

Guías de salud infantil

De 6 meses a 3 años

Osasuna aukeran, zuk zeuk!

LEHENENGO URTETIK AURRERA



DESDE EL PRIMER AÑO

Elige salud, itú ganas!

Haurraren osasun-gidak
6 hilabetetik 3 urtera arte

La realización de esta Guía ha sido posible gracias al aporte desinteresado de conocimientos y a la experiencia del personal de Pediatría de Atención Primaria de Osakidetza.

El Departamento de Salud del Gobierno Vasco muestra su agradecimiento a las familias que han tomado parte en la elaboración del material fotográfico.

En todos estos casos o siempre que tengas alguna duda, consulta con tu equipo pediátrico llamando al teléfono del Consejo Sanitario:

Araba: 945 203 020

Bizkaia: 944 203 020

Gipuzkoa: 943 203 020

Recibirás una respuesta inmediata todos los días de la semana.

Eusko Jaurlaritzako Osasun Sailak material fotografikoa lortzeko parte hartu duten familiei eskerrik eman nahi dizkie.

Gida hau egiteko benetan lagungarria izan da Osakidetza Lehen Mailako Atentzioko pediatrek eta erizainek, bere ezagutza eta esperientzien bidez, egin duten ekarpen desinteresatua.

Kasu guzietan, edo zailantzaen bat duzun guzietan, zure pediatra-taldeari kontsultatu, Osasun-Aholkua telefonoa deitu.

Araba: 945 203 020

Bizkaia: 944 203 020

Gipuzkoa: 943 203 020

Berehala erantzungo dizute asteko egun guzietan.

ÍNDICE

A. ALIMENTACIÓN	3
• La introducción de nuevos alimentos.....	3
• La alimentación entre los seis y doce meses	4
• La alimentación a partir del año	6
• La alimentación entre los dos y los tres años.....	7
B. ACTIVIDAD FÍSICA	13
• Sedentarismo	13
C. SALUD BUCODENTAL	14
D. CUIDADOS GENERALES	15
• Sueño.....	16
• Tabaco	19
• Al aire libre.....	19
• Televisión	20
• Interfono y telefonía móvil	22
E. PREVENCIÓN DE ACCIDENTES	22
• Caídas y golpes	22
• Asfixia.....	23
• Quemaduras	24
• Tóxicos	25
• Viajes.....	26



A. ALIMENTACIÓN

La leche materna es el mejor alimento y el único que el bebé necesita durante los primeros meses de vida. **El bebé puede alimentarse exclusivamente con leche materna hasta los seis meses.** A partir de esta edad, necesita el aporte de otro tipo de nutrientes, por lo que habrá de complementarse con otros alimentos.

• LA INTRODUCCIÓN DE NUEVOS ALIMENTOS

El momento de introducir otros alimentos distintos a la leche, así como el tipo de los mismos, puede variar según el niño o la niña y las circunstancias laborales o familiares. No se debe tener prisa para que prueben “de todo”. Hay que mantener la calma, ya que necesita tiempo para adaptarse a los nuevos sabores, siendo normal que al principio tome poca cantidad. El equipo pediátrico ofrecerá la orientación más conveniente en cada caso.

Normalmente a partir de los 6 meses (en ocasiones a partir de los 4-5 meses), se introducen otros alimentos (verduras, frutas, cereales, carne... con cuchara). No importa el orden de introducción pero se recomienda **introducir los alimentos de uno en uno, separados por un periodo de 7 a 10 días**, para que en caso de que se presente algún tipo de alergia o intolerancia se pueda saber qué alimento es el responsable.

El **gluten** (proteína que contienen cereales como el trigo, la avena, la cebada o el centeno) no debe introducirse antes de los 4 meses ni después de los 7 siendo aconsejable su introducción mientras el bebé está con lactancia materna.

La leche de vaca no debe ofrecerse antes de los 12 meses de edad.

Los vegetales de hoja verde tales como espinacas, acelga, repollo, remolacha, etc., contienen muchos nitratos y si se ofrecen conservados en frigorífico más de 12-24 horas pueden provocar una metahemoglobinemia. Por dicha razón estos purés de verduras deben consumirse en fresco o bien congelarlos de inmediato.

Es muy recomendable el consumo de una amplia variedad de pescados, por sus grandes beneficios nutritivos (posee aminoácidos esenciales en cantidad más que adecuada, escasa cantidad de grasas saturadas y una importante proporción de ácidos grasos Omega 3 y de vitaminas A, D, E, B6 y B12). Sin embargo, **hasta los tres años de edad deben evitar el consumo de las especies más contaminadas con mercurio (Pez espada, Tiburón, Atún rojo y Lucio)**. El mercurio posee una elevada toxicidad, pudiendo provocar alteraciones en el desarrollo neuronal en niños de corta edad.

Se deben evitar los frutos secos enteros hasta los cuatro años, por el peligro de atragantamiento.

Si el bebé rechaza un alimento, no se le debe forzar a tomarlo. Se puede volver a intentar más adelante.

La variedad de alimentos se va ampliando progresivamente. Este proceso será más fácil:

- Si existe una buena relación entre el bebé y la persona que le cuida.
- Si se reconocen y respetan las señales de hambre y saciedad del bebé, ofreciéndole alimentos cuando manifiesta interés, sin insistir si sus gestos son de rechazo o saciedad.
- Si se admite que el rechazo a alimentos nuevos es normal, aunque suele ser temporal.
- Si se ofrecen alimentos con su sabor natural. Los bebés tienen la capacidad de elegir por sí solos una dieta equilibrada. Los aditivos para acentuar sabores dulces o la incorporación de sal pueden engañar al paladar, y ello puede mermar dicha capacidad.

Se recomienda seguir con lactancia materna todo el tiempo que sea posible.

• LA ALIMENTACIÓN ENTRE LOS SEIS Y DOCE MESES

Hay que asegurar una ingesta mínima de leche, que en el caso de lactancia materna sería a demanda y en la artificial alrededor de 500 ml de fórmula

infantil siendo ésta del tipo 2 a partir de los 6 meses y hasta los 12-18 meses de edad.

Los alimentos se administrarán al principio triturados en forma de puré, pasando progresivamente a menos triturados o semisólidos en función de la edad y de la adquisición de habilidades motoras y de masticación.

Un aspecto importante de la alimentación infantil está relacionado con la adquisición de habilidades por el bebé, que le serán útiles para su propia autonomía, tales como: beber de un vaso, comer con cuchara, con los dedos, manipular y roer alimentos sólidos, estar en la mesa con el resto de la familia, etc.

Además, las comidas son oportunidades para la comunicación. Por eso conviene:

- Ofrecer los alimentos de forma calmada y positiva.
- Permitir que experimente con ellos, que utilice sus manos o intente manipular los utensilios.
- Estar atentos a sus señales de saciedad (escupe la comida, vuelve la cabeza, quiere jugar, se duerme...).
- Favorecer que el bebé se sienta a la mesa con el resto de la familia.





• LA ALIMENTACIÓN A PARTIR DEL AÑO

Notarás que el niño o la niña parece no tener mucho apetito y que come menos que lo que acostumbraba. Esto es normal, ya que **a partir de los 18-24 meses disminuye notablemente la necesidad de energía para el crecimiento**, puesto que éste es más lento.

Las porciones deben ser adecuadas a la edad del niño o de la niña. Se deben ofrecer porciones pequeñas, con la posibilidad de ofrecerle más si lo pide.

En caso de rechazo, no se le debe forzar en modo alguno, ni con trucos, recompensas o sobornos, y por supuesto sin castigos o enfados.

Puede empezar a comer con el tenedor y la cuchara y a usar el vaso para beber.

Conviene estimularle a que coma sin ayuda, aunque sea con los dedos. Para eso utiliza alimentos semisólidos: plátanos, tortas de maíz, pan en trocitos, arroz cocido...

Es el momento de darle a probar alimentos nuevos. A esta edad puede mostrar apetencia por alimentos de sabor fuerte.

No conviene apremiarle a que acabe rápido de comer, y si lo hace, se le debe entretener charlando entre bocado y bocado. Por tu parte, debes dar ejemplo comiendo sin apresurarte.

Comer mientras ve la televisión conlleva que el niño o la niña no desarrollen un control sobre lo que come, y pueda ingerir más de lo que necesita. Además no contribuye a crear buenos hábitos sino únicamente a que "se coma" todo lo que le ponemos.

No es recomendable:

- El abuso del consumo de alimentos azucarados tales como zumos, refrescos o batidos, especialmente entre horas. Es un riesgo para sus dientes, puede impedir que coman otros alimentos más nutritivos y puede producir trastornos nutricionales.
- Premiar con dulces o chucherías. Para los niños y niñas de cualquier edad, el mejor regalo o premio es dedicarles unos minutos de atención, un poco de charla, un cuento, un juego o simplemente mostrarles cómo es el mundo a su alrededor.

• LA ALIMENTACIÓN ENTRE LOS DOS Y LOS TRES AÑOS

Los niños y niñas de esta edad pueden tomar la misma alimentación que los adultos de su familia, procurando que sea una dieta equilibrada, variada y nutritiva.

Es muy útil establecer una rutina diaria en cuanto a horarios y normas sencillas en la mesa. Tu hijo o hija aprende imitando lo que ve, así que será de ayuda que coma en compañía de personas adultas.

La cantidad la debe decidir siempre el niño o la niña, según su apetito y necesidades, y no las personas adultas. Por lo tanto, es mejor poner poca cantidad en su plato y dejarle que pida más si lo desea. Esto evitará peleas para que termine la comida o que haya que tirar alimentos.

Si no quiere comer, se le debe dejar sin alimento hasta la siguiente comida. De forma tranquila. No hay que decirle que es malo, ni castigarle, pues simplemente no ha comido y ya lo hará en otra ocasión.

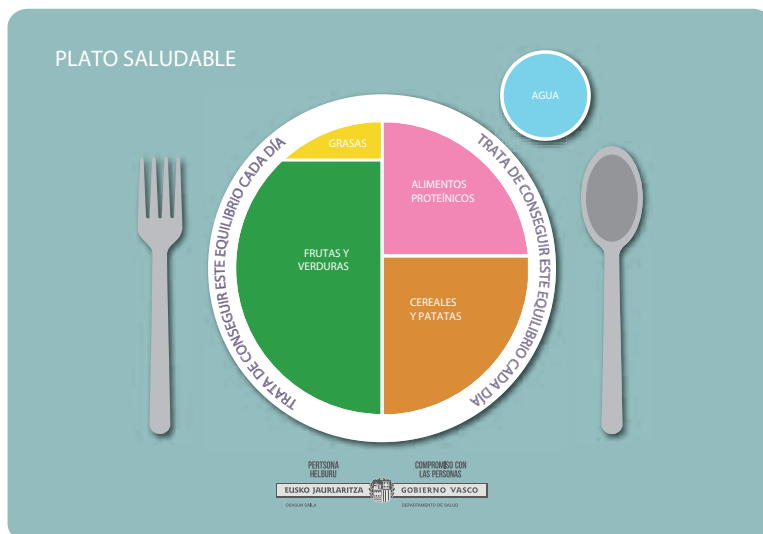
Los gustos y desagradados de tu hijo o hija por la comida deben ser respetados dentro de lo razonable: no hace falta "comer de todo" desde los 2 años, sino que tome algún alimento de cada grupo (alguna fruta, verdura, etc). Poco a poco puedes ir añadiendo nuevos alimentos y animarle a probarlos.

A los dos años tiene interés en hacer las cosas por sí mismo. Puede comer sin ayuda, aunque se manche, y poco a poco irá aprendiendo las normas en la mesa.

Utiliza el **plato saludable** como modelo para conseguir una alimentación sana para toda tu familia.

Para ello, procura que la mitad de lo que comáis a lo largo del día sean frutas y verduras, un cuarto cereales y un cuarto alimentos proteínicos.

Trata de conseguir este equilibrio cada día. Piensa en este plato cada vez que planifiques tu desayuno, comida o cena.



1. Frutas y Verduras

Llena la mitad de tu plato con frutas, verduras y hortalizas.

Cuanto más color y mayor variedad en esta parte del plato, mejor. Elige un arco iris de frutas, verduras y hortalizas todos los días. Aprovecha siempre que puedas las de temporada.

2. Cereales y patatas

Coloca en un cuarto de tu plato cereales o sus derivados. Las patatas, a pesar de ser hortalizas, se incluyen en este grupo por su alto contenido en hidratos de carbono.

A la hora de consumir arroz, avena, trigo, maíz u otros cereales y sus derivados (pan, pasta, etc.), procura que sean integrales ya que en su forma refinada, como el pan blanco o arroz blanco, apenas aportan fibra y actúan de forma similar al azúcar, produciendo picos elevados de los niveles de glucosa en sangre.

3. Alimentos proteínicos

Pon una fuente saludable de proteína en un cuarto del plato. Elige preferentemente aves, pescado (variando entre pescado azul y blanco), legumbres y frutos secos. Alterna su consumo a lo largo de la semana.

Si combinas las legumbres con cereales (por ejemplo lentejas o garbanzos con arroz) obtendrás un aporte de proteínas de mayor calidad.

Si no tienes problemas de salud, puedes consumir hasta un huevo al día.

Es muy recomendable el consumo de una amplia variedad de pescados, por sus grandes beneficios nutritivos (posee aminoácidos esenciales en cantidad más que adecuada, escasa cantidad de grasas saturadas y una importante proporción de ácidos grasos omega 3 y de vitaminas A, D, E, B6 y B12). Sin embargo, hasta los tres años de edad deben evitar el consumo de las especies más contaminadas con mercurio (Pez espada, Tiburón, Atún rojo y Lucio).

Cuidado con los alimentos lácteos ya que puede no querer ningún alimento más que leche o derivados. Con medio litro de leche o derivados al día es suficiente, y si toma mucha cantidad dejará de probar otros alimentos.

Los frutos secos constituyen también una buena fuente de proteínas y son una opción alternativa nutritiva y atractiva para tu hijo o hija. Pero recuerda que hasta los 4-5 años conviene dárselos triturados por el riesgo de atragantamiento. Elige aquellos frutos secos que no tengan sal añadida.

Limita el consumo de carne roja y de carne grasa o procesada (tocino, embutidos, salchichas, etc.).

4. Aceites y grasas

Al cocinar, en la mesa, en ensaladas o en tostadas prioriza el uso de aceite de oliva, mejor si es "virgen" (no refinado). Limita el uso de mantequilla y de margarina.

5. Agua

Ofrécele agua como bebida. También pueden tomar leche o zumos naturales sin azúcares añadidos. Limita las bebidas azucaradas, gaseosas y con cafeína. El consumo de bebidas azucaradas, especialmente entre horas, es un riesgo para sus dientes, puede impedir que coman otros alimentos más nutritivos y puede producir trastornos nutricionales.

6. Sal

Se debe controlar el consumo de sal desde la infancia y que la que se consuma sea yodada. El gusto por la sal se adquiere y es posible educarlo, si desde la infancia favorecemos el consumo de alimentos con poca sal, de adultos elegirán alimentos con menos sal.

Limita el consumo de sal a 1 cucharadita diaria y procura que sea yodada.

Algunos consejos útiles

Limita el consumo de alimentos fritos, productos precocinados, aperitivos salados y bollería por su alto contenido en grasas no cardiosaludables y sal.

Alterna entre distintos métodos de cocinado. Prioriza el hervido, plancha, vapor, grill, horneado o papillote frente a la fritura.

Revisa siempre la etiqueta de los productos y elige los alimentos bajos en grasas, azúcares y sal. Evita los que contengan grasas o aceites vegetales "parcialmente hidrogenados".

No es recomendable premiar con dulces o chucherías ni usar la comida o alimentos concretos como recompensa.

En caso de que coma en la escuela, es importante conocer el menú escolar para complementarlo en la cena.

En resumen, tú te tienes que encargar de que los alimentos sean variados y nutritivos y de lograr que su alimentación sea equilibrada, pero la cantidad siempre la decide tu hijo o hija. Esta actitud ayudará a prevenir la obesidad, además de conseguir que toda la familia disfrute con las comidas.





B. ACTIVIDAD FÍSICA

En esta etapa, la actividad física consiste en jugar y desplazarse de forma activa en sus actividades diarias.

La práctica de la actividad física ayuda a los niños y niñas a:

- desarrollar un aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones) sano;
- desarrollar un sistema cardiovascular (corazón y pulmones) sano;
- aprender a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos);
- mantener un peso corporal saludable;
- fomentar la autoconfianza, integración e interacción social;
- tener mejor rendimiento escolar.

Recomendaciones:

- Puedes estimular la actividad física desde el nacimiento, especialmente a través de juegos supervisados, en entornos seguros, en el suelo y/o con actividades acuáticas apropiadas. **Debe poder moverse libremente por lo menos 3 horas al día.**
- **Es conveniente para su desarrollo dejarle que juegue en el suelo,** siempre que alguien pueda ocuparse directamente de su cuidado. El uso del taca-taca o andador está totalmente desaconsejado.

• SEDENTARISMO

Ningún niño o niña menor de 3 años debería mantener una conducta sedentaria, es decir, permanecer inmóvil más de una hora continuada a excepción del tiempo dedicado a dormir.

C. SALUD BUCODENTAL

Una correcta higiene bucodental es el factor clave para la prevención de las caries y, por ello, **cuanto más temprano se empiece con la higiene, menores son las probabilidades de que el niño o la niña desarrollen caries.**

La higiene bucodental infantil es responsabilidad de las personas adultas, al menos hasta que posean la habilidad motora adecuada para efectuar estos procedimientos, nunca antes de los 5 años.

Antes de que erupcionen los primeros dientes la limpieza de la cavidad bucal debe hacerse una vez al día. Para esta etapa se pueden utilizar dedales de silicona o una gasa humedecida en agua.

Después de que erupcionen los primeros dientes, se debe comenzar con la limpieza bucodental mínimo 2 veces al día y siempre después de comer. Esta limpieza se realizará con dedales de silicona o cepillos dentales infantiles.

No utilizar ninguna pasta dental con flúor hasta que aprenda a escupir. Posteriormente, entre los 2-3 años de edad, se puede utilizar una pasta dental con 500 ppm de flúor. La cantidad de pasta será la equivalente a un guisante.





D. CUIDADOS GENERALES

- Durante los controles realizados por el equipo pediátrico podrás exponer tus dudas y preocupaciones sobre los cuidados del niño o de la niña, su alimentación, sus progresos...
- A partir de los 12-14 meses, o antes si está en contacto con otros niños o niñas, empezará a presentar con mayor frecuencia catarros, fiebres, diarreas y otras enfermedades comunes. Esta experiencia supone la necesaria maduración de las defensas infantiles, aunque sea motivo de preocupación para muchos padres y madres.
- A veces puede resultar difícil interpretar si tiene una enfermedad o no. Si tiene ganas de jugar y moverse, está alegre y quiere beber o comer algo, lo más probable es que el proceso no tenga demasiada importancia.
- La mayor parte de las enfermedades infecciosas en esta edad son de origen viral y sólo requieren control de los síntomas (mocos, tos, fiebre, dolor).

- Consulta en tu Centro de Salud cómo bajarle la fiebre o aliviar la obstrucción nasal producida por el resfriado.
- Nunca se debe utilizar un antibiótico sin que haya sido recetado por su pediatra.
- Conviene que empiece a aprender a lavarse las manos con jabón antes de comer y siempre después de ir al baño.
- Córtales las uñas siempre rectas, y no intentes cortar en exceso las esquinas, así evitarás, en lo posible, que se claven y causen dolor.

• SUEÑO

Cada niño o niña tiene su propio ritmo y horario de sueño.

Establecer una rutina previa a la hora de acostarle, con un baño, un masaje, nana o cualquier otra actividad rutinaria y tranquila relajará a tu hijo o hija y le ayudará a conciliar el sueño. Para ello, procura evitar ruidos y tensiones al acostarle y mientras está durmiendo.

Respetar en la medida de lo posible el horario de acostarse.

Durante los primeros 8 meses o más puede ser habitual y normal que se despierte por la noche. Si los padres y las madres son tranquilos y le hablan dulcemente, el niño o la niña captará esa sensación y responderá de la misma manera. Por el contrario, si dudan o se irritan, mostrará inquietud e inseguridad.

Si has elegido ofrecerle el chupete, lávalo frecuentemente con agua y jabón. No conviene introducirlo en la boca de una persona adulta para limpiarlo.





• TABACO

El humo del tabaco es perjudicial para la salud de todas las personas, de las que fuman y de quienes están a su alrededor, especialmente las de menor edad, que además no pueden evitar de forma voluntaria la exposición al humo.

Evita siempre y en cualquier circunstancia, exponerle al humo de tabaco en casa, en el coche, en casas de familiares y amigos y en cualquier lugar público. **El humo que se libera al ambiente a partir del tabaco contiene nicotina y compuestos carcinógenos y toxinas.**

Ventilar las estancias donde se ha fumado no sirve para limpiar el aire. Aunque disminuya el olor originado por el humo, sus componentes químicos tóxicos sólo se eliminan de manera parcial, puesto que se necesita un tiempo considerable para renovar completamente el aire.

Los hijos e hijas de personas fumadoras son un grupo de especial riesgo ya que pueden padecer con mayor frecuencia tos, otitis y enfermedades respiratorias como neumonía, bronquitis y asma. Además de estos problemas para la salud, tienen mayor probabilidad de ser también personas fumadoras en la vida adulta.

• AL AIRE LIBRE

Sol

Los niños y niñas, estén en la playa, piscina, campo o en la calle, deben estar siempre protegidos de los dañinos rayos ultravioleta con **gorro, camiseta y crema de alta protección solar.**

Si le llevas a la playa o a la piscina, procura que sea durante poco tiempo y nunca en las horas centrales del día, siendo **conveniente que permanezca el mayor tiempo posible bajo una sombrilla.**

Protégelo también los ojos con gafas de sol con el 100% de protección frente a los rayos UVA y UVB.

No exponerle al sol entre las 11 y las 15 horas (cuando la sombra de tu cuerpo sobre el piso es más corta que tu estatura):

- Sombra larga = poco riesgo
- Sombra corta = mucho riesgo

Dale frecuentemente crema solar de protección total.

- Extiende una capa abundante de una crema protectora sobre las zonas expuestas al sol:
 - media hora antes de ponerse al sol, aun cuando esté nublado;
 - repitiendo siempre la aplicación cada dos o tres horas;
 - siempre después del baño, pero sobre la piel bien seca.
- Ten crema solar siempre a mano en el coche, el bolso o la mochila del niño o niña.

Procura que beba mucha agua para evitar la deshidratación.

¡Cuidado con los días nublados! Toma las mismas precauciones que un día de sol. Son los rayos UV y no las altas temperaturas los que causan el daño en la piel y las nubes no bloquean los rayos UV.

Baño

Ten cuidado cuando esté cerca o dentro del agua aunque cubra poco.

No le pierdas nunca de vista ya que siempre existe un riesgo de caída y ahogamiento.

Cada vez que salga del baño, aplícale de nuevo la crema solar.

• TELEVISIÓN

Ningún niño o niña menor de 2 años debería dedicar tiempo a ver televisión u otras actividades frente a pantallas.

A estas edades, es únicamente a través del juego como aprenden a pensar de forma creativa, a solucionar problemas y a desarrollar el razonamiento y las destrezas motoras. El tiempo que permanecen frente a las pantallas incide de forma negativa en su desarrollo psíquico y motor, fomenta la pasividad, crea problemas de sueño, agitación, falta de concentración y adicción a la televisión.

Los niños y niñas que ven la televisión antes de los tres años presentan dificultades para leer y problemas de atención cuando llegan a los seis años de edad.

Los efectos negativos potenciales son mayores que sus posibles beneficios, independientemente del contenido de los programas.

Nunca se debe poner la televisión a la hora de las comidas.



• INTERFONO Y TELEFONÍA MÓVIL

Aunque no existen evidencias claras que demuestren que las radiaciones electromagnéticas puedan resultar dañinas, como medida preventiva y ya que su sistema nervioso se encuentra en pleno proceso de desarrollo, es recomendable:

- Colocar el interfono por lo menos a un metro de la cama del niño o niña. Si el interfono está conectado a la corriente con un adaptador, tener en cuenta también esta distancia para el adaptador.
- Regular el módulo que dejéis junto a su cama sobre el modo “puesta en marcha automática con la voz” o “VOX”. No utilizar los aparatos que emitan constantemente.
- No colocar teléfonos móviles o inalámbricos a menos de un metro de su cama.

E. PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

• CAÍDAS Y GOLPES

- No se le debe dejar nunca solo o sola en el cambiador u otra superficie alta.
- Supervisa ventanas, escaleras y protección alrededor de piscinas.
- Si tienes escaleras dentro de casa, para evitar el riesgo de caídas, puedes poner puertas con barrotes verticales en ambos extremos. Su altura debe ser de 70-75 cm y la distancia entre los barrotes no superior a 9 cm.
- La trona debe ser estable, que la base sea mucho más ancha que la parte del asiento.



- Para evitar golpes es útil colocar protectores en las esquinas y salientes de los muebles. Es conveniente retirar las alfombras, o si no, colocar antideslizantes debajo de ellas.

• ASFIXIA

- Evita el uso de lazos, sortijas, pulseras o cadenas que le cuelguen del cuello.
- En esta edad tienden a llevarse todo a la boca: no se deben dejar juguetes u objetos pequeños a su alcance (pilas, botones, frutos secos...). Presta atención mientras juega con otros niños o niñas.
- Al comprarle juguetes comprueba que posean la marca CE y que todas las piezas sean mayores que su boca para evitar que se las trague.

- No le dejes nunca solo o sola mientras come, sobre todo si son comidas sólidas, como trozos de pan, galletas o fruta. Los frutos secos enteros no se deben ofrecer hasta los 4 años.

• QUEMADURAS

- El riesgo de quemaduras por líquidos calientes con la niña o niño en brazos es ahora mayor, porque tiene más movilidad. Evita por tanto tomar bebidas calientes o cocinar mientras le tienes en brazos.
- Comprueba la temperatura de sus alimentos, especialmente si utilizas el microondas. Para ello, después de haber agitado bien el biberón, vierte unas gotas de leche sobre la parte interna de tu muñeca o prueba el puré después de haberlo removido.
- Protege los enchufes. No dejes cables o alargadores eléctricos sueltos en el suelo. El cable de la plancha requiere especial atención porque si tira de él, puede caerle encima.





- Cuidado con las fuentes de calor (estufas eléctricas o de butano, radiadores demasiado calientes), coloca pantallas protectoras. La cuna debe estar alejada de fuentes de calor.
- Comprueba siempre la temperatura del agua del baño.

• TÓXICOS

- La cocina puede resultar un lugar peligroso. Guarda los útiles de limpieza y los instrumentos cortantes fuera de su alcance; coloca los mangos de las cazuelas y sartenes hacia dentro y protege la puerta del horno si se calienta. Nunca debe permanecer sin supervisión de una persona adulta en la cocina.
- Guarda fuera de su alcance todo lo que pueda ser ingerido: medicinas, sustancias químicas, colonia... Cuando le des alguna medicina no le digas que es un caramelo y procura no tomar medicamentos en su presencia.

Teléfono del Instituto Nacional de Toxicología: 915620420

• VIAJES

Cuando viaje en coche, utiliza siempre la silla de seguridad, incluso para desplazamientos muy cortos. Ésta se colocará preferiblemente en el asiento trasero central o en el asiento delantero (en sentido contrario a la marcha) si el coche no tiene airbag de copiloto o éste se encuentra desactivado.

Estas sillas deben ir sujetas con el cinturón de seguridad del vehículo y su ocupante sujeto con el cinturón de la silla.

Recuerda que estas recomendaciones también son aplicables cuando viaje en vehículos distintos al habitual o en taxi.

En caso de desplazarse en bicicleta, patinete, etc. deberá llevar casco y el cinturón de seguridad correctamente atado.



Aurkibidea

A. ELIKADURA	3
• Beste elikagai batzuk sartzea	3
• Elikadura 6 hiletik 12 hilera bitartean.....	4
• Elikadura urtebetetik aurrera	6
• Elikadura urte bi eta hiru urte artean	7
B. JARDUERA FISIKOA	13
• Sedentarismoa.....	13
C. AHO-HORTZEN OSASUNA	14
D. ZAINKETA OROKORRAK	15
• Loa	16
• Tabakoa	19
• Aire zabalean	19
• Telebista	20
• Haurtxoentzako interfonoa eta telefonia mugikorra	22
E. ISTRIPUEN PREBENTZIOA	22
• Erorikoak eta golpeak	22
• Asfixia.....	23
• Erredurak.....	24
• Toxikoak	25
• Bidaiak.....	26



A. ELIKADURA

Amaren esnea da elikadurarik egokiena bizitzaren lehen hilabeteetan. **Bularrarekin bakarrik elika daiteke gutxienez sei hilabete izan arte.** Hortik aurrera, beste janari mota eman behar zaio behar dituen elikagaiak lortzeko.

• BESTE ELIKAGAI BATZUK SARTZEA

Esneaz gain, beste elikagai batzuk noiz sartu, eta nolakoak? Ez du zertan erantzun bakarra egon behar, desberdina izan baitaiteke umearen arabera eta familia eta lan-egoeraren arabera. Ez da presarik izan behar umek "denetarik" jan dezaten. Patxadaz jardun behar dugu; izan ere, haurrak denbora behar du zapore berrietara ohitzeko. Horregatik, normala izaten da hasieran kantitate gutxi jatea. Ume bakoitzari gehien zer komeni zaion, horixe gomendatuko dute pediatrek.

Normalean, 6 hilabetetik aurrera (zenbaitetan 4-5 hilabetetik aurrera) sartzten dira elikagai berriak (barazkiak, frutak, zerealak, haragia... koilararekin). Ez dio axola elikagaiak zein ordenatan sartzten diren, baina **banan-banan sartzea gomendatzen da, elikagai batetik bestera 7 egunetik 10 egunera bitarteko tartea utziz.** Horrela, alergia edo intolerantzia motaren bat agertzen bada, zein elikagaik sortu duen jakingo dugu.

Glutena (zerealek duten proteina bat da, hala nola gariak, oloak, garagarrak edo zekaleak) ez da haurrak 4 hilabete izan baino lehen sartu behar, ez eta 7 hilabete egin ondoren ere. Onena haurra amaren esnea hartzen ari dela sartzea da.

Behi-esnea ez zaio 12 hilabete egin aurretik eskaini behar.

Hosto berdeko barazkiek, hala nola espinakak, zerbak, azak, erremolatxak eta abarrek nitrato asko izaten dute, eta 12-24 ordu baino gehiago hozkailuan egon ondoren ematen badira metahemoglobinemia eragin dezakete. Horregatik, hobe da barazki-pure horiek egin eta berehala jatea, edo egin eta izoztea.

Arrain-barietate ahalik eta handiena kontsumitzea gomendatzen da, oso elikagarriak direlako (aminoazido esentzial asko dituzte, egokia baino hobea den kantitatean, koipe ase gutxi, Omega 3 gantz-azido proportzio ona eta A, D, E, B6 eta B12 bitaminak). Hala ere, **hiru urte egin arte ez da komeni merkurioak gehien kutsatuta dauden espezieak jatea (ezpata-arraina, marrazoa, hegalaburra eta lutxoak)**. Merkurioa oso toxikoa da, eta adin gutxiko haurren neurona-garapenean asaldurak eragin ditzake.

Fruitu lehorrak ez dira osorik eman behar lau urte bete baino lehen, kontrako eztarritik joateko arriskua dagoelako.

Umeak elikagai jakin bat errefusatzeko badu, ez behartu hura jatera. Aurrerago saia gaitzke.

Gero eta elikagai gehiago sartuko ditugu, apurka-apurka. Prozesu hori errazagoa izango da, baldin eta:

- Zaintzailearen eta umearen artean harreman ona badago.
- Umetxoaren gose- edo asetasun-zantzuak zeintzuk diren jakiten badugu eta horiek errespetatzen baditugu, elikagaiak umeak hartarako gogoia duenean soilik emanez eta errefusatzeko edo asetasun-keinuak egiten dituztenean gehiago ez emanez.
- Elikagai berriak errefusatzeko normala dela onartzen badugu. Izan ere, normala izanagatik, iragankorra izaten da.
- Elikagaiak beren zapora naturalekin eskaintzen baditugu. Umeek dieta orekatu bat euren kabuz aukeratzeko gaitasuna dute. Zapora gozoak areagotzeko gehigarriak edo gatzak ahosabaia nahas dezakete, eta ondorioz, gaitasun hori urritu.

Amaren bularra hartzen ahalik eta denbora gehien jarraitzea gomendatzen da.

• ELIKADURA 6 HILETIK 12 HILERA BITARTEAN

Gutxieneko esne-kantitate bat hartzea bermatu behar da; amagandiko edoskitzearen kasuan, umeak eskatu bezainbat, eta edoskitze artifizialaren kasuan, haurrentzako formularen 500 ml inguru; esne hori 2 motakoa izango da 6 hilabetetik aurrera 12-18 hilabete egin arte.

Elikagaiak, hasieran, birrinduta emango zaizkio, pure eran, baina pixkanaka-pixkanaka gutxiago birrindu eta erdi-solido eskainiko dira, adinaren arabera eta trebetasun motorrak eta mastekatzekoak eskuratu ahala.

Haurren elikadurarako gai garrantzitsu bat umeak trebetasunak lortzearekin lotuta dago, autonomoak izaten lagunduko dioten trebetasunak lortzearekin, hala nola: edalontzitik edatea, koilaraz jatea, atzamarrekin, elikagai solidoak manipulatu eta karraskatzea, familiako kideekin batera mahaian egotea...

Horretaz gain, jatorduek komunikatzeko aukera ere ematen dute. Horregatik komeni da:

- Elikatzen ari garen umearen alboan jartzea.
- Elikagaiak lasai eta jarrera onez eskaintzea.
- Umeari elikagairekin esperimentatzen uztea, eskuak erabiltzen uztea, tresnak manipulatzeko saia daitezela.
- Adi egotea ase dauden konturatzeko (janaria botatzen du, burua biratzen du, jolas egin nahi du, lo gelditzen da...).
- Umea familiarekin batera mahaian jar dadin laguntzea.





• ELIKADURA URTEBETETIK AURRERA

Umetxoak gose handirik ez duela ikusiko dugu, eta ohi baino gutxiago jaten duela. Normala da, zeren eta **18-24 hiletik aurrera nabarmen murrizten da hazteko behar duten energia**, une horretatik aurrera motelago hazten baitira.

Zatiak egokiak izan behar dira, umearen adinaren arabera. Anoa txikiak eskaini behar dira, eta umeak gosetuta jarraitzen badu, gehiago eskatzea dauka.

Gutxiago nahi badute edo jan nahi ez badute, inoiz ez dira jatera behartu behar, ez trikimailuak eginez, ez sariak emanez edo mehatxu eginez, eta are gutxiago, inoiz ez dira zigortu eta umiliatu behar, eta ez da haiekin haserretu behar.

Sardexkaz eta koilaraz jaten has daitezke, eta edalontzia erabiltzen. **Komenigarria da euren kabuz jan dezaten akuilatzea, atzamarrekin jaten badute ere.** Horretarako, hobeto da erdi-solidoak diren elikagaiak erabiltzea: bananak, arto-opilak, ogia zati txikitan zatitua, arroz egosia...

Une egokia da elikagai berriak dasta ditzaten. Adin honetan, ume askok zapore biziko elikagaiak jateko nahia izaten dute.

Ez da komeni umeak azkar amai dezaten estutzea; azkar jaten duten umeak, berriz, entretenitu egin behar dira, mokaduen artean tartetxo bat utziz, amaitzen lehenak izan daitezen bultzatu gabe. Helduek ere presarik gabe jan behar dute.

Jatorduetan telebista itzaltzea komeni da, hobe da une horretan umearekin eta familiako kideekin berbetan aritzea. Telebistak umeen arreta harrapatzen du, eta euren kabuz jan dezaten oztopatzen. Bestalde, telebista piztuta dagoela jaten denean, behar baino gehiago jan ohi da.

Ez da komeni:

- Elikagai azukredunak gehiegi jatea, esate baterako, zukuak, freskagarriak edo irabiakiak, otorduen artean, batez ere. Arriskutsua da hortzetarako, elikagai nutritiboagoak jatea eragotzi dezake eta nutrizio-nahasmenduak sor ditzake.
- Gozokiekin saritzea, litxarrerriak oparitzea. Umeentzat, adina edozein dela ere, oparirik edo saririk onena haiei kasu egitea da, umeak arduratsu eta zintzo zaintzea; haiei minutu batzuk eskaintzea, haiekin hitz egitea, ipuin bat irakurtzea, broma bat egitea, jolas bat erakustea, edo haien inguruko mundua nolakoa den azaltzea.

• ELIKADURA URTE BI ETA HIRU URTE ARTEAN

Hiru urteko neskatila-mutikoek familiako gainerako kideen elikadura bera har dezakete. Dieta askotarikoa eta nutritiboa izan dadin saiatu behar da.

Oso baliagarria da jatorduen eta mahaiko arau sinpleen gaineko ohitura sortzea. Ikusten dutena imitatuz ikasten dute umeek; horrenbestez, lagungarria izango da haurrek gurasoekin edo beste ume batzuekin batera jatea.

Kantitatea beti haurrak erabaki behar du, gosearen eta beharren arabera, eta ez helduek. Beraz, hobe da bere platerean kantitate gutxi jartzea, eta, nahi badu, janari gehiago eskatzea. Horrela saihestuko dira jana bukatzeko izaten diren liskarrak edo elikagaiak alferrik galtzen uztea.

Jan nahi ez badu, hurrengo otordura arte janik eman gabe utzi behar dugu. Modu lasaian. Ez diogu esan behar gaiztoa denik, ez eta zigortu ere; izan ere, egin duen gauza bakarra ez jatea izan da, eta jango du hurrengoan.

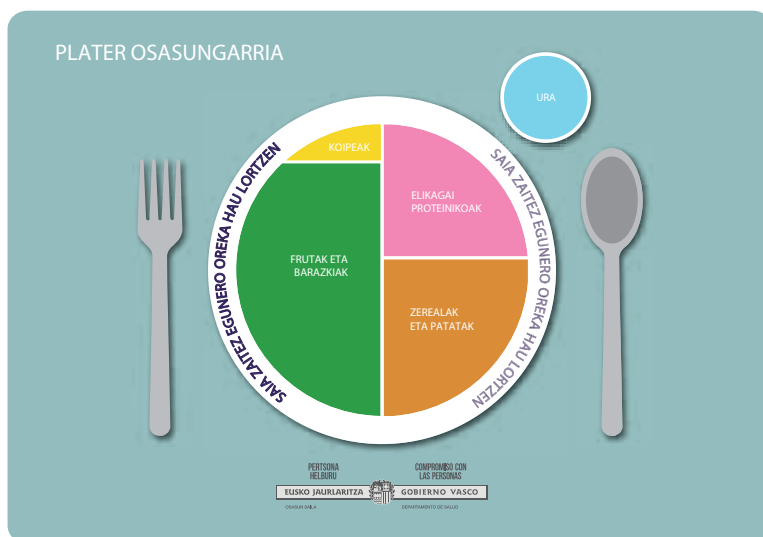
Haurrari gustatzen zaizkion jakiak eta gustatzen ez zaizkionak errespetatu egin behar ditugu, arrazoizkoa bada: ez dauka 2 urterekin "denetik jan beharrik", hobe da multzo bakoitzeko elikagairen bat jatea (frutaren bat, barazkiren bat eta abar). Apurka-apurka, elikagai berriak sartzen joango gara eta haurra elikagai horiek probatzera animatzen.

Bi urterekin interes handia izaten du gauzak bere kabuz egiteko. Berak bakarrik jan dezake, nahiz eta zikindu, hala ikasiko baitu, pixkanaka-pixkanaka, mahaian egoten.

Erabili **Plater osasungarria** eredutzat, familia osoak ondo eta sano jateko.

Horretarako, egunean zehar jaten duzuen erdia barazkiak eta fruituak izan behar dira, laurden bat zerealak eta beste laurdena proteina askoko jakiak.

Saia zaitetz egunero oreka hori lortzen. Kontuan izan mahaian esertzen zareten bakoitzean, hau da, zuen gosariak, bazkariak eta afariak antolatzerakoan.



1. Fruituak eta barazkiak

Plateraren erdia fruituz eta barazkiz bete ezazu.

Plateraren parte honetan zenbat eta kolore eta aukera gehiago, hobe. Aukeratu fruitu eta barazkizko ortzadarra egunero-egunero. Eta garaikoak badira, are hobeto.

2. Zerealak eta patatak

Plateraren laurdena zerealez eta horien eratorriaz bete ezazu. Talde honetan patatak ere sartzen dira, patataren osieran Karbohidratoak nagusi direlako ere eta.

Arroza, oloa, garia, artoa edo beste zereal batzuk eta horien eratorriak (ogia, pasta eta abar) jateko, hobe da zahidunak aukeratzea; birfinduta badaude, adibidez, ogi zuria edo arroz zuria, ez dute ia zuntzik ematen, eta azukrea bezalaxe jokatzen dute, odolean glukosaren gorakada handia eragiten dute.

3. Elikagai proteikoak

Proteina-iturri sanoz bete ezazu plateraren beste laurdena. Onen-onenak hegaztiak eta arrainak (arrain zuriak nahiz urdinak), lekak eta fruitu lehorrak dituzu. Denetarik jan astero, txandakatuz.

Lekaleak eta zerealak nahastuz gero (adibidez, dilistak edo garbantzuak, eta arroza), kalitate on-oneko proteinak jango dituzu. Osasun-arazorik ez baduzu, egunean arrautza bat ere badaukazu jaterik.

Arrain-barietate ahalik eta handiena kontsumitzea gomendatzen da, oso elikagarriak direlako (aminoazido esentzial asko dituzte, egokia baino hobe den kantitatean, koipe ase gutxi, omega 3 gantz-azido proportzio ona eta A, D, E, B6 eta B12 bitaminak). Hala ere, hiru urte egin arte ez da komeni merkurioak gehien kutsatuta dauden espezieak jatea (ezpata-arraina, marrazoa, hegalaburra eta lutxo).

Kontuz esnekiekin; baliteke esnea edo esne eratorria den beste ezer nahi ez izatea. Egunean litro erdi esnerekin edo esne eratorriekin nahikoa da; hortik kantitate asko hartzen badu, ez ditu beste elikagai batzuk probatu nahiko.

Fruitu lehorrak proteina iturri aukeragarriak dira ere eta elikagarri eta erakargarriak dira umeentzat. Kontuan izan 4-5 bat urte egin arte xehatuta

ematea, itotzeko arriskurik ez izateko. Gatzik erantsi ez dioten fruituak lehenetsi behar dira.

Haragi gorria, gizen askokoa edo prozesatua (urdaila, hestebeteak, saltxitxak...) gutxi jan.

4. Olioak eta koipeak

Janaria prestatzean, mahaian, entsaladetan edo ogi xigortuak jatean, hobe duzu oliba-olioa erabili, eta "birjina" bada (birfindu gabea), are eta hobe. Gurina eta margarina ahal duzun gutxien erabili.

5. Ura

Eskaini ura edateko. Esnea eta zuku naturalak ere edan ditzakete, baina azukrerik ez duten horietakoak. Azukre, gas eta kafeinadun edariak, ahalik eta gutxien. Azukredun edariak edatea, batez ere, otorduen artean, arriskutsua da hortzetarako; gainera elikagai nutritiboagoak jateko oztopo izan daitezke.

6. Gatza

Txiki-txikitatik kontrolatu behar da zenbat gatz hartzen duten. Gatza gustatzea ez da berezkoa, ohitu egiten gara, eta nolabait hezi daiteke gustu hori; txikitan gatz gutxiko janariak ematen badizkiegu, handitan ere gatza gutxikoak aukeratuko dituzte.

Egunean gehienez koilarakada txikitxo bat, eta iododuna bada, hobe.

Aholku batzuk

Ez beti frijituta prestatu jakiak; egosita, plantxan, lurrunetan, grillean, labean edo papillot-ean ere presta daitezke.

Frijitutako jakiak, aurrez eginda datozenak, zizka-mizka gaziak eta opilak oso gutxitan jan, gatz asko eta bihotzerako kalterako koipe asko dute-eta.

Erosketak egitera zoazenean, begiratu jakien etiketari, eta koipe, azukre eta gatz gutxi dutenak hartu beti. Landare koipe edo olio "pixkat hidrogenatua" jartzen duen produkturik ez erosi ahal baduzu.

Ez da komeni gozokiak edo litxarkeriak ematea saritzeko, ez janaria edo jaki konkretuak erabiltzea ere errekonpentsarako.

Eskolan jaten badu, garrantzitsua da eskolan zer jan duten jakitea afari-orduan menua osatzeko.

Laburtuz, gurasoek dute ardura elikagaiak askotarikoak eta elikagarriak izan daitezen, baina kantitatea beti haurrak erabakiko du. Jarrera horrek lagunduko digu obesitatea prebenitzen, eta, gainera, lortuko du familia guztiak otorduez gozatzeas.





B. JARDUERA FISIKOA

Etapa honetako jarduera fisikoa izaten da jolastea, kirol edo zaletasunen bat egitea eta familian, eskolan edo jarduera komunitarioetan modu aktiboan mugitzea.

Jarduera fisikoa egiteak zure seme edo alabari lagunduko dio:

- osasun oneko lokomozio-aparatua garatzen (hezurrak, muskuluak eta artikulazioak);
- osasun oneko sistema kardiobaskularra garatzen (bihotza eta birrikak);
- sistema neuromuskularra kontrolatu dezan ikasten (mugimenduen koordinazioa eta kontrola);
- osasunerako ona izango duen gorputz-pisuari eusten;
- autokonfiantza, gizarte-integrazioa eta -interakzioa indartzen;
- eskolan errendimendu hobea izaten.

Gomendioak:

- **Zure seme edo alabaren jarduera fisikoa jaiotzatik bertatik estimulatu dezakezu**, bereziki, jolas gainbegiratu bidez, ingurune seguruetan, lurlean edo uretako jarduera egokien bidez. Aktibo egon behar lukete egunean, gutxienez, 3 orduz.
- **Komenigarria da, bere garapenerako, lurlean jolas dadila**, betiere, helduen batek haurra zaintzea posible denean. Ez da gomendatzen taka-taka edo oinezgailua erabiltzea.

• SEDENTARISMOA

Hiru urte baino gutxiagoko haurrek ez lukete egon behar ordubete baino gehiago jarraian jokabide sedentarioan, lotuta edo geldirik, lotarako denboran izan ezik.

C. AHO-HORTZEN OSASUNA

Ahoko higie-ne ona funtsezko faktorea da txantxarrik ez izateko, eta, horrenbestez, **zenbat eta lehenago hasi ahoa garbitzen, orduan eta aukera gutxiago dute neska-mutilek txantxarra izateko.**

Haurren aho-higie-ne, ordea, helduen erantzukizuna da, bai, behintzat, haurrak ahoa garbitzeko trebetasun nahikoa izan arte, hau da, haurrak 5 bat urte izan arte.

Lehenengo hortzak mugitzen hasi aurretik egunean behin garbitu behar da ahoa. Etapa honetarako, silikonazko titareak edo uretan bustitako gaza bat erabil daitezke.

Lehenengo hortzak atera ondoren, egunean bitan garbitzen hasi behar dira aho-hortzak, silikonazko titareak edo haurrentzako hortzetako eskulak erabilia.

Ez erabili fluordun hortzetako pastarik haurrak tu egiten ikasi arte; ondoren, 500 ppm-ko fluordun hortzetako pasta erabil daiteke 2-3 urteko haurrekin. Erabili beharreko pasta-kantitateak ilar baten tankerakoa izan behar du.





D. ZAINKETA OROKORRAK

- Pediatriako taldeak gomendatutako azterketetan, neska-mutikoaren zainketa, elikadura, aurrerapen eta abarrei buruzko zalantzak eta kezak azaldu ahal izango dituzue.
- 12-14 hilabetetik aurrera, edo lehenago beste neska-mutiko batzuekin batera ibiltzen bada gero eta maizago harrapatuko ditu katarroak, sukarrak, beherakoak eta beste gaixotasun arrunt batzuk. Esperientzia horrek umeen defentsen heldutasuna ekarriko du, nahiz eta aita-ama askorentzat kezka-iturria izan.
- Batzuetan, zaila izaten da jakitea gaixorik dagoen ala ez. Jostatzeko edo mugitzeko gogoia badu, pozik badago eta zerbait jan edo edan nahi badu, ziur aski axola gutxiko prozesua izango da.
- Adin horretako gaixotasun infekzioso gehienak birikoak izaten dira, nahikoa izaten da sintomak kontrolatzea (mukiak, eztula, sukarra, mina).

- Sukarra jaisten edo hotzeriak sudurrean sortutako kongestioa arintzen jakiteko galdetu zure Osasun Zentroan.
- Ez da sekula antibiotikorik hartu behar, bere pediatriak agindu ez badu.
- Komeni da jan aurretik eta komunera joan ondoren eskuak xaboez garbitzen ikasten hastea.
- Moztu beti zuzen azazkalak eta saiatu izkinak gehiegi ez mozten, horrela ez zaizkio barrura sartuko eta ez dio minik eragingo.

• LOA

Haur bakoitzak bere lo-erritmoa eta -ordutegia ditu.

Sortu oheratu aurretiko ohitura bat: bainu bat, masaje bat, sehaskakanta bat edo ohiko jarduera lasairen bat, lasaitu egingo du zure seme-alaba, eta loa hartzen lagunduko dio. Horretarako, saihestu zaratak eta tentsioak oheratzeko garaian eta lo dagoen bitartean.

Errespetatu, ahal den neurrian, oheratzeko ordua.

Lehenengo 8 hilabeteetan edo gehiagoan ohikoa eta normala izan daiteke gauetan esnatzea. Gurasoak lasai badaude eta ezтики hitz egiten badiote, sentsazio hori jasoko du haurrak eta modu berean erantzungo du. Aldiz, gurasoek duda egiten badute edo haserretzen badira, zalantzaz bete, eta urduritu egingo da haurra.

Txupetea ematekotan, sarri-sarri garbitu xaboi-uraz. Txupetea garbitu nahi denean ez da komenigarria pertsona heldu baten ahoan sartzea.





• TABAKOA

Tabako-kea kaltegarria da pertsona guztien osasunerako: erretzaileen osasunerako eta inguruan daudenen osasunerako, batez ere adingabe-koenerako, zeren, gainera, adingabe-koek ezin baitute beren borondatez saihestu kearen eragina.

Ahalegindu beti eta egoera guztietan adingabe-koak tabako-kearen eraginetik kanpo izaten etxean, kotxean, senide eta lagunentzako etxeetan eta edozein leku publikotan. **Tabakotik ingurunera zabaltzen den keak nikotina eta osagai kantzerigenoak eta toxinak ditu.**

Tabakoa erre den lekua aireztatzeko ez du balio airea garbitzeko. Kearen usaina murriztu arren, haren osagai kimiko toxikoak modu partzialean baino ezin dira akabatu; izan ere, denbora luzea behar da airea erabat berritzeko.

Erretzaileen seme-alabak arrisku-talde berezia dira; izan ere, sarriago izan ditzakete eztula, otitisa eta arnasa-eritasunak, esaterako, neumonia, bronkitisa eta asma. Osasun-arazo horiez gain, aukera gehiago daukate nagusitan erretzaileak izateko.

• AIRE ZABALEAN

Eguzkia

Umeak beti babestu behar dira, txano, eguzki krema eta kamisetaz, izpi ultramore kaltegarrietatik, dela hondartzan, igerilekuan, basoan edo kalean .

Ahalegindu eguzkitan ez daitezen jolastu, batez ere eguerdian. Saiatu ahalik eta luzaroen gerizpetan egon daitezen.

Babestu iezaizkiozu begiak UVA eta UVB izpiekiko % 100eko babesa ematen duten eguzkitako betaurrekoekin.

Ez jarri eguzkitan goizeko 11etatik arratsaldeko 15etara (zure gorputzak lurrian egiten duen itzala zure garaiera baino laburragoa den bitartean):

- Itzal luzea = arrisku txikia
- Itzal laburra = arrisku handia
- Eguzkitan jarritako aldeetan babes-maila oso handiko krema ugari eman:
 - Eguzkitan jarri baino ordu erdi lehenago, nahiz eta lainotuta egon;
 - Berrero eman bi edo hiru ordurik behin;
 - Bainatu ostean ere beti eman, baina larru-azala ondo lehortu ondoren.
- Eduki eguzkitarako krema beti eskura, autoan, edo poltsan, edo neskatoaren edo mutikoaren bizkar-zorroan.

Ur asko edanarazi deshidrataziorik gerta ez dadin.

Kontuz lainotuta dagoenean! Eguzkia den egun batean bezain zuhur ibili. UV izpiek eragiten diote kaltea larru-azalari, ez bero handiak, eta lainoek ez dute UV izpietatik babesten.

Bainua

Ez utzi inoiz ere umeak bakarrik—ezta une batez ere— uraren ondoan edo uretan, nahiz eta ur azala izan.

Beti egon behar dute zainduta, erortzeko edo itotzeko arriskua dela eta.

Uretatik ateratzen den BAKOITZEAN emaitza berrero eguzkitako krema.

• TELEBISTA

Bi urtetik beherako inork ez luke denborarik eman behar telebista ikusten edo pantaila aurreko jardueretan.

Adin horretan, jolasaren bidez soilik ikasten dute modu sortzailean pentsatzen, arazoak konpontzen eta arrazoiketa eta trebetasun motorrak garatzen. Pantailen aurrean pasatzen duten denborak negatiboki eragiten du haurraren garapen psikiko eta motorrean, pasibotasuna sustatzen du, lo-arazoak sortzen

ditu, urdurasuna, kontzentrazio falta eta telebistarekiko mendekotasuna.

Hiru urte egin aurretik telebista ikusten duten haurrek irakurtzeko zailtasunak izaten dituzte, bai eta arreta-arazoak ere, sei urtera iristen direnean.

Izan ditzakeen ondorio negatiboak gehiago dira izan ditzakeen onurak baino, programen edukia edozein dela ere.

Jatorduetan ez da sekula telebistarik piztu behar.



• HAURTXOENTZAKO INTERFONOA ETA TELEFONIA MUGIKORRA

Ez dago ebidentzia argirik erradiazio elektromagnetikoak kaltegarri direla egiaztatzeko. Hala ere, prebentzio moduan, haurraren nerbio-sistemaren garapen-prozesua bete-betean dagoenez, gomendagarri da:

- Interfonia umearen ohetik metro batera kokatu, gutxienez. Interfonia korrontera konektatuta badago egokigailu baten bidez, egokigailurako ere distantzia hori kontuan hartzea.
- Ez erabili etengabe igortzen duen gailurik; haurtxoaren moduluan «ahotsaz automatikoki abiaraztea» edo «VOX» aukera jarri.
- Telefono mugikorrak edo haririk gabeko telefonoak bere ohetik, gutxienez, metro batera kokatu behar dira.

E. ISTRIPUEN PREBENTZIOA

• ERORIKOAK ETA GOLPEAK

- Ez da sekula bakarrik utzi behar aldatzeko mahaian edo leku altu batean.
- Gainbegiratu leihoak, eskailerak eta igerilekuen inguruko babesgarriak.
- Etxe barruan eskailerak badaude, haurra jausi ez dadin, eskaileren punta bietan barrote bertikaleko atek ipintzea komeni da. Ateok 70-75 cm-ko altuera izan beharko dute, eta barroteen arteko distantzia 9 cm-tik beherakoa izango da.
- Bere aulkitxoak egonkorra izan behar du, oinarria jesarlekuaren azalera baino askoz zabalagoa izan dadila.



- Kolpeak saihesteko ondo dator babesgarriak ipintzea altzarien hertz eta irtenguneetan. Bestalde, komenigarria da alfonbrak kentzea; edo bestela, alfonbren azpian irrista-gaitzak jartzea.

• ASFIXIA

- Ez erabili begiztak, eraztunak, eskumuturrekoak edo lepoko kate lasaiak.
- Umeak dena ahora eramateko joera du; beraz, ez utzi berak hartzeko moduan jostailu edo beste edozer gauza txiki (pilak, botoiak, fruitu lehorrak, etab.). Zaindu beste ume batzuekin jolasean dabilenean.
- Jostailuak erosterakoan, ziurtatu CE marka daukatela eta bere ahoa baino handiagoak izan daitezela, itolarriak saihesteko.

- Jaten ari den bitartean, ez utzi bakarrik sekula, batez ere jateko solidoak, ogi zatiak, gailetak edo frutak jaten dagoenean. Fruitu lehorrak ez dira osorik eman behar lau urte bete baino lehen.

• ERREDURAK

- Haurra besoetan duzuela likido beroengatik erredurak izateko arriskua handiagoa da orain, haurra gehiago mugitzen da eta. Beraz, ez edari berorik hartu edota bazkaria prestatu haurra besoetan duzuela.
- Jatekook eman aurretik hotz-beroa ikusi behar da, batez ere mikrouhin-laba erabiltzen baduzue. Horretarako, lehenengo ondo eragin biberoia eta gero bota esne-tantak zure eskuturraren barrualdean. Pureari dagokionez, eragin eta gero dastatu apurtxo bat.
- Entxufeak babestu. Ez utzi lurrean kable edo luzagarri elektrikorik. Plantxaren kablearekin aparteko kontua eduki, hurrak tirakada egiten badio, bere gainera jauasi daiteke eta.





- Kontuz bero-iturriekin (berogailu elektrikoak edo butanokoak, erradiadore beroegiak), jarri pantaila babesgarriak. Sehaska bero-iturrietatik urrun kokatu.
- Aztertu beti bainuko uraren temperatura.

• TOXIKOAK

- Sukaldea toki arriskutsua izan daiteke. Kendu bere eskumenetik garbikariak eta ebaki dezaketen tresnak; kazola eta zartaginen kirtenak barrura begira jarri, eta labearen atea berotzen bada, babestu. Umea ez da sukaldean egongo pertsona helduren baten arretarik gabe.
- Irentsi dezakeen guztia bere eskumenetik kendu: medikamentuak, sustantzia kimikoak, koloniak... Ez eman haurrari medizina edo botika gozokia dela esanez eta ez hartu haurraren aurrean medikamenturik.

**Toxikologiako Institutu Nazionalaren telefono-zenbakia:
915620420**

• BIDAIAK

Automobilez ibiliz gero, segurtasun-aulkia erabili beti, nahiz eta bidaia oso motza izan. Autoaren atzeko jesarlekuan jarriko dira edo aurreko jesarlekuan (ibilgailuen martxaren kontra), baldin eta automobilak kopilotuaren airbag-ik ez badauka edo airbag hori desaktibatuta badago.

Aulki hauek ibilgailuko segurtasun-uhalarekin heldu behar dira, eta bidaiaria aulkiaren uhalarekin.

Gogoratu: gomendio hauek balio dute, baita ere, zuen haurra normalean ibiltzen ez den automobiletan edo taxian joaten denean.

Bizikletaz, patinetez edo horrelako beste ibilgailu batean badoa edo eramaten baduzu, kaskoa eta ziurtasun ugala ondo lotuta eraman beharko lituzke.

