



**Sociedad Argentina  
de Pediatría**

# Cuidados del bebé y la mamá



**Cuidá tu alimentación .  
Elegí tus mejores  
posibilidades con tus  
médicos**

**En los controles de salud  
cuidamos tu salud y la de tu  
bebé.**

**No olvides las vitaminas y  
vacunas**

**En el colectivo los asientos que  
miran hacia atrás son los más  
seguros.**

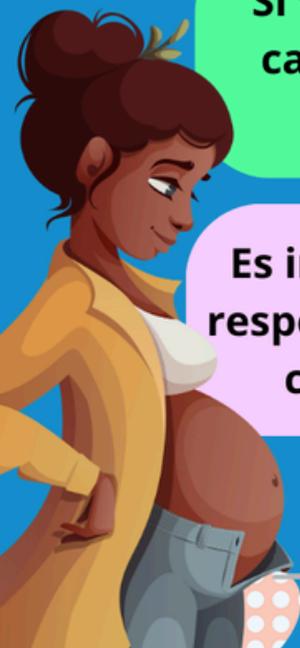
**Usar el cinturón en el auto ,  
pasando por el centro del  
hombro, entre los pechos y la  
cadera del otro lado con la  
tira horizontal debajo de la  
panza. Evitar distraerse con  
el celular o los auriculares.**

**La marihuana, el alcohol,  
cigarrillo y otras drogas, ,  
producen cambios  
permanentes en el desarrollo  
de las infancias...  
Cuidemos la calidad del aire  
interior**

**Si viajas en moto usá el  
casco acorde a tu talle,  
bien abrochado.**

**Es importante repartir las  
responsabilidades del hogar  
con otros familiares.**

**Mantené tu cuerpo flexible y  
en movimiento.  
Divertite y hacé deporte.**





# Prevención de Lesiones: Adolescentes

Aumenta la relación con sus pares y otros adultos, pasa más tiempo fuera del hogar, desafían la autoridad y cuestionan las normas. Sensación de ser invulnerables que los lleva a tomar riesgos.

## Riesgos en esta etapa.

## Recomendaciones

Prevención de lesiones por tránsito

- Como ciclista: Uso del casco. Respeto a las normas.
- En autos: Evitar el alcohol al volante como conductor o acompañante.
- Uso de cinturón de seguridad.
- Evitar distraerse con el celular o los auriculares.

Lesiones en prácticas deportivas

- Preparación física adecuada. Instalaciones seguras.

Violencia

- Orientación para resolver conflictos sin violencia.

Lesiones por armas de fuego

- Evitar armas de fuego en el hogar.
- Educar sobre sus peligros.





## Prevención de Lesiones: Adolescentes

Aumenta la relación con sus pares y otros adultos, pasa más tiempo fuera del hogar, desafían la autoridad y cuestionan las normas. Sensación de ser invulnerables que los lleva a tomar riesgos.

### Riesgos en esta etapa.

Ahogamiento

Intoxicaciones por alcohol o drogas

Cuidado de las emociones

### Recomendaciones

- Tener cuidado en los lugares en donde no se conoce la profundidad, nadar acompañado y en lugares permitidos y sin efecto de alcohol o drogas.

- Prevenir los consumos problemáticos y charlar el tema en casa. Compartir información sobre el consumo de psicoactivos y su impacto. ([www.sap.org.ar](http://www.sap.org.ar))

- Preguntar sobre bullying, acoso en redes, desafíos virales.
- Escuchar y acompañar sin juzgar.



# Prevención de Lesiones: 1 a 2 años

Comienza a caminar. Es curioso. No comprende el peligro.

## Riesgos en esta etapa.

Caídas de altura.

Aplastamiento

Intoxicaciones

Atragantamiento

Prevención de lesiones por tránsito.

## Recomendaciones

- Colocar puertas de seguridad y elementos de protección en los balcones y terrazas.
- Evitar las camas cuchetas hasta los 6 años.
- Evitar los andadores.

- Amurar muebles, televisores, cocinas a gas

- Guardar medicamentos y elementos de limpieza, combustibles, venenos fuera del alcance de los niño.

- Ofrecer alimentos de forma y consistencia segura.
- Revisar los juguetes, guardar los que tengan partes pequeñas que se desprendan, tirar los rotos.

- En el auto usar una sillita adecuada, bien sujeta.
- En el colectivo elegir asientos a contramarcha.



Sociedad Argentina de Pediatría



# Prevención de Lesiones: de 2 a 5 años

En esta etapa los niños tienen mucha energía, desafían el NO y se aventuran más allá de lo que pueden.

## Riesgos en esta etapa.

## Recomendaciones

### Caídas



### Heridas

### Quemaduras e intoxicaciones

### Prevención de lesiones por tránsito

- Colocar puertas de seguridad y elementos de protección en los balcones y terrazas.
- Evitar las camas cuchetas hasta los 6 años.
- Vigilancia de los adultos cercana y atenta .

- Evitar el acceso a objetos que cortan o pinchan.

- Cocinar en hornallas traseras, disponer los elementos calientes fuera de la vista y el alcance de los niños.
- Controlar el guardado correcto de medicamentos y tóxicos.

- Enseñar educación vial con el ejemplo, Los niños de la mano del adulto siempre en la calle.
- En el auto, ser estricto en el uso de las sillas de seguridad.





## Prevención de Lesiones: de 2 a 5 años

En esta etapa los niños tienen mucha energía, desafían el NO y se aventuran más allá de sus habilidades.

### Riesgos en esta etapa.

Ahogamiento.

Mascotas

Aplastamiento  
por muebles.

### Recomendaciones

- Colocar protección en las piletas. Adultos cercanos y atentos a los niños en los lugares donde hay agua. Enseñar a nadar.
- Enseñar conductas apropiadas con mascotas. Vigilar permanentemente a los niños cerca de las mascotas, incluso las propias.
- Amurar muebles, bibliotecas, televisores, cocinas a gas.





# Prevención de Lesiones: de 5 a 12 años

Adquieren capacidad para controlar sus impulsos, mayor precisión en los movimientos, mayor agilidad y equilibrio.

La noción del peligro no siempre es adecuada. Obedecen reglas. Desarrollan muchas actividades fuera del hogar.

## Riesgos en esta etapa.

Caídas desde  
cuchetas y ventanas.

Lesiones en la escuela.

Accidentes en clubes y  
plazas.

Accidentes por tóxicos y  
alcohol.

Quemaduras

## Recomendaciones

- Evitar las cuchetas hasta los 6 años, Medidas físicas de protección en ventanas y balcones.

- Vigilancia en la entrada ,la salida y los patios de la escuela. Ambiente seguro.

- Ambiente físico seguro. Vigilancia por parte de los adultos.

- Mantener sustancias tóxicas y alcohol fuera de su alcance.

- No utilizar pirotecnia.
- No manipular fósforos o artefactos de gas. Cuidado con combustibles.



# Prevención de Lesiones: de 5 a 12 años

Adquieren capacidad para controlar sus impulsos, mayor precisión en sus movimientos, más agilidad y equilibrio. Tiene una noción de peligro incompleta. Obedecen reglas. Desarrollan muchas actividades fuera del hogar.

## Riesgos en esta etapa.

## Recomendaciones

Prevención de lesiones por tránsito

- Como peatón: Respeto a los sitios para cruzar, vigilancia de los adultos. Evitar distraerse con el celular o los auriculares.
- Como ciclista: Uso del casco. Respeto a las normas .
- En auto: Conductor responsable. Los niños atrás en silla o con cinturón de seguridad, de acuerdo a su estatura.

Ahogamiento

- Aunque sepa nadar, el cuidado del adulto es importante. Asesorarse y respetar señales de información en los espejos de agua

Armas de fuego

- No tener armas de fuego, si las hay en el hogar, guardarlas descargadas y en lugares protegidos de los niños.

Cuidado del cuerpo y las emociones.

- Conversar sobre el cuidado del cuerpo e intimidad.
- Charlar en casa sobre Bullying.





# Prevención de Lesiones en los primeros meses:

## Alimentación complementaria

A la luz de nuevas investigaciones, sabemos que en la alimentación complementaria no se sugiere retrasar alimentos que antes sí. Podemos empezar ofreciendo cualquier fruta, cualquier verdura, legumbres, cereales, frutos secos...



Sin embargo, es importante **ADAPTAR** esos alimentos para que no haya riesgo de asfixia.

Los alimentos que tienen formas esféricas (arándanos, garbanzos, frutos secos, rodajas redondas de tomate cherry, ) o se pueden partir en trocitos duros (manzana cruda, zanahoria cruda) son peligrosas para los bebés.



Entonces, ¿no podemos ofrecerlos? Sí, solo hay que adaptarlos. A los arándanos podemos aplastarlos, usarlos en preparaciones o cortarlos en cuartos para bebés que hacen pinza. A las legumbres esféricas podemos usarlas en preparaciones, tanto cocidas y trituradas como en harinas.

¿Podemos ofrecer frutos secos? Sí, pero nunca enteros, hasta al menos los 4-5 años. Son los principales responsables de los casos de asfixia. ¿Entonces? Podemos triturarlos y hacer cremas o harinas para usar en preparaciones. Algunos ejemplos son la pasta de maní, la harina de maní, la harina de nuez, la pasta de girasol.



La manzana y la zanahoria son vegetales muy populares y de alto consumo. Para ofrecerlas a bebés es preciso cocinarlas para que estén blandas. Para más seguridad, apretar el trozo entre el índice y pulgar del adulto: si se aplasta, es la textura correcta.

Evitar el consumo de alimentos en situaciones de movimiento: sistema de retención infantil en movimiento, niños corriendo.



Es normal que los bebés al principio de la alimentación complementaria presenten arcadas. Es parte del aprendizaje y se debe a que su reflejo de náusea está muy cerca de la boca, a diferencia de los adultos. Las arcadas son esperables y es importante estar informados para acompañarlas sin asustarnos.

La asfixia ocurre cuando un cuerpo extraño, orgánico o inorgánico, obstruye total o parcialmente la vía aérea. En estos casos no se escucha sonido (como se escucharía durante la arcada) y hay dificultad respiratoria, y es preciso iniciar la Maniobra de Desobstrucción.



Recordar que los mapadres somos los responsables de ofrecer alimentos seguros para los bebés, niños y niñas, y esto también es parte del cuidado y respeto a las infancias.



Sociedad Argentina de Pediatría



# Prevención de Lesiones en los primeros meses:

## Riesgos en esta etapa.

## Recomendaciones

### Caídas

Cuando el bebé rola (gira sobre si mismo aproximadamente 4 meses).



- No dejar a los niños y niñas sobre la cama para cambiarlos. Hacerlo perpendicular al borde para dificultar la caída

Prevención de lesiones cortantes y punzantes



- Evitar cuchillos, tijeras, clavos, alfileres disponibles para los niños.

Alimentación complementaria a partir de los 6 meses



- Ofrecer alimentos seguros y evitar el acceso a objetos muy pequeños como monedas, botones, pila botón de los juguetes con luz o movimiento.

### Asfixia



- Los barrotes de la cuna deben estar separados entre sí menos de 6 cm.
- No usar cintas largas para los chupetes.
- No dejar bolsas de plástico al alcance del niño ni cables o cuerdas en la cercanía.

Cuando comienza el gateo (alrededor de los 6 meses)

Ahogamiento  
Quemaduras  
Caídas



- Cubrir y aislar los espacios con agua. No dejar al bebé solo en el agua.
- Cubrir los enchufes y elementos enchufados.
- No ofrecer líquidos calientes.
- Evitar los manteles, cuidado con la pava, el mate y el termo. No dejar velas ni braseros al alcance.



Sociedad Argentina de Pediatría



# Prevención de Lesiones los menores de un mes:

## Riesgos en esta etapa.

**Quemaduras con líquidos o vapor.**

**Sueño seguro**

**Inhalación de humo (monóxido, tabaco y marihuana).**

**Prevención de lesiones por tránsito.**



## Recomendaciones

- No cocinar con el niño alzado.
- Probar la temperatura del baño antes de bañarlo.
- Alejar recipientes con líquidos calientes del bebé, como el termo y el mate.
- Dormir en un colchón rígido, sin almohadas, ni juguetes ni chichoneras y con las sábanas debajo de las axilas.
- Uso de chupete después del mes de vida. Evitar el cigarrillo.
- Ventilar bien los ambientes.
- No fumar en presencia de infancias.
- Controlar los artefactos para cocinar y calefacción.
- Si el bebe viaja en transporte público: elegir los asientos a contramarcha ( al revés).
- En el auto: no lleves al bebé en brazos, Usá una sillita adecuada a su edad, peso y altura, bien asegurado Si hace frío: ajustar bien el arnés y abrigar con frazada por arriba.
- Si no hay sillita es preferible el colectivo: va más despacio , hay más lugar y tiene asientos a contramarcha.

# Prevención de Lesiones por el Uso de Pantallas:

## Recomendaciones

**Menores de 2 años**  
Desaconsejado con excepción del  
videochat

**De 2 a 5 años**  
Máximo 1 hora  
Contenidos educativos  
Acompañados por un adulto

**Escolares**  
Priorizar los contenidos  
de calidad  
con acompañamiento

**Preadolescentes y adolescentes**  
Consensuar términos de uso

## Principales Riesgos

**Exceso de estímulos.**  
Reduce experiencias de juego,  
intercambio social y afectivo.  
Alteraciones del desarrollo.

**Reduce experiencias de juego,**  
aprendizaje ,  
intercambio social  
y afectivo.  
Alteraciones del desarrollo.

**Exposición a contenidos inapropiados.**  
Situaciones de ciberacoso/ grooming.  
Adicción a videojuegos y a redes sociales.  
Exposición de la privacidad



**Sociedad Argentina  
de Pediatría**

