

# Educación al paciente

## Cuidados del niño de 6 meses

### Régimen de vida

- Sacar al niño de paseo diariamente cuando la temperatura lo permita.
- Baño diario. Cambiar el pañal rápidamente cuando ensucie. Secarlo siempre bien.
- Seguirá los objetos con los ojos e intentará alcanzarlos con las manos.
- Se divierte jugando con sus pies y manos.
- Empieza a reconocer a sus padres. Sonríe frente al espejo.
- Será capaz de sujetar la espalda erecta al sentarse, no completamente hasta los 7 meses. Sentarlo solo en breves momentos sujetándolo.
- Los tacatás no son aconsejables ni ahora ni más adelante.
- Comienza a decir bisílabos (tata, mama, papa...).

### Estimulación

- x Juguetes móviles, multicolores, con sonidos.
- x Juegos: "que te veo, cucú-tras".
- x Juego del gateo en el suelo con los padres, coger juguetes, reír, fomentar el buen humor.
- x Manejo de las dos manos.

### Prevención de accidentes

- Vigilancia constante. Evitar electrocución: proteger enchufes.
- Evitar causas de quemaduras: impedir que jueguen en la cocina. Proteger el horno.
- Retirar objetos pequeños de su alcance (peligro de asfixia).
- No dejarlo nunca solo en la bañera.
- No dejarlo nunca solo sobre algo elevado.
- Si monta en coche debe ir en el asiento trasero con un dispositivo de seguridad apropiado a su peso.

### Alimentación

- x Cambiar la fórmula de iniciación por la de continuación.
- x La administración de alimentos distintos a la leche será progresiva, firme y sin forzar al niño. El cambio de sabor requiere repetidas ofertas.
- x Desde los 6 meses puede sustituirse la última toma de leche de la mañana por puré de verduras; empezar con patata y zanahoria, añadir progresivamente otras verduras (puerro, judía verde, acelga, calabaza, calabacín, tomate, cebolla) y 1 cucharada de aceite de oliva crudo. Cuando se hayan introducido 2 ó 3 verduras, introducir pollo cocido, empezando con 10g. Y aumentando hasta 30 g/día.
- x No usar espinacas, nabo, remolacha ni aquellas verduras flatulentas (coliflor, repollo...). No añadir sal.
- x De postre pecho o 60-90 cc de leche.
- x Desde los 5-6 meses, puede sustituirse la toma de leche de media tarde por una papilla de fruta: Ir introduciendo frutas una a una, usar naranja, manzana, pera y plátano. Mezclar con cereales o leche si fuera necesario. Nunca con miel, azúcar, galletas. No usar fresas melocotón ni uvas. Tomar con cuchara.
- x Entre los 6-7 meses podrá tomar cereales con gluten, galletas y pan. Además, se introducirá entre los 7-8 meses la ternera y vaca como carne y cordero.
- x **DAR AL MENOS 500 CC DE LECHE AL DÍA.**



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de [quironsalud.es](http://quironsalud.es), o en nuestra App.

Hospital Universitario  quirónsalud  
Madrid