

REVISTA DE 1 AÑO

MaterniC



Encuentra consejos y
la información más
relevante para el
cuidado de tu bebé

Mi primer año

Creando lazos de confianza y bienestar para las mamás

Navegando los grandes cambios del primer año



Tu bebé está a punto de cumplir su primer año, una etapa llena de emocionantes avances y nuevos desafíos. Este primer año es fundamental no solo en términos de crecimiento físico, sino también para el desarrollo emocional y cognitivo de tu pequeño. A medida que tu bebé crece, comenzarás a ver cambios significativos en su manera de interactuar con el mundo que le rodea.

Durante los próximos meses, tu hijo alcanzará hitos del desarrollo que marcarán el comienzo de una mayor independencia. Desde los primeros pasos hasta las primeras palabras, cada nueva habilidad adquirida es un testimonio del asombroso desarrollo que ocurre en este período. Estos logros no solo son adorables, sino que son indicadores clave del progreso de su salud y desarrollo cerebral.

Prepárate para celebrar cada pequeño éxito; cada uno de ellos es un paso hacia la independencia y el crecimiento de tu bebé. Con amor, paciencia y el conocimiento adecuado, estarás bien equipado para proporcionarle a tu hijo lo mejor en el comienzo de su vida.



A lo largo de esta edición

hemos explorado aspectos esenciales del cuidado de tu bebé de un año, desde la importancia de la vacunación hasta consejos prácticos para la seguridad en el hogar, la nutrición adecuada, y el fomento del desarrollo saludable.

Ahora que hemos cubierto estos temas vitales, es momento de resumir los puntos clave y proporcionarte recursos adicionales para apoyar tu viaje continuo en la crianza.

Te recordamos estos puntos

- **Vacunación:** Asegúrate de seguir el calendario de vacunación para proteger a tu bebé de enfermedades serias como el sarampión, las paperas, la rubéola, la varicela y la hepatitis A.
- **Seguridad en el Hogar:** Implementa medidas como barreras de seguridad, cerraduras adecuadas y protección para enchufes para crear un ambiente seguro para tu bebé explorador.
- **Nutrición Adecuada:** Mantén un equilibrio nutricional con colaciones saludables y comidas principales que incluyan una variedad de grupos alimenticios, y ajusta la ingesta calórica según las necesidades de actividad de tu bebé.
- **Desarrollo y Estimulación:** Apoya el desarrollo físico y cognitivo de tu bebé a través de juegos y actividades que estimulan sus habilidades motoras y mentales.

¡Hablemos de las consultas y el seguimiento médico de tu bebé!

Las visitas al pediatra son fundamentales para supervisar el desarrollo de tu bebé, abordar temas de salud, bienestar y responder a tus dudas con un profesional médico. Durante estas consultas, se espera lo siguiente:

1 Establecimiento de una relación con el pediatra

Las visitas de bienestar permiten establecer una relación de confianza con el pediatra, lo que facilita discutir temas de salud, seguridad, nutrición y desarrollo de su hijo.

2 Monitoreo del crecimiento y desarrollo

Durante las visitas, el pediatra evalúa el crecimiento y desarrollo del niño mediante mediciones, un examen físico completo y la discusión de hitos y preocupaciones relacionadas.

3 Inmunizaciones y prevención de enfermedades

Las visitas al pediatra son esenciales para administrar vacunas y discutir preguntas relacionadas con su prevención, incluyendo la gripe, sarampión, tos ferina y COVID-19.

4 Evaluación de la salud emocional y del comportamiento

Durante las consultas, el pediatra aborda la salud emocional y el comportamiento del bebé, ofreciendo orientación a los padres para manejar posibles desafíos.

5 Señales de Alerta en el Desarrollo

Durante las visitas regulares al pediatra, es importante estar atento a las señales de alerta en el desarrollo que podrían requerir atención médica especializada.

- Retrasos en el desarrollo motor, cognitivo o del lenguaje.
- Problemas de audición o visión.
- Dificultades emocionales o de comportamiento.
- Preocupaciones relacionadas con la nutrición y el crecimiento.
- Cualquier cambio significativo en el desarrollo normal de su hijo.

No subestimes el valor de las visitas regulares al pediatra. Son una oportunidad invaluable para monitorear el crecimiento y desarrollo de tu hijo, mantener al día las vacunas y abordar cualquier preocupación, ya sea física, emocional o de comportamiento.





¡Hablemos de las vacunas!

A partir de los 12 meses, el calendario de vacunación infantil incluye vacunas fundamentales para prevenir enfermedades graves a medida que los niños crecen y se exponen a más ambientes y actividades.

La vacuna MMR

combina la protección contra el sarampión, las paperas y la rubéola en una sola dosis. Se administra en dos etapas: la primera dosis a los 12 meses y la segunda entre los 4 y 6 años. Esta vacuna es esencial para prevenir enfermedades graves como la inflamación cerebral, la neumonía, la sordera y complicaciones durante el embarazo, como abortos espontáneos y defectos de nacimiento. Debido a la alta contagiosidad de estas enfermedades y sus consecuencias potencialmente mortales, la vacunación con MMR es fundamental para proteger la salud de tu bebé.

La varicela

se administra en dos dosis. La primera dosis se proporciona a los 12 meses de edad, y la segunda dosis se administra entre los 4 y 6 años. Esta vacuna es fundamental para prevenir complicaciones graves como la inflamación del cerebro y la neumonía. Además de proteger contra la enfermedad en sí, la vacunación reduce significativamente el riesgo de futuras complicaciones, como la culebrilla.

La hepatitis A

se administra en dos dosis: la primera a los 12 meses y la segunda seis meses después. Protege contra una infección hepática grave que puede causar insuficiencia hepática y, en casos graves, la muerte.

¡Accidentes! Como prevenirlos en el hogar

A medida que tu bebé se vuelve más activo y comienza a explorar, las escaleras y las puertas pueden convertirse en zonas de riesgo potencial. Aquí te ofrecemos algunos consejos y recomendaciones de productos para ayudar a mantener seguro a tu pequeño mientras se desplaza por la casa.

Uso de barreras de seguridad

Las barreras o puertas de seguridad son esenciales para bloquear el acceso a las escaleras. Deben ser lo suficientemente sólidas como para resistir los empujones de un bebé y lo suficientemente altas para que no pueda trepar por ellas.

Cerraduras y seguros para puertas

Mantener las puertas cerradas es crucial, especialmente aquellas que dan acceso a zonas potencialmente peligrosas como cocinas o baños. Utiliza cerraduras y seguros que sean difíciles de manipular para un niño pero accesibles para un adulto.

Mantén un entorno supervisado

Aunque las herramientas de seguridad son esenciales, la supervisión es insustituible. Asegúrate de supervisar a tu bebé en todo momento, especialmente cerca de áreas de alto riesgo como las escaleras.

Adoptar estas medidas de seguridad

no solo ayuda a proteger a tu bebé de lesiones, sino que también te ofrece mayor tranquilidad. A medida que tu hijo crece y explora con más independencia, ajusta y actualiza las medidas de seguridad para adaptarse a sus nuevas habilidades y niveles de movilidad.



¡5 actividades que puedes realizar con tú bebé para estimularlo en su primer año!

En esta etapa de desarrollo, es crucial ofrecer actividades y juegos que promuevan el crecimiento cognitivo y motor del niño.

Juegos de canciones

Incluyen movimientos, como la canción “Soy una tetera”, favorecen el desarrollo al requerir que los niños atiendan las palabras de la canción y las mantengan en su memoria.

Juegos de construcción

Como apilar bloques, también son recomendados para estimular el desarrollo motor y cognitivo de los niños



Cubos de aprendizaje

Los cubos de aprendizaje, que incorporan pianos musicales, una caja del tesoro, un juego de teléfono, engranajes giratorios y cuentas, proporcionan una forma divertida para que los niños aprendan y experimenten.

Estimulación de los sentidos

Proporcionar actividades que estimulen los sentidos, como oler frutas o flores, y tocar diferentes materiales, puede ser beneficioso para el desarrollo sensorial de los niños.

Juegos de memoria con tarjetas

Las tarjetas de memoria son útiles para favorecer el desarrollo cognitivo de los niños, y se pueden fabricar con cartulinas. Este juego ayuda a desarrollar la memoria y la atención de los niños.



colaciones

Integrar colaciones saludables entre las comidas principales es una excelente manera de mantener la energía de tu bebé durante todo el día. Estos pequeños snacks no solo ayudan a estabilizar su azúcar en sangre, sino que también son oportunidades adicionales para incluir nutrientes esenciales en su dieta. Aquí te ofrecemos algunos consejos sobre cómo equilibrar las colaciones y comidas principales, además de recomendaciones sobre la ingesta calórica diaria.

Consejos para las comidas principales:

- **Leche especializada de crecimiento:** Incluir leche especializada en el desayuno y la cena puede complementar la dieta del bebé con vitaminas y minerales esenciales para su rápido crecimiento.
- **Variedad:** Las comidas del bebé deben tener proteínas, carbohidratos y grasas saludables. Ejemplos: puré de pollo, papillas de cereales y vegetales cocidos.
- **Consistencia adecuada:** Adapta la textura de los alimentos al desarrollo oral del bebé para prevenir atragantamientos y fomentar la masticación.

¡4 ideas geniales de snacks saludables para tu bebé!

- **Frutas Frescas:** Piezas pequeñas de manzana, banana o peras son fáciles de manejar y ricas en vitaminas.
- **Vegetales Crujientes:** Palitos de zanahoria, pepino o pimientos dulces son perfectos para masticar y ricos en fibra.
- **Yogur Natural:** Fuente de calcio y proteínas, ideal para el desarrollo de huesos fuertes.
- **Galletas Integrales:** Proporcionan granos enteros y fibra, que son importantes para la digestión saludable.

¿Conoces la ingesta calórica recomendada para tu bebé de un año?

Ajusta la ingesta calórica del bebé según su nivel de actividad y crecimiento. Para bebés de un año, se recomienda un rango de 1,000 a 1,400 calorías diarias. Consulta al pediatra para determinar las necesidades específicas de tu bebé.

¡Conoce la nutrición adecuada para el crecimiento tu bebé!

Ritmo de crecimiento: A esta edad, el ritmo de crecimiento de tu bebé puede disminuir, y con ello, su apetito podría reducirse. Es importante no forzar la alimentación, pero asegúrate de que su nutrición sea adecuada y equilibrada.

Al mantener una actitud receptiva hacia las señales de hambre y saciedad del bebé, y ofrecer una variedad de alimentos nutritivos, los padres pueden ayudar a garantizar que el bebé reciba una nutrición adecuada mientras navega por esta etapa de crecimiento y desarrollo.

Balance nutricional: ofrece pequeñas porciones de los tres grupos alimenticios:

- Frutas y verduras
- Cereales y tubérculos
- Leguminosas y alimentos de origen animal

Ofrecer una variedad de alimentos de estos grupos ayudará a garantizar que el bebé reciba todos los nutrientes necesarios para crecer y desarrollarse de manera saludable. Recuerda también estar atento a las señales de saciedad del bebé y respetar sus preferencias alimentarias mientras sigues ofreciendo una variedad de opciones nutritivas.



A medida que tu bebé se vuelve más activo y curioso, es crucial implementar estrategias de seguridad efectivas para protegerlo de los peligros potenciales en el hogar, especialmente durante el baño y en áreas donde se almacenan artículos peligrosos.

El baño es un momento especial para compartir y jugar con tu bebé, pero también requiere una vigilancia constante para garantizar su seguridad.

Consejos de seguridad durante el baño de tu bebé

- **Nunca dejes solo a tu bebé:** Ni siquiera por un momento. Si necesitas salir del baño, lleva a tu bebé contigo.
- **Utiliza un asiento de baño adecuado:** Asegúrate de que el asiento de baño sea estable y cumpla con las normativas de seguridad vigentes.
- **Regula la temperatura del agua:** Antes de colocar a tu bebé en la bañera, verifica que la temperatura del agua sea la adecuada para evitar quemaduras.
- **Mantén todo a mano:** Ten a mano jabones, toallas y juguetes para evitar tener que alcanzarlos mientras bañas a tu bebé.



¡Hora del baño!



¡Tips para almacenar seguro!

Medicamentos, productos de limpieza, y objetos pequeños o cortantes deben almacenarse de manera segura para evitar accidentes.

- Utiliza armarios altos y con cerraduras: Guarda productos peligrosos en lugares altos, fuera del alcance de los niños, y asegura los armarios con cerraduras.
- Organiza y revisa regularmente: Mantén los productos peligrosos en su embalaje original y revisa regularmente su estado y colocación.
- Usa seguros de seguridad: Instala dispositivos de seguridad en cajones y armarios que contengan objetos peligrosos.

Al implementar estas medidas de seguridad, no solo estás protegiendo a tus hijos de posibles accidentes relacionados con medicamentos, productos de limpieza y objetos peligrosos en el hogar, sino que también estás creando un entorno seguro y tranquilo donde puedan crecer y explorar de manera segura.

- Cubre Enchufes: Utiliza protectores de enchufes que sean difíciles de remover para los niños, pero fáciles de manejar por adultos.
- Guarda Herramientas y Utensilios Peligrosos: Asegúrate de que herramientas, cuchillos, y otros objetos cortantes estén guardados en lugares seguros y con cerraduras.
- Reorganiza según la Necesidad: A medida que tu bebé crece y cambia su nivel de movilidad, reorganiza la ubicación de objetos peligrosos para mantenerlos siempre fuera de su alcance.

¡Mucho ojo! Como prevenir riesgos con objetos y enchufes eléctricos

Clínicas Coatzacoalcos
IMSS Bienestar de Coatzacoalcos Valentín Gómez Farías.
Av. Benito Juárez s/n, Centro.
96400 Coatzacoalcos.
9212124212

Centro de salud Teresa Morales
Templo Mayor, Teresa Morales de Delgado, 96536
Coatzacoalcos, Ver.
9212182314

Autismo Sin Límites
Av. Juan Escutia 1913, Benito
Juárez Norte, 96576
Coatzacoalcos, Ver.
9212010143

Centro de Psicoterapia Infantil y Estimulación Temprana "Ikigai"
Román Marín entre Aldama y
Galeana, Manuel Ávila Camacho,
96420 Coatzacoalcos, Ver.
9212560336
Comunitario Gómez Farias
Centro, 96400 Coatzacoalcos, Ver.

IMSS Hospital General de Zona 36 Coatzacoalcos Av. Flores
Magón 417
9212147637

Sanatorio Zarza
518, Centro, 96400 Coatzacoalcos
55 5212 2375

Dirección De Salud Pública Municipal
Av. Hilario Rodríguez Malpica
412A, Centro, 96400 Coatzacoalcos, Ver.
2130804

UMF No. 67 IMSS Coatzacoalcos Veracruz Av. Bellavista 2600,
Puerto México, 96510 Coatzacoalcos, Ver.2.5 km
921 212 4900

IMSS Unidad de Medicina Familiar N°37
603, Adolfo López Mateos, 96490
921 215 7092
Hospital May
Av. Ignacio Zaragoza 1009
Centro, 96400 Coatzacoalcos, Veracruz

Centro de Salud Nueva Obrera
Plan de San Luis 403, Nueva Obrera, 96598 Coatzacoalcos,
Veracruz.

Hospital Médico de Especialidades Mayo
Nuevo León 521, Petrolera, 96500 Coatzacoalcos, Ver.3.4 km
529212141883

Clínicas Chinameca
UMR CHINAMECA IMSS BIENESTAR

16 de Septiembre 213, Lomas San Román, 95980
Chinameca, Ver.

Consultorio Dental Dr. Anahí Fernández
Nicolás Bravo 336, Centro, 95980 Chinameca, Veracruz.
Consultorio Dr. Bolón 510-524, 95580 Centro,
Chinameca, Veracruz.

Laboratorios Chontalpa Chinameca
Nicolás Bravo 408, Centro, 95980, Chinameca, Veracruz.

Clínicas Oteapan
Centro de Salud Oteapan
Javier Gómez, 96330 Oteapan, Ver.

Clínica Médica "Dr. Rosalino"
Av. José María Morelos N°821, Colonia Centro, 96330
Oteapan, Ver.
922 109 3637

