



Guía para el control del niño sano

Guía para el control del niño sano

¿Qué controles se realizan al nacimiento?

¿Cuáles son los controles del bebé durante la internación?

¿Cuál será la frecuencia con que debe ir al pediatra con su hijo?

¿Qué hacer ante las dudas sobre el desarrollo de su hijo?

Crecimiento y desarrollo

¿Cuándo acudir al oftalmólogo con el niño?

Alimentación

¿Cuáles son las pautas de desarrollo a tener en cuenta en los niños?

Algunas recomendaciones para estimular a su bebé

Manos limpias salvan vidas

Pautas de cuidado para evitar accidentes en los niños

Control odontológico en los niños

¿Cómo ayudo a mi hijo a ser un niño sano?

GUÍA PARA EL CONTROL DEL NIÑO SANO

Esta guía tiene como objetivo tener presente los parámetros normales del crecimiento y desarrollo del niño sano, con el fin de identificar en forma temprana los problemas, y con ello poder actuar rápidamente.

El control se realiza en forma regular a los niños desde su nacimiento hasta la adolescencia inclusive.

¿Qué controles se realizan al nacimiento?

El primer control del bebe, se realiza en la sala de partos, se llama recepción del recién nacido, este primer contacto permite identificar anomalías y defectos congénitos; evaluar el score de Apgar, observándose parámetros tales como:

- Frecuencia cardíaca.
- Frecuencia respiratoria.
- Tono muscular.
- Coloración de la piel.
- Respuestas a estímulos reflejos.

También se controla:

- Talla.
- Peso.
- Perímetro cefálico

Se procede a aplicar como rutina para la prevención: una dosis de vacuna para hepatitis B; gotas oftálmicas para prevenir conjuntivitis neonatal y además vitamina K como profilaxis para la hemorragia por deficiencia de ésta en los neonatos.

¿Cuáles son los controles del bebé durante la internación?

Cuando el bebe se encuentra con la mamá en la habitación, el neonatólogo o pediatra concurren diariamente para observar cómo se alimenta; supervisa la coloración de la piel y la temperatura corporal.



corporal. También indica la realización de una prueba de detección auditiva llamada otoemisiones acústicas; un fondo de ojos y verifica que se haya extraído sangre para realizar la pesquisa metabólica neonatal, éste es un estudio preventivo que se realiza en los recién nacidos, consiste en la extracción de una pequeña muestra de sangre del talón del bebé, a partir de las 36 horas de vida y antes del alta.

¿Cuáles son las enfermedades que se pueden detectar con la Pesquisa Neonatal?

- Hipotiroidismo Congénito.
- Fenilcetonuria (o PKU).
- Galactosemia.
- Hiperplasia Suprarrenal Congénita.
- Deficiencia de Biotinidasa.
- Fibrosis Quística del páncreas

La detección temprana de estas enfermedades, permite un tratamiento oportuno y adecuado, evitando daños y secuelas.

Un resultado positivo no significa que el recién nacido tenga la enfermedad y cada caso será evaluado por un Médico del Servicio de Neonatología que se comunicara con los padres.

Asimismo se indica aplicación de vacuna BCG a bebés que pesen más de 2.500 grs; se pesa al bebé para tener referencia de peso al momento del alta y se promueve la lactancia materna exclusiva. Se cita a las 48 hs. del alta, para control de peso e ictericia (coloración de la piel).

Es importante seguir las recomendaciones del pediatra para facilitar el desarrollo saludable de su hijo.

Recuerde que siempre, cualquier persona que ingrese a la habitación o cuándo reciba visitas en su casa, deben lavarse las manos.

¿Cuál será la frecuencia con que debe ir al pediatra con su hijo?

Durante el primer año de vida los controles son:

- Al décimo día.
- Una vez al mes, hasta cumplir los 6.
- A los 9 meses.
- 12 meses.
- Durante el segundo año de vida, los controles se realizan cada 3 meses.
- De los 2 a los 5 años 2 a 3 veces al año.
- A partir de los 5 años 1 a 2 veces al año.

En el control del 2do mes, se comienza con la indicación de las vacunas consideradas obligatorias según el Calendario Nacional de Vacunación de nuestro país, indicación que se reiterará según corresponda. Al llegar al control del 6to mes, el bebé comenzará a conocer nuevos sabores y texturas al empezar a probar alimentos sólidos, la leche materna continuará siendo una importante fuente de nutrición.



Siempre es conveniente tener un pediatra de cabecera, que es el que conoce la historia del niño desde su nacimiento. En cada visita médica se realizará una evaluación integral del niño/a teniendo en cuenta el desarrollo físico, motor, sus capacidades lingüísticas y el desarrollo emocional.

Anote sus preguntas y preocupaciones y llévelas a la consulta con el pediatra.

Esto le ayudará a sacar un mayor provecho de las consultas.



¿Se puede prevenir la transmisión del Virus del Papiloma Humano desde la infancia?

Sí. El Ministerio de Salud de la Nación aprobó la incorporación de la vacuna contra el HPV (Virus del Papiloma Humano) en el Calendario Nacional de Vacunación desde el año 2011 para todas las niñas de 11 años nacidas a partir del año 2000. A partir del 1° de enero de 2017, se incluyó también a los varones nacidos desde el 1° de enero de 2006, quienes, al igual que las niñas, deberán recibir esquema con dos dosis de vacuna cuadrivalente separadas por un intervalo mínimo de 6 meses.



El objetivo de la inclusión de los varones es avanzar en la disminución de la mortalidad de las mujeres por cáncer de cuello de útero (efecto indirecto) y prevenir en los hombres otros tipos de afecciones y cánceres asociados a este virus (efecto directo). El HPV es muy común y se transmite fácilmente por contacto sexual. La vacuna contra el HPV sólo protege contra 2 genotipos de HPV de alto riesgo oncogénico (que son los más frecuentes) cubriendo más del 80% de los causantes de lesiones malignas.

Para conocer el Plan Nacional de Vacunación vigente en nuestro país haga click [aquí](#).

¿Qué hacer ante las dudas sobre el desarrollo de su hijo?

- Cada consulta es una oportunidad para hacer preguntas flexibles sobre el desarrollo de un hijo como parte de la atención médica integral.



- La pérdida de habilidades previamente adquiridas (regresión) es un alerta, y debe impulsar la rápida consulta y eventual derivación para una evaluación e investigación más detalladas.

Crecimiento y desarrollo.

¿Qué es el desarrollo?

Es el proceso evolutivo que va desde el nacimiento hasta la edad adulta, y se habla de desarrollo físico y psicomotor. Es un proceso constante, con amplia variabilidad de un niño a otro, influenciado por factores medioambientales y genéticos. La evaluación del mismo es un proceso multidimensional, con valoraciones y cambios en las áreas física, psicomotora, emocional, e intelectual.

El desarrollo psicomotor comprende:

- Habilidades motoras gruesas y finas.
- Lenguaje y comunicación.
- Desarrollo social, personal y actividades de la vida diaria.
- Rendimiento y conocimiento.



Desarrollo físico:

Está relacionado con un adecuado aporte de nutrientes, que en los primeros meses de vida se adquieren a través de la lactancia materna exclusiva y se valoran mediante los parámetros de peso, talla y perímetro cefálico. Estas medidas son las más importantes para darnos una idea de cómo es el crecimiento del niño/a.

¿Cuándo acudir al oftalmólogo con el niño?

Si bien el primer control oftalmológico lo realiza el neonatólogo al recién nacido, es aconsejable especialmente el control oftalmológico al momento del ingreso escolar.

El sistema visual en el niño alcanza su crecimiento y madurez en la pubertad, el control regular lo realizará el pediatra durante la consulta de control y si se llegara a detectar alguna pauta de alarma, éste derivará al niño al especialista.



Alimentación

La leche materna es el mejor alimento para el bebé y aporta todo lo que necesita para crecer de manera sana y fuerte. Durante los primeros seis meses debe ser en forma exclusiva (no dar otros alimentos ni bebidas, tampoco agua), y podrá continuar amamantando hasta los 2 años de vida ya que continúa siendo un alimento muy beneficioso.



¿Cuáles son las pautas de desarrollo a tener en cuenta en los niños?

El siguiente listado muestra el desarrollo motor en forma secuencial. Las edades referidas son promedio, podrían variar según capacidades y virtudes de cada niño/a:

2 meses: El bebe fija la mirada, sigue los movimientos y reconoce a sus padres, sonríe, emite sonido (gorjeos).

4 meses: Sonríe espontáneamente, copia movimientos, trata de alcanzar juguetes con sus manos, puede reconocer personas de su entorno y sonreírle espontáneamente. Mantiene fija la cabeza; se lleva las manos a la boca; puede sostener y sacudir un juguete y golpear los que cuelgan. Estando boca abajo presiona con sus manos para incorporarse.

6 meses: Reconoce las caras familiares; le gusta jugar; imitar y emitir sonidos. También pasar objetos de una mano a otra; jugar a esconder su cara detrás de las manos. Comienza a sentarse sin apoyo; se pone boca arriba y abajo; se mece hacia adelante y atrás; observa los objetos al caer.



9 meses: Puede que llore ante la presencia de desconocidos, tiene juguetes preferidos, entiende el NO, emite sonidos como: dadada, mamama. También señala objetos con los dedos, los levanta, y busca aquellos que uno esconde. Gatea, puede sentarse solo.

12 meses: Lloro cuando sus papas se alejan, tiene objetos y personas preferidas, alcanza un libro cuando quiere que le lean; ayuda a vestirse levantando manos y piernas; hace gestos simples. Mueve la cabeza para decir “no” y la mano para decir chau. Dice mamá, papá; trata de repetir palabras y copiar gestos. Pone y saca objetos de un recipiente; cumple instrucciones sencillas; se para y camina apoyándose en muebles bajos o tomándose de la mano.

18 meses: Demuestra afecto a los conocidos y teme a lo desconocido; le gusta alcanzar objetos, reconoce aquellos comunes, Ej.: plato, taza, cuchara. Tiene rabietas, juega a imitar; dice no; señala lo que quiere. También dice varias palabras; señala partes de su cuerpo; demuestra interés por determinados juguetes; camina solo; puede que suba y baje escaleras. Además come con cuchara y toma del vaso o la taza sin ayuda.



2 años: Copia a otras personas; demuestra independencia; juega con otros niños; señala los objetos cuando se los nombra; sabe los nombres de las personas que conoce y las partes de su cuerpo; señala lo que se lee en los libros. Hace garabatos con lápices. Sigue instrucciones como dame, tráeme. Se trepa a los muebles, pateo la pelota, empieza a correr.

3 años: Copia a adultos y amigos, demuestra afecto, entiende lo que es suyo y del otro. Demuestra emociones; se viste y desviste; se separa de sus padres con más facilidad. Se entiende lo que habla, arma frases, juega imaginariamente con muñecos, animales y personas. Arma torres; pasa las hojas de un libro. Trepa, corre y puede pedalear un triciclo.

4 años: Disfruta haciendo cosas nuevas, juega a papá y mamá. Es más creativo. Comienza a jugar con otros niños, refiere qué le gusta y qué le interesa. En general no distingue fantasía de realidad. Reconoce algunas reglas gramaticales; canta canciones completas; relata cuentos. Comienza a entender el concepto de tiempo; enumera; sabe usar tijeras. Copia algunas letras; salta y se sostiene en un pie; se sirve alimentos, los hace papilla e intenta cortar supervisado.

5 años: Quiere imitar a sus amigos, respeta las reglas: Le gusta cantar, bailar y actuar. Distingue fantasía de realidad; es más exigente. Habla con claridad, cuenta historias, reconoce tiempos verbales. Dibuja personas con formas más completas, escribe letras y números copia figuras geométricas. Conoce el dinero. Mejora su motricidad: se hamaca, se trepa, puede dar vueltas sobre sí mismo, usa cubiertos.



Algunas recomendaciones para estimular a su bebé:



- Háblele: su voz lo calmará y estimulará.
- Respóndale cuando haga sonidos repitiéndoselos y añadiendo palabras, así lo ayudará a usar el lenguaje.
- Léale. Esto lo estimulará a crear sonidos y a entender el lenguaje.
- Cántele y póngale música. Esto ayudará a que comience a apreciar la música y también a su desarrollo cerebral.



- “Festeje” lo que hace su bebé y bríndele mucho amor.
- Abrácelo y cárguelo con frecuencia. Esto ayudará a que se sienta seguro y querido.
- Juegue con él cuando esté despierto y relajado. Déjelo descansar si muestra señales de cansancio o nerviosismo.
- Entretenga a su bebé con juguetes y llévelo a áreas seguras cuando comience a moverse y a tocar objetos que no debe tocar.

Manos limpias salvan vidas

Inicie a su hijo precozmente en la higiene de manos. Se recomienda lavarlas con jabón durante al menos 20 segundos y secarlas bien. Así prevendrá también, el contagio de gripes, catarros y enfermedades respiratorias.



Pautas de cuidado para evitar accidentes en los niños.

En los vehículos lleve a los niños en butaca de seguridad. Es importante que los niños vayan sujetos al asiento del coche mediante un sistema adaptado a su peso y estatura. El asiento trasero es el lugar más seguro para un niño.

Usted puede tomar muchas medidas para mantener a su bebé a salvo durante el sueño y reducir la probabilidad de muerte súbita. Ponga al bebé boca arriba, exclusivamente, cuando duerme.

Utilice cunas con barrotes, la separación recomendada entre éstos debe ser de 6 cm.

Siempre use un colchón firme y ajustado. Esto ayudará a evitar que el bebé quede atrapado entre el colchón y la cuna.

Los niños deben dejar de usar la cuna cuando tengan 90 centímetros de estatura.

Coloque la cuna y las camas de los niños lejos de las ventanas, de no poder hacerlo, proteja los vidrios con film.

Use protección en las ventanas colocadas en altura para evitar caídas peligrosas.

Mantenga los productos químicos cerrados y fuera del alcance de los niños.

Cubra los enchufes que no utilice con cubiertas plásticas de seguridad.

Mantenga los cables eléctricos lejos del alcance de los niños pequeños.

Nunca deje a los niños solos en habitaciones con calentadores de ambiente.

Siempre vigile a los niños pequeños mientras se bañan.

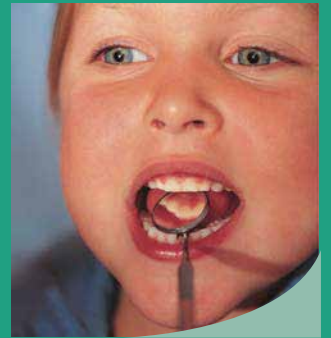
Cuando cocine, oriente los mangos de ollas y sartenes hacia la parte posterior y utilice las hornallas traseras.

Coloque una cerca alrededor de la piscina y en escaleras.

Juegue en lugares con césped. La tierra puede contener altos niveles de plomo.

Control odontológico en los niños

Recuerde, la consulta con el odontólogo debe realizarse desde los primeros meses de vida, para ir logrando conciencia de autocuidado en el niño y evitar tratamientos correctivos en el futuro.



¿Cómo ayudo a mi hijo a ser un niño sano?

- 1) Brindándole alimentos variados en forma equilibrada, especialmente frutas, lácteos y verduras. Evitando alimentos con exceso de sal, grasas y aquellos que producen caries.
- 2) Enseñándole a beber agua diariamente en forma regular.
- 3) Enseñándole a reconocer a su cuerpo (ejemplo, reconocer sensación de saciedad, también poder aprender a advertir el peligro). Recuerde: los límites hacen que el niño se sienta controlado y cuidado, y sobretodo seguro. Un “no” a tiempo, puede contener y resultar reparador para él/ella.
- 4) Limitando el acceso a pantallas virtuales de todo tipo (es recomendable no superar las 2 horas diarias).
- 5) Propiciando que se mantenga activo, jugando con amigos o realizando actividades físicas que le interesen.
- 6) Favorecer los encuentros, conversaciones y el contacto físico. Abrazarlo y decirle que lo quiere, aun cuando algo sale mal.

Sentirse bien uno mismo y estar bien con su pareja, contribuye enormemente a que puedan disfrutar de un hijo.

Cuidar su salud física, mental y emocional los ayudará a ser padres afectuosos, contenedores y positivos.

