progresiva de alimentos y la incorporación del gluten entre los 4 y 7 meses de edad. De esta forma, entre los 6 y 9 meses, se introducen la mayoría de los alimentos: frutas, verduras, carne, pescado, huevo, cereales y legumbres. Para no introducirlos todos en solo 1-2 meses, una opción es incorporar el huevo y las legumbres unas semanas más tarde de los demás. El yogur y el queso fresco, se puede dar a partir de los 8 meses.

- **Pescado.** Tanto el pescado blanco (merluza, rape, pescadilla, lenguado, gallo...) como el azul de tamaño pequeño (salmonete, sardina, jurel, caballa, boquerón, arenque...) se pueden incorporar a partir de los 6 meses. Por tradición y porque el azul es más graso y se digiere peor, suele iniciarse primero el blanco. En niños menores de 10 años debe evitarse el consumo de pescado grande azul (pez espada, emperador, cazón, atún rojo...) por su alto contenido en mercurio según recomienda la agencia española de seguridad alimentaria y nutrición.
- **Huevo.** Se debe introducir cocinado, no ofrecer merengues ni huevo crudo, puede ofrecerse el huevo entero.
- **Legumbres.** Durante el primer año sería conveniente prepararlas peladas o pasarlas por el pasapurés, para disminuir el exceso de fibra.



Es importante ofrecer alimentos chafados y en trocitos antes de los 10 meses, para evitar problemas futuros en los hábitos de alimentación. No ofrecer bebidas azucaradas, miel, ni alimentos duros o redondeados con los que se puedan atragantar (frutos secos no molidos, palomitas, caramelos...).

Inicialmente, la leche a demanda es el alimento principal y el resto de alimentos son "complementarios", pero progresivamente ganará importancia la hora de comida junto a la familia, y la leche pasará a ser el alimento complementario (recuerda que debe tomar 500ml de lácteos, contabilizando queso y yogur, cuando los tome). De esta forma, sobre los 7 meses puede hacer un desayuno de leche ± cereales, comida de "salado" (carne/pescado y verdura), merienda a base de fruta, y sobre los 8-9 meses se suele introducir la cena de sólido.

CARACTERÍSTICAS DEL BEBÉ DE 12 A 16 MESES

Superando el primer año de vida, la autonomía que le da la deambulación, la amplia variedad de su dieta, la capacidad de interactuar y la comunicación, hacen que nuestro bebé ya empiece a ser un niño.

DESARROLLO PSICOMOTOR

Ya es capaz de sentarse con las piernas extendidas y la espalda recta, empieza a levantarse solo y desplazarse caminando, al principio apoyado sobre algún mueble y poco a poco sin ayuda.

Empieza a gesticular, diciendo "no" con la cabeza, "adiós" con la mano e imitando gestos. Será capaz de decir "mamá" y "papá" y trata de imitar las palabras que escucha. El niño sabe quién es y responde a su nombre.

Entiende el significado del "no", y cada vez aprende el significado de más palabras, señalando los objetos que se nombran, así como haciendo el uso adecuado de objetos cotidianos.



A la hora de las comidas empezará a sujetar la cuchara para comer. Mete y saca cosas dentro de un recipiente y encuentra objetos escondidos. Es capaz de obedecer órdenes sencillas, en especial si las acompañamos con gestos.

En cuanto al carácter y sociabilidad, pueden aparecer las primeras rabietas/enfados, ante prohibiciones que limiten sus ganas de independencia. Les gusta la compañía y socializar con otros bebés, pero es muy posesivo y no entiende el significado de compartir sus juguetes.

Consulta a tu pediatra si percibes que tu hijo con 12 meses no entiende lo que se le dice o parece no oír, no comprende una prohibición, no puede permanecer de pie con apoyo, no responde a su nombre, o pierde habilidades que había adquirido como el balbuceo.

ALIMENTACIÓN DEL BEBÉ A PARTIR DEL AÑO

Sobre esta edad es aconsejable pasar del biberón al vaso, y si no lo has hecho anteriormente, ofrecer trocitos sólidos para que empiece a masticar. Deja que coma él sólo con las manos aunque se manche, poco a poco aprenderá a usar la cuchara. Aprovecha el momento de la comida para que continúe desarrollando su autonomía.

A partir del año de vida ya puede introducirse las verduras de hoja verde, charcutería y vísceras (con moderación, por su contenido graso) y la leche de vaca. Evita azúcares refinados y grasas saturadas.

Algunos consejos sobre tu hijo de 1 año:

- **Crecimiento.** A partir de esta edad la ganancia de peso y talla disminuye, es habitual que no coman tanto. Hay que respetar la sensación de saciedad del niño. Es recomendable no recurrir a distracciones como televisión, canciones, etc. a la hora de comer. Lo recomendable es comer en familia.
- **Educación.** Sobre el año de edad, el niño empieza a entender las normas y hay que iniciar su educación. Pueden iniciarse las rabietas, es una fase normal de su maduración y es transitorio, hay que aprender a acompañarles en esta fase sin "malcriarlos". Hablad con claridad, para que aprendan las cosas correctamente desde el principio.
- **Accidentes.** A partir de esta edad son cada vez más autónomos, es positivo dejarles que hagan cosas por sí solos, supervisados y con las medidas necesarias para prevenir accidentes: barreras de protección en las escaleras o piscinas, cierres de seguridad en ventanas y balcones, protectores en los enchufes y en las esquinas. No dejar al alcance de los niños objetos cortantes o punzantes o que puedan ingerir y atragantarse. Cuidado con los mangos de las sartenes en la cocina no sobresalgan de la encimera, siempre supervisión en la bañera.

A PARTIR DE LOS 16 MESES, ¿QUÉ COSAS DEBE IR CONSIGUIENDO MI BEBÉ?

Cada niño lleva su ritmo, es habitual comparar entre iguales, pero recordad que los límites de normalidad en alcanzar cada logro son amplios. Cualquier retroceso en su desarrollo psicomotor ha de ser motivo para consultar.

1 Los niños de **1 año** ya hacen la pinza pulgar-índice y ayudan a vestirse.

2 Sobre los **16 meses** señala lo que quiere con el índice.

3 Con **17 meses** coge una taza y bebe de ella.

4 Lo normal es que los niños **caminen entre los 12 y 18 meses**. Los niños que han gateado mucho o se arrastran para trasladarse andan más tarde. Es normal que al principio ande de puntillas.

5 Con **21 meses** comen con cuchara, hacen torres de 3 cubos, garabatean y corren.

6 A los **2 años** empiezan a jugar con otros niños, bajan escaleras y combinan dos palabras.



Consulta a tu pediatra si con 18 meses no camina solo, no garabatea, no bebe de un vaso, si no va progresando en su vocabulario (unas 6 palabras) o no hace una torre de dos cubos.

Consulta a tu pediatra si con 24 meses no corre, no combina 2 palabras, no utiliza la palabra "no" o no hace una torre de cuatro cubos.