

Novalac

El desarrollo de tu bebé

en sus primeras etapas
de la infancia



 **ferrer**
for good

Aviso importante: La lactancia materna es la mejor alimentación para el lactante. La información presente no reemplaza sino que complementa la relación entre el profesional de la salud y su paciente. En caso de duda, consulte a su profesional de la salud de referencia.

Novalac

Para darle lo que necesita, tú tienes la fórmula



El desarrollo de tu bebé

en sus primeras etapas de la infancia

ÍNDICE DE CONTENIDOS

| | |
|--|-----------|
| INTRODUCCIÓN | 4 |
| DESDE EL NACIMIENTO A LOS 6 MESES | 5 |
| Desarrollo de las habilidades orales y de alimentación | 5 |
| Desarrollo psicomotor y social | 6 |
| Desarrollo cognitivo y del lenguaje | 7 |
| Tabla resumen desarrollo 0-6 meses | 8 |
| DESDE LOS 6 A LOS 12 MESES | 9 |
| Desarrollo de las habilidades orales y de alimentación | 9 |
| Desarrollo psicomotor y social | 11 |
| Desarrollo cognitivo y del lenguaje | 11 |
| Tabla resumen desarrollo 6-12 meses | 12 |
| DE LOS 12 MESES EN ADELANTE | 13 |
| Desarrollo de las habilidades orales y de alimentación | 13 |
| Desarrollo psicomotor y social | 14 |
| Desarrollo cognitivo y del lenguaje | 15 |
| Tabla resumen desarrollo 6-12 meses | 16 |

INTRODUCCIÓN

La llegada de un nuevo bebé es un acontecimiento único que cambia la vida de la familia y requiere una serie de adaptaciones para las que debéis estar preparados.



Al principio puede que os encontréis un poco perdidos y cansados, ya que cuando el bebé nace aún no distingue entre el día y la noche por lo que, aunque se pase la mayor parte del tiempo durmiendo, en cualquier momento puede despertarse y llorar para llamar vuestra atención y que, en la mayoría de los casos, será para avisaros de que quiere comer o necesita un cambio de pañal. Dentro de lo que sea posible y el bebé os permita, es importante que prestéis atención también a vuestro propio descanso, ya que es importante para que podáis tener fuerzas para el cuidado y atención de vuestro hijo.

Los primeros mil días de un bebé, en los que se incluyen el periodo de gestación, son cruciales para su desarrollo y determinarán, en gran parte, su salud en el futuro.

Los bebés son muy sensibles a los cambios en el entorno por lo que los progenitores sois los que tendréis que asegurar que el bebé se encuentre en un entorno óptimo que le garantice un desarrollo y crecimiento adecuados. Es importante tratar de garantizarle un entorno en el que

se sienta seguro para que sea capaz de crecer y desarrollarse, así como aportarle los alimentos y atenciones necesarias adaptadas a cada momento.

Las tres áreas más importantes del desarrollo del bebé son los siguientes:

- **Desarrollo psicomotor y social**
- **Desarrollo de las habilidades orales y de alimentación**
- **Desarrollo cognitivo y del lenguaje**

Cada bebé es único y diferente y, por tanto, también lo será su crecimiento y desarrollo. Es por ello que, es importante no compararlo con otros bebés y que sea el pediatra quien realice el seguimiento y os aconseje e indique las pautas que debéis seguir sobre el desarrollo de vuestro hijo.

El desarrollo del bebé es un viaje lleno de momentos emocionantes, como su primeras risas, palabras o sus primeros pasos. En esta guía se van a mencionar los principales cambios que experimentará tu bebé a medida que vaya creciendo. ■

DESDE EL NACIMIENTO A LOS 6 MESES

Los primeros meses del bebé suponen un período de adaptación de su cuerpo al ambiente exterior. Se trata de **una época de muchos cambios** en la que el crecimiento del bebé es muy rápido.

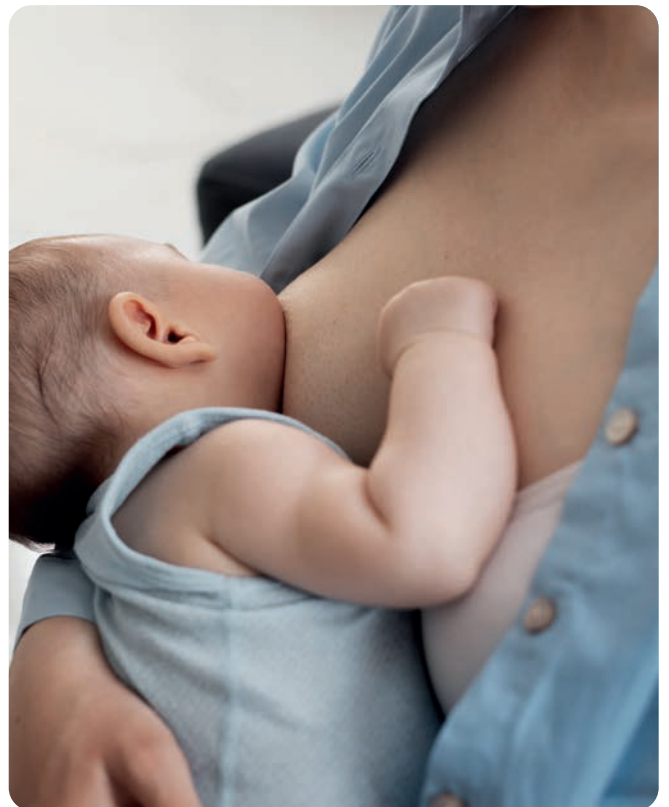
Por lo general, los bebés al nacer pierden peso, pero lo suelen recuperar en las dos primeras semanas. Durante los tres primeros meses **el bebé ganará casi un kilo y crecerá en torno a 3-4 centímetros al mes**. A partir de los cuatro meses, aumentará aproximadamente 500 gramos de peso y dos centímetros de altura cada mes. Para evaluar el crecimiento de los niños, los pediatras emplean los percentiles, que son las referencias de los valores medios del crecimiento según la edad, sexo y país.

Desarrollo de las **habilidades orales** y de **alimentación**

El bebé ha estado durante nueve largos meses en el interior del vientre de la madre por lo que debe de adaptarse a todos los estímulos nuevos que recibe, así como de luchar contra los patógenos, virus y bacterias que le rodean. Antes se encontraba protegido por la madre y su sistema inmune, pero ahora debe de desarrollar el suyo propio, ya que en el momento del nacimiento su sistema inmune no es lo suficientemente fuerte como para protegerle de las infecciones.

Una de las maneras más sencillas para ayudar al bebé con el desarrollo de su sistema inmune es a través de la lactancia materna, ya que, la leche materna, no solo aportan todos los nutrientes que necesita el bebé para su crecimiento y desarrollo sino además componentes bioactivos y anticuerpos que ayudarán a reforzar su sistema de inmune.

Se recomienda que el periodo de lactancia materna se alargue hasta los seis meses ya que cubre todas las necesidades del bebé y permite su crecimiento y desarrollo.



Mientras se mantiene la lactancia materna exclusiva no se requiere un aporte de otros líquidos como el agua.

Durante el primer mes, el bebé tiene reflejos

fuertes de búsqueda y succión de modo que se facilita la lactancia. Realizan también un movimiento con la lengua cuando están lactando y a partir del segundo mes van acercando sus manitas hacia el pecho o biberón mientras comen.

Los recién nacidos deben de tomar el pecho a demanda y no se les debe de establecer un horario de tomas fijo. Cada día se pueden realizar con una frecuencia distinta, pero se recomienda que el número de tomas sea de entre 8 y 12 durante los primeros días sin pasar cuatro horas de diferencia entre ellas.

La posición para dar el pecho es importante para garantizar una succión eficaz y evitar además consecuencias como dolor o agrietamiento en los pezones o que el bebé no se alimente adecuadamente o regurgite.

Cuando el bebé se va a acercando a los 6 meses empieza a mostrar signos que van

indicando que van estando preparados para la ingesta de otros alimentos diferentes a la leche, como mantenerse erguidos y abrir la boca cuando se le ofrece comida. Además, se puede observar cómo, en ocasiones, realizan en movimientos con la boca imitando el movimiento de la masticación y son capaces de mantener la comida en la boca sin atragantarse.

Es una época de exploración y aprendizaje y en numerosas ocasiones deciden utilizar la lengua para explorar las formas y texturas de los objetos.

Otro signo de que comienzan a estar preparados para la introducción de nuevos alimentos es la aparición de los primeros dientes, algo que ocurre en muchas ocasiones antes de los seis meses y que puede llegar a dificultar el momento de amamantar.

Desarrollo **psicomotor y social**

El período neonatal abarca los primeros 28 días después del nacimiento y durante este período los movimientos del bebé se basan en actos reflejos, es decir, movimientos sobre los que no tienen control y que son respuesta a estímulos exteriores como la luz o el tacto. Un ejemplo de estos actos reflejos es el movimiento de succión, el cual favorece a la lactancia. Tienen, además, un fuerte reflejo de agarre. Esto es que, cuando se les acerca algo a su palma de la mano, como puede ser un dedo, cierran la mano y la aprietan fuertemente.

Con el paso del tiempo, el bebé irá tomando control de sus propios movimientos y los

realizará de manera voluntaria. Además, podrá enfocar la vista a una distancia de 20-30 centímetros y ser capaz de mover todo el cuerpo agitando los brazos y piernas.

En el segundo mes de vida, el bebé podrá mantener el equilibrio de la cabeza, aunque de momento con ayuda, y desarrollará por completo el sentido del oído.

Hasta los seis meses irá desarrollando poco a poco habilidades como mantener la cabeza estable sin ayuda, girar sobre sí mismo y mantenerse sentado cuando se apoya en alguna superficie. Además, cuando se encuentra boca abajo, va haciendo movimiento de gateo.

Desde que nace, el bebé despierta un gran interés por todo el nuevo mundo que le rodea y quiere saber que ocurre a su alrededor. Aprende también a interactuar con los que se encuentran en su entorno. Poco a poco las habilidades sociales del bebé se van desarrollando y comenzará a reír y sonreír.

Cuando come muestra emoción y cuando siente hambre o se siente incómodo, llora. Al oír voces mueve la cabeza hacia ellas y puede mantener un **contacto visual con alguien que se encuentre a unos 20 centímetros de distancia.**

Desarrollo **cognitivo y del lenguaje**

Antes de poder decir sus primeras palabras, los bebés **se comunican a través de lenguaje no verbal.** En los primeros meses, el bebé es capaz de producir sonidos con la garganta y **se comunica a través del llanto.** Cuando necesita comer o cuando se encuentra incómodo, llora y es de este modo como os lo comunica.

Más adelante, irá reconociendo vuestras voces y cuando escucha sonidos familiares se girará para escucharlos.

Tratará de imitar sonidos, así como los movimientos que realiza la lengua de un adulto que les habla para tratar de producir los mismos sonidos.



Desde el nacimiento a los 6 meses

| | | |
|--|------------------|--|
| Habilidades orales y de alimentación | 0 - 1 mes | <ul style="list-style-type: none"> • Movimiento de la lengua al lactar • Reflejo de succión |
| | 2 - 3 mes | <ul style="list-style-type: none"> • Comienza a mover las manos hacia el pecho o biberón al lactar |
| | 4 - 6 mes | <ul style="list-style-type: none"> • Se mantiene erguido • Abrir la boca cuando se le ofrece comida • Mejora de las habilidades de mamar • Utilizar la lengua para explorar formas y texturas de objetos • Mantener la comida en la boca • Patrón del movimiento de masticación • Salida de los dientes |
| Habilidades psicomotrices y sociales | 0 - 1 mes | <ul style="list-style-type: none"> • Enfoca a 20 cm de distancia • Mueve todo el cuerpo • Agita brazos y piernas • Fuerte reflejo de agarre • Capaz de apretar las manos |
| | 2 - 3 mes | <ul style="list-style-type: none"> • Mantiene con ayuda el equilibrio de la cabeza • Desarrollo completo del oído • Reír y sonreír • Mover la cabeza al oír voces • Llorar cuando tiene hambre o se siente incómodo • Mostrar emoción cuando come |
| | 4 - 6 mes | <ul style="list-style-type: none"> • Mantener cabeza estable • Girar y mantenerse sentado con ayuda • Movimientos de gateo cuando se encuentra boca abajo • Agarre de objetos |
| Habilidades cognitivas y del lenguaje | 0 - 1 mes | <ul style="list-style-type: none"> • Llorar cuando está incómodo • Sonidos guturales |
| | 2 - 3 mes | <ul style="list-style-type: none"> • Reconocer voces familiares • Responder a sonidos • Sonreír y reír |
| | 4 - 6 mes | <ul style="list-style-type: none"> • Girar la cabeza cuando escucha sonidos • Girar la cabeza ante voces familiares • Realizar sonidos como respuesta |

DESDE LOS 6 A LOS 12 MESES

En este período el bebé **comienza a diferenciar entre el día y la noche** por lo que se establecen unos horarios más estables. Gracias a estos horarios, el bebé comenzará a explorar y a ganar mayor independencia.

El bebé va disminuyendo las horas de sueño, durmiendo la mayor parte durante las noches y con pequeñas siestas durante el día. **Establecer rutinas y horarios es esencial** no solo para el bebé sino también para los padres y la organización familiar.

El crecimiento en esta época es más lento que con respecto a la etapa anterior. El bebé puede llegar a aumentar entre 350 y 450 gramos de peso y 1-1,5 centímetros la talla al mes. Aunque el crecimiento sea más lento, **los avances en cuanto a movilidad son muy grandes.**

Desarrollo de las **habilidades orales** y de **alimentación**

A partir de los seis meses el aporte nutricional de la leche deja de ser suficiente por lo que se recomienda empezar con la alimentación complementaria. Es decir, la introducción paulatina de nuevos alimentos sólidos mientras se mantiene la lactancia en unos 500 ml diarios. **El inicio de la alimentación complementaria debe ser progresivo y siempre pautado por el pediatra.**

Gracias a la introducción de nuevos alimentos, se aportará la energía, vitaminas y minerales que el bebé necesita para seguir creciendo.

Este proceso suele ir acompañado de la salida de los primeros dientes. El bebé se puede mostrar muy molesto debido al dolor por lo que le podéis ofrecer materiales duros o fríos para calmar el dolor. Algunos signos que os indicarán que los primeros dientes están comenzando a salir son problemas de sueño, rechazo de la comida, irritabilidad y una producción excesiva de saliva.

La introducción de nuevos alimentos se debe de hacer poco a poco y dejando siempre varios días de separación en la introducción de un nuevo alimento para poder observar qué tolerancia tiene el bebé hacia ese nuevo alimento.

Generalmente, se comienza por la introducción de cereales, verduras, carne y fruta, excepto los cereales con gluten, verduras de hoja verde, carnes grasas y frutas muy alergénicas.

La introducción de pescado, huevos, legumbres y lácteos se debe de realizar más tarde, en torno al año de edad ya que la digestión de estos alimentos es más compleja o hay un mayor riesgo de alergias. En el caso del huevo se puede introducir la yema antes del año de vida, siempre y cuando no existan antecedentes de alergias.

La introducción de los alimentos la debéis de realizar siempre en función de la tolerancia y el desarrollo de vuestro bebé y **bajo las indicaciones del pediatra.**

A partir de este momento debéis de **establecer unos horarios de comidas, así como de unos hábitos alimentarios saludables**. Debéis de servir de ejemplo para estos hábitos ya que serán los que determinen en un futuro sus elecciones con respecto a la comida. Le debéis de ofrecer una dieta sana y equilibrada, incluyendo una gran variedad de alimentos.

El sentido del gusto madura en esta época y comienzas sus preferencias hacia las comidas. **Si rechaza un alimento determinado, deberéis volver a ofrecérselo más tarde** y de una manera diferente, más atractiva y en combinación con otros alimentos.

El entorno de las comidas debe de ser agradable y tranquilo y no deben de existir distracciones como juguetes o dibujos animados.

Debéis de **evitar la sobrealimentación**, el bebé debe de aprender a regular la sensación de saciedad y asociarla con dejar de comer.

Una técnica que se puede emplear es la de la alimentación complementaria a demanda o **“Baby Led Weaning”**, que es una manera de alimentación autorregulada por el bebé en la que se le ofrecen alimentos enteros y no triturados y con trozos alargados para que el bebé los coma con sus manos y es él mismo quien regula su apetito.

Es una manera de estimular y promover su desarrollo psicomotor ya que se pone en marcha el agarre de pinza y se trabaja la masticación.

Hay que tener en cuenta que aún no dispone de todas las piezas dentales por lo que los alimentos **deben de estar lo suficientemente blandos como para que los pueda masticar con la lengua y el paladar**.

Si optáis por ofrecerle purés, debéis de variar los colores y texturas para que sea una alimentación más atractiva y se acostumbre a nuevas sensaciones.



Desarrollo **psicomotor y social**

El crecimiento físico no es tan rápido como en el anterior período, pero los avances en cuanto a movilidad y habilidades motoras son muy grandes. **El bebé va a ser capaz poco a poco de sentarse por sí mismo, a gatear y a levantarse para ponerse de pie.** Poco a poco podrá caminar con algún apoyo y a mantenerse de pie para dar algunos pasos.

Va a imitar acciones y actividades que realicen los adultos de su entorno y va a desarrollar el agarre de pinza.

El agarre de pinza es un gran avance en cuanto a la motricidad fina. Esta requiere mayor precisión, habilidad y destreza que los movimientos que ha ido realizando hasta ahora, ya que requiere la coordinación de músculos, huesos y nervios para realizar estos movimientos pequeños y precisos.

El desarrollo social también sufre un gran avance. El tiempo que duerme es menor y comienza a tener un horario más estable por lo que comienza a jugar y explorar con

los juguetes. Deben aprender así mismo a no depender de la presencia de los padres constantemente ya que pueden desarrollar lo que se denomina **“ansiedad de separación”**. Esto es un comportamiento que supone llantos desesperados al estar separados de su figura de apego, normalmente sus padres.



Además, **será capaz de responder cuando se le llama y reconoce a seres queridos, lo que le hace estar feliz.** Esto supone que también muestra cierta desconfianza hacia desconocidos y se siente inseguro con ellos.

Desarrollo **cognitivo y del lenguaje**

Durante esta época **se siguen comunicando mediante lenguaje no verbal y lo emplea para mostrar sus emociones.** Cuando se siente contento, cuando está jugando o cuando le cogéis en brazos lo demuestra con risas, por el contrario, cuando se siente enfadado, incómodo o tiene hambre llora o chilla.

Va a tratar de decir sus primeras palabras, aunque solo balbucea y repite sílabas y sigue

imitando sonidos. Comienza a usar gestos para comunicarse y simbolizar objetos y muestra su interés por libros con dibujos y juguetes con sonidos.

Es capaz de comprender lo que le dicen y emite sonidos como respuesta. Es capaz de identificar las emociones del resto por el tono de voz, por lo que si estáis enfadados vuestro hijo lo va a identificar.

Desde los 6 a los 12 meses

| | |
|--|---|
| Habilidades orales y de alimentación | <ul style="list-style-type: none">• Intentar alimentarse con la cuchara por sí mismo• Movimientos de masticación definidos• Tratar de beber desde un vaso• Tolerar la textura del puré y lo puede tragar• Tomar bocados de alimentos blandos |
| Habilidades psicomotrices y sociales | <ul style="list-style-type: none">• Señalar objetos• Sentarse por sí mismo• Gatear• Levantarse para ponerse de pie y camina con algún apoyo• Sostenerse de pie y dar algunos pasos• Imitar actividades• Agarre de pinza• Responder cuando se le llama• Reír y estar feliz cuando ve a conocidos• Mostrar desconfianza hacia desconocidos |
| Habilidades cognitivas y del lenguaje | <ul style="list-style-type: none">• Balbucear y repetir sílabas• Repetir e imitar sonidos• Hacer sonidos como respuesta• Responder a su nombre• Hacer gestos para comunicarse y simbolizar objetos• Comprender lo que le dicen• Mostrar interés por libros con dibujos y juguetes con sonidos |



DE LOS 12 MESES EN ADELANTE

Este período está marcado por **sus primeros pasos y palabras**. Esto le permitirán tener menos dependencia de los demás y mayor libertad. **Sienten gran interés por explorar todo su alrededor, puesto que les crea una gran curiosidad.**

Es importante **mantener unos buenos hábitos de sueño**, vuestro hijo ya no va a dormir tanto, aunque un patrón de sueño similar al de los adultos no lo va a adoptar hasta los cinco o seis años cuando debería dormir aproximadamente un total de 15 horas diarias.

El crecimiento es aún más lento que la etapa anterior. Se estima que puede crecer en torno a 12 centímetros en todo el año y aumentar dos o tres kilos su peso corporal.

Con el fin de dar sus primeros pasos, **la musculatura de las piernas y los pies ganan fuerza y su figura se estiliza** dejando atrás los característicos pliegues del cuerpo de un bebé.

Recuerda que **cada bebé es único y que el crecimiento y el desarrollo en cada uno es distinto** por lo que no se debe de comparar con ningún niño y respetar su ritmo, aunque siempre estimulando su evolución.



Desarrollo de las **habilidades orales** y de **alimentación**

En este período, puede que ya se haya abandonado la lactancia totalmente o se continúe parcialmente a la vez que se siguen introduciendo alimentos sólidos **siguiendo una dieta variada y equilibrada.**

El modelo de alimentación familiar es esencial puesto que será el que condicione su manera de alimentarse. **La comidas siempre se recomienda que transcurran en un ambiente tranquilo y agradable, alejado de**

distracciones y pantallas. Además, se debe promover la autonomía del niño dejando que intente comer el solo con la cuchara, pero ayudándole siempre que lo requiera. **El niño ya es capaz de masticar y digerir alimentos sólidos.**

Debéis de ofrecer alimentos con diferentes colores y texturas. Es ahora cuando se afianza el gusto y sus preferencias hacia ciertos alimentos por lo que se debe promover el

consumo de alimentos saludables mediante su incorporación de forma reiterada, progresiva y tratando de variar la forma en la que se ofrecen. Si un alimento determinado lo rechaza, prueba a ofrecérselo de una manera diferente y preparado de una manera más atractiva.

El crecimiento es más lento por lo que el apetito disminuye y se debe tener cuidado para no caer en la sobrealimentación. Es importante favorecer la autorregulación de la

ingesta en función del apetito y la saciedad del niño.

En esta etapa se pueden incorporar ya derivados lácteos, legumbres, huevo y pescado. Pueden participar en los menús familiares haciendo pequeñas modificaciones en la consistencia del plato.

A esta altura es muy probable que ya sea capaz de masticar y tragar alimentos sólidos y texturas variadas, beber del vaso y coger la cuchara el solo.

Desarrollo **psicomotor y social**

A partir de esta edad y para permitir la marcha, hay un fortalecimiento de sus piernas, lo que le permite mantenerse de pie y dar sus primeros pasos.

Al comienzo gateará cuando tiene prisa o cuando tiene que subir escaleras ya que lo hace de forma más segura.

Pero más adelante a medida que se vaya sintiendo más seguro será capaz de correr y trepar y subirse el solo en las sillas.

El juego es muy importante ya que es una herramienta esencial para su estimulación.

Cuando escucha música va a comenzar a bailar y puede dar patadas a un balón. Cuando tiene que recoger un objeto del suelo se pone de cuclillas para cogerlo. Les gusta apilar objetos y derribarlos.

El agarre de pinza está muy desarrollado y va a coger objetos de manera más precisa. Un ejemplo del uso del agarre de pinza es pasar las páginas de un libro. Al principio pasará muchas hojas a la vez, pero más adelante

podrá pasar las páginas de una en una. Además, van a comenzar sus dotes artísticas y va a dibujar haciendo garabatos.

A la hora de vestirse va a colaborar y sabe dónde tiene que meter los brazos por las mangas.

Las habilidades sociales también tienen un gran avance. Va a tratar de jugar con otros niños y a participar en los juegos. Es muy curioso y quiere hacer todo por sí mismo. Imita y sigue vuestro ejemplo y comienza a desarrollar el sentido de la empatía. **Identifica las emociones de los demás y una manera de consolar para ellos es dando palmadas u ofreciendo objetos.** Además, cuando se siente asustado va a buscar a los padres para que le deis consuelo.

Puede que el sentimiento de estar en vuestros brazos aumente, así como el sentimiento de apego hacia vosotros, dificultando vuestra separación en cualquier momento, especialmente a la hora de irse a dormir.

Desarrollo **cognitivo y del lenguaje**

Es muy probable que vuestro hijo comience a decir sus primeras palabras. Antes repetía sonidos y sílabas y se comunicaba exclusivamente por gestos. Ahora va a ser capaz de comprender y seguir indicaciones de los adultos, decir palabras sueltas e incluso formular frases con dos o tres palabras.

Va a identificarse en fotos y espejos y puede decir su nombre, **así como llamarse a sí mismo usando “yo” o “mío”**

Cuando se le pregunta por un objeto o por una parte del cuerpo sabe identificarla y la señala.

No va a ser hasta más adelante que formule frases más largas y complejas y usar pronombres para referirse a personas.

El desarrollo del lenguaje es un hecho que le permite controlar su comportamiento y desarrollar el conocimiento.



De los 12 meses en adelante

| | |
|--|--|
| Habilidades orales y de alimentación | <ul style="list-style-type: none">• Masticar y tragar alimentos sólidos y texturas variadas• Beber del vaso• Sujetar la cuchara por sí mismo• Participar en las comidas |
| Habilidades psicomotrices y sociales | <ul style="list-style-type: none">• Correr y trepar• Bailar cuando escucha música• Subirse a las sillas• Dar patadas a un balón• Hacer garabatos• Pasar páginas de un libro• Ponerse en cuclillas para recoger objetos• Tratar de jugar con otros niños• Participar cuando juega• Buscar consuelo cuando se asusta• Seguir el ejemplo de sus padres o cuidadores• Consolar a otros |
| Habilidades cognitivas y del lenguaje | <ul style="list-style-type: none">• Comprender y seguir indicaciones de los adultos• Decir su nombre• Decir palabras• Formular frases con dos o tres palabras• Imitar las acciones del resto• Apuntar objetos y partes del cuerpo cuando se nombran• Reconocerse a sí mismo en un espejo o foto• Imitar tareas del hogar• Apilar y tirar objetos• Escoger juegos• Llamarse a sí mismo y usa “yo” o “mío” |



La llegada de un bebé a tu vida es una experiencia llena de emociones, y la confusión puede ser una de ellas. Con esta guía, se pretende orientar sobre los distintos pasos que va a ir dando vuestro bebé a lo largo de los meses. Antes de que os deis cuenta, se va a hacer mayor por lo que disfrutad de todo el camino y acompañadle en los pasos que vaya dando ya que sois su mayor ejemplo y apoyo.

Es importante recordar que esto es solo una guía y que cada bebé es diferente y tendrá su propia evolución y desarrollo, no debéis tener prisa y, sobre todo, siempre que os surjan preguntas, no dudéis en acudir al pediatra para pedir asesoramiento ya que él es la persona que mejor puede valorar y aconsejaros sobre vuestro bebé.

Aviso importante: La lactancia materna es la mejor alimentación para el lactante

Referencias

- GUÍA PRÁCTICA PARA PADRES. Desde el nacimiento hasta los 3 años, Asociación Española de Pediatría
- Early Years Learning Framework Practice Based Resources - Developmental Milestones, Community Child Care Co-operative Ltd (NSW), Australian Government.
- UNICEF. Etapas de Desarrollo de tu bebé. [Online] [Consultado 25.10.2022] Disponible en: Etapas de desarrollo de tu bebé: Consejos de paternidad | UNICEF
- Moreno Villares J.M., Collado M.C., Larqué E., Leis Trabazo M. R., Sáenz de Pipaon M. y Moreno Aznar L. A. Los primeros 1000 días: una oportunidad para reducir la carga de las enfermedades no transmisibles. Nutr. Hosp. 2019;36(1):218-232. DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.02453>

Novalac

