



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Bereich Gesundheitsdienste

► Abteilung Prävention



«Un comienzo
sano en la vida»

Información sobre nutrición, movimiento
y salud para padres de lactantes y niños
de hasta 5 años



Pie de imprenta

© Gesundheitsdepartement Basel-Stadt
3. überarbeitete Auflage 2012

Text: Jacqueline Fürer, Markus Ledergerber, Viktoria Wilden,
Abteilung Prävention Basel-Stadt

Redaktion: advocacy ag, Basel / Zürich

Grafik: Ritz & Häfliger, Visuelle Kommunikation, Basel

Fotos: Susi Lindig, Zürich

Índice

Prólogo	3
Lo que los pequeños necesitan	4
La alimentación de su hijo	6
Dientes de leche sanos	10
Movimiento para su niño	12
Salud fuera de casa	14
Aprender jugando	15
A dormir también se aprende	16
Comprender y hablar	18
Peligros cotidianos	20
Enfermedades	22
Pediatras	23
Chequeos preventivos	25
Vacunas recomendadas	26
Asesoramiento y direcciones	28



Queridos padres:

Seguro que también ustedes se plantean a menudo preguntas sobre la salud de su hijo como: ¿bebe lo suficiente?, ¿por qué no duerme? o ¿es su desarrollo normal? Ser padres significa, entre otras cosas, responsabilizarse de la salud de un niño, lo que no siempre es fácil. Apoyarle como padre en esta importante tarea es el objetivo de diversos especialistas, como los pediatras y los puericultores, entre otros.

También en el Departamento de Salud de Basilea-Ciudad nos comprometemos con un desarrollo sano de nuestros niños. Por eso, el negociado de Prevención y Promoción de la Salud ha redactado este folleto para padres de lactantes y niños de hasta cinco años, en el que llama la atención sobre algunos temas de salud importantes en la infancia, así como sobre las ofertas de apoyo locales relacionadas en el cantón de Basilea-Ciudad.

Es un placer para nosotros proponerles esta guía para su lectura y consulta, y deseamos a todas las familias de Basilea-Ciudad, y en especial a los niños, un comienzo sano en la vida y buena salud.

Basel, im August 2009

Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention Basel-Stadt

Lo que los pequeños necesitan

Tener un hijo cambia drásticamente la vida cotidiana. Ser padre supone prestar mucha atención a los niños y poner las propias necesidades a menudo en un segundo plano. Pero pueden estar tranquilos: con el tiempo se alcanza un equilibrio.

Pequeñas personalidades, grandes necesidades

Los niños pequeños exigen total atención cuando exploran su entorno. ¡Vaya de exploración con su hijo! El niño necesita su ayuda, su cariño y la seguridad de su apoyo. Incluso los bebés «nos hacen sudar»: lloran porque tienen hambre, porque no pueden dormir, porque se sienten mal o porque se aburren.

Más confianza con el tiempo

Al principio, quizá dude de cómo tratar a su hijo, de cuál es la mejor forma de cuidarlo. Confíe en su instinto. Con el tiempo, su hijo y usted encontrarán la mejor forma, incluyendo los límites que deberá ponerle para orientarlo.

De exploración

A los bebés y a los niños pequeños les gusta descubrir el mundo. Son curiosos y buscan distinguirse de su entorno. Exploran personas y objetos: se meten en la boca todo lo que encuentran al alcance de sus manitas. Ayude a su hijo en sus descubrimientos y permítale acumular experiencias.



Días variados

Los niños pequeños necesitan variedad. Haga cosas con su hijo: vaya a pasear, llévelo de vez en cuando a un parque, o a visitar a otros niños y sus padres. Un niño no necesita muchos juguetes para entretenerse: déle un peluche o un juego de bloques de construcción. Cuantas más posibilidades de uso tenga el juguete, más estimulará su imaginación.

En caso de duda, busque consejo

Si no está seguro sobre cómo cuidar a su hijo o tiene preguntas sobre la lactancia, el sueño u otras necesidades del niño; si desea contactar con otras familias con niños pequeños o necesita ayuda extrafamiliar, los puericultores están a su disposición para ofrecerle consejo y apoyo (direcciones y números de teléfono a partir de la pág. 28). Pregunte siempre que sea necesario por una persona que hable su lengua materna. También puede dirigirse a su pediatra para encontrar respuesta a sus preguntas.

La alimentación de su hijo

A través de la alimentación, el niño recibe todos los nutrientes que requiere para su sano desarrollo. Por eso, una alimentación sana y equilibrada, con un horario regular, es importante incluso para los niños más pequeños.

La alimentación en los primeros meses de vida

La leche materna es durante los primeros cuatro a seis meses el mejor alimento para un niño. Contiene todos los nutrientes necesarios, fortalece las defensas y ayuda a prevenir alergias.

Si alimenta a su bebé con fórmulas para biberón, pida consejo al pediatra o a la puericultora para seleccionar el producto adecuado. Debe haber siempre una pausa entre comidas. No deje el biberón al alcance continuo del niño.

Más consumo energético y de líquido durante la lactancia

Una madre que amamanta necesita entre 200 y 300 calorías más al día. Para mantener estable el nivel glucémico en la sangre, coma habitualmente hidratos de carbono: pan, pasta (integral) o fruta. Beba al menos dos litros de líquido al día: agua, zumos rebajados o infusiones de fruta. Ciertas sustancias alimenticias se transmiten a la leche materna, por eso debe evitar tomar más de tres tazas de café o té negro al día. Evite también el alcohol.

La alimentación en el primer año

Entre los cuatro y los seis meses, puede ir introduciendo papillas en la alimentación del niño. Comience con un solo tipo de papilla para que el bebé se vaya acostumbrando. Siga dándole, además, leche materna o fórmula para biberón, y agua o infusiones sin azúcar. Poco a poco, puede darle otros tipos de papilla, aumentar la cantidad y reducir las comidas consistentes en leche materna o fórmula para biberón. Observe la tolerancia del niño a los alimentos.



Cuidado en el primer año de vida

Evite durante el primer año la sal, las especias y el azúcar. El niño debería comenzar a tomar leche de vaca sin diluir sólo tras haber cumplido el año, aunque a partir del noveno mes puede comenzar a tomar dos o tres cucharadas de yogur natural o una papilla preparada con leche. Sólo bajo una estricta vigilancia debe el niño tomar frutas o verduras crudas. Durante el primer año, no debe haber nueces en el menú, pues el niño podría ahogarse con ellas. Evite también la miel, pues puede causar problemas de salud.

Déjese aconsejar

Si tiene preguntas sobre nutrición, su asesora de lactancia, la matrona, la puericultora o el pediatra le ayudarán a resolverlas. Encontrará los datos de contacto a partir de la pág. 28.



Recomendaciones a partir del *segundo* año

Tras los diez o doce primeros meses, los niños más pequeños pueden comer lo mismo que los mayores o los adultos. A veces, son precisos varios intentos hasta que aceptan un nuevo alimento.

Muchas frutas y verduras

Su hijo debe comer fruta y verdura a ser posible en todas las comidas. Lo ideal sería que tomase cinco raciones al día. Una ración corresponde a la cantidad que puede encerrar una mano. Al principio, corte en trocitos o haga puré las frutas y verduras. Entre horas, las frutas, las verduras frescas o el pan integral son lo más adecuado para saciar el hambre.

Integre productos lácteos en la dieta

Incluya una o dos raciones diarias de productos lácteos en el menú: leche, yogur, queso fresco o curado, o suero de manteca. Diversos nutrientes de los productos lácteos favorecen la formación ósea y ayudan al niño a crecer.

Carbohidratos: pan, patatas, arroz y pastas

El pan, el arroz, las pastas y las patatas forman la base de una nutrición sana. Consuma preferentemente productos integrales, pues contienen más nutrientes y sacian durante más tiempo que los productos de harina refinada. Todas las comidas deben contener hidratos de carbono.



Bebidas

Dé a su niño agua o infusiones de frutas o hierbas sin azúcar. Durante las comidas, también puede ofrecerle zumos de frutas o verduras rebajados y sin azúcar. Para prevenir la caries y el sobrepeso, evite las bebidas azucaradas, como el té helado o los refrescos de cola. También las infusiones para niños suelen contener azúcar.

No abuse de las grasas y los azúcares

Sea parco con las grasas. Prefiera los aceites de primera calidad, como los de colza, girasol u oliva. Rehogue las comidas y utilice poco aceite para asar. Evite los fritos. También las comidas preparadas suelen contener muchas grasas.

Dé a su hijo dulces, como mucho, al final de una comida principal. Y, después, hágale siempre lavarse los dientes. Así, protegerá al niño de la caries y el sobrepeso.

Comer con el resto de la familia

Tan pronto como el niño se mantenga sentado, debe comer a la mesa con los padres: es parte de la familia, y así aprende que comer juntos es importante y que uno debe encontrar tiempo para hacerlo. Para que su niño tenga toda la energía que necesita, es también importante respetar un horario de comidas. Se recomienda que estas consistan en tres principales y dos intermedias.

Dientes de leche sanos

Una dentadura de leche sin caries y cuidada es importante para que el niño pueda masticar bien la comida y no tenga dolores. La caries, es decir, los agujeritos en los dientes, aparece si los dientes no se limpian bien tras el consumo de bebidas azucaradas o comidas dulces.

Cuidar bien los primeros dientes

Tan pronto como le salen al niño los primeros dientes, debe lavarlos al menos dos veces al día. Utilice un cepillo suave para niños, un cepillo de aprendizaje o un mordedor con accesorio de cepillo, y un poco de pasta de dientes fluorada para niños. Los dientes deben lavarse después de las comidas y tras el consumo de dulces.

No chupe la cuchara del niño, su chupete o su biberón. De lo contrario, puede transmitirle sus propias bacterias causantes de caries.

La práctica hace al maestro

Deje que el niño se lave solo los dientes. En el caso de niños pequeños, debe limpiarles los dientes después y comprobar siempre si están limpios. También con los niños mayores, de hasta ocho años más o menos, es recomendable lavarles los dientes después, al menos por la noche. Los daños en los dientes de leche pueden influir en la salud de los definitivos.

Lavar los dientes evita gastos y dolores

Los dientes de leche dañados causan dolor y deben ser reparados por un dentista. El seguro médico no cubre estos gastos. En Basilea-Ciudad, los padres de niños pequeños reciben del pediatra, en el chequeo del segundo año, un bono para un control dental anual gratuito hasta la entrada en el jardín de infancia. Encontrará más datos al respecto en la pág. 29.



Movimiento para su niño

El movimiento es muy importante para el desarrollo del niño. Gracias a él, se conocerá mejor y aprenderá a conocer a otros y a orientarse en su entorno. Procúrele usted mucha libertad de movimiento a cualquier edad.

Progresos individuales

En el primer año de vida, su hijo descubre y aprende muchísimo. Cada niño tiene su propio ritmo de desarrollo, pero las etapas son automáticas (sostener la cabeza, arrastrarse, sentarse, andar, etc.) y se suceden siempre en el mismo orden.

Diversas posiciones acostado

Durante el día, acueste al bebé en el suelo, sobre un cobertor cálido y acolchado, en diversas posiciones: de costado, sobre el vientre o sobre la espalda. Tras un par de meses, cuando el niño tenga más movilidad, necesitará que le proporcione otras posibilidades de movimiento y requerirá, por lo tanto, más vigilancia.

Agarrar cosas

A partir del sexto mes, mejora la capacidad de manejar las manos. El niño puede, entonces, por ejemplo, cambiar un juguete de mano o dejar caer cosas al suelo. Con el movimiento, viene también la capacidad de reconocer y ordenar objetos. Dé al niño juguetes u objetos cotidianos de diversos materiales para que los explore.

Los niños pequeños son activos

Los niños tienen un afán de movimiento natural y disfrutan en continua actividad. Los niños pequeños deberían moverse de forma intensiva entre una y dos horas al día: alborotar, correr, trepar. Dé a su hijo suficientes oportunidades todos los días para satisfacer su necesidad de movimiento:



visitando parques, yendo de paseo o haciendo excursiones de exploración al aire libre. El movimiento no sobrecarga a los niños si estos pueden recuperarse con breves pausas.

Orientación en el grupo

Si su hijo juega con otros niños, se conocerá, pero también aprenderá a conocer mejor a los demás, a valorar sus capacidades y a interactuar con otros. Los niños se motivan recíprocamente, exploran cosas y descubren juntos la novedad. Juegan, liberan su curiosidad y se divierten unos con otros.

Moveirse con los padres

Hay cursos de natación ya para bebés y párvulos. También la gimnasia para padres e hijos es una interesante forma de movimiento conjunto. Encontrará información al respecto en la pág. 33.

Para un desarrollo sano

Deje a su hijo suficiente libertad de movimiento para su desarrollo. Si tiene preguntas o no está seguro en cuanto al desarrollo del niño, consulte con la puericultora o el pediatra.

Salud fuera de casa

Moverse al aire libre es bueno para la salud, y no sólo para la del niño: también le permite a usted recargar las pilas. Descubra junto con su hijo el entorno. Hay tantas cosas en la naturaleza con las que estimular a su hijo. Y, si va con otros padres, el paseo también puede ser un cambio para usted.

Actividades al aire libre

Incluso los niños pequeños pueden moverse al aire libre sin más. Dé a su hijo una pelota o un globo y observe cómo deja volar su imaginación. Deje que corree en un parque, lugar de juegos, bosque o jardín. En invierno, los niños pueden jugar con un trineo o en la nieve; en verano, las excursiones en bici, bici sin pedales o triciclo son un pasatiempo popular.

Bien protegidos contra el frío y el sol

Es posible moverse al aire libre con cualquier tiempo atmosférico. Zapatos, pantalones y chaquetas forrados, cortavientos e impermeables, protegen contra el frío y la lluvia. Gorros y guantes completan el equipo. El niño no debe ir demasiado abrigado si va a moverse. La protección solar es especialmente importante para la delicada piel infantil. Los bebés deben permanecer a la sombra. Utilice cremas de protección solar especiales para niños pequeños. Para asegurar una protección solar adecuada, es además necesario ponerse un sombrero y anteojos de sol, así como también vestir ropa que cubra la mayor parte posible de la piel.



Aprender jugando

Jugando, el niño aprende por sí mismo. Aplica todos sus sentidos para explorar el mundo usando oídos, nariz, boca, manos y pies. A su hijo le gusta descubrir cómo suenan, huelen, saben o qué tacto tienen las cosas.

Jugar con objetos cotidianos

Los niños no necesitan muchos juguetes: les bastan una muñeca, una mantita u objetos cotidianos como un cucharón de madera o una tapadera. Lo importante es que esas cosas no sean ni demasiado pequeñas, ni puntiagudas ni frágiles, puesto que los bebés y niños de corta edad se lo llevan todo a la boca para examinarlo, y podrían hacerse daño o tragarse el juguete.

Una tarea puede ser un juego

A los niños les gusta ordenar, desordenar y esconder cosas para buscarlas. Para estos juegos, son adecuados cajones y cajas que el niño pueda llenar y vaciar, y en las que guardar cazuelas, platos, cubiertos de cocina o trapos.

Otros niños, nuevas experiencias

Ya los niños más pequeñitos adquieren experiencias cuando juegan juntos. Su hijo puede relacionarse con otros niños y aprender jugando cosas importantes para la vida. Es importante que el niño tenga contacto con otros niños de su edad, que pueden ser hermanos, hijos de amigos u otros miembros de un grupo de juego.



A dormir también se aprende

El niño debe aprender a diferenciar el día de la noche, aunque tardará cierto tiempo en conseguir pasar la noche sin despertarse y sin mamar.

Despertarse por la noche

En los primeros meses de vida, es normal que el bebé se despierte varias veces por la noche; aunque, por supuesto, volverá a dormirse enseguida. Si el niño se despierta a menudo y no vuelve a dormirse, debe buscar ayuda pronto. La puericultora o el pediatra pueden aconsejarle.

Mantener una rutina diaria

Una rutina diaria claramente estructurada ayuda al niño a dormir toda la noche. Es importante imponer un ritmo repetitivo a los días, pero también a las noches. Ponga atención a que las fases de sueño durante el día no sean demasiado largas, para que el niño duerma de noche. Intente, a partir del tercer mes, establecer horarios de lactancia y sueño. Termine el día con un ritual tranquilizador, como una nana.

Así dormirá mejor

Procure que el dormitorio del niño esté a una temperatura de entre 18 y 20 °C. Acueste al bebé boca arriba. Con el tiempo, el niño buscará él mismo su posición. No le ponga almohada al bebé, podría ahogarse con ella. La necesidad de sueño de cada niño es muy particular y distinta.



Comprender y hablar

Ya a partir del tercer o el cuarto mes el niño puede expresar intencionadamente su bienestar o su desagrado. Después, comienza a balbucear y parlotear, y a probar diversos tonos. A partir del noveno mes, puede producir sonidos más largos, en los que a menudo utiliza la vocal «a». Con el tiempo, estas sílabas sueltas adquieren significado y el niño comienza a decir palabras.

Entender la lengua

Mucho antes de poder hablar, el niño entiende lo que se le dice. En torno al quinto mes comienza a distinguir si se dirigen a él amablemente o con enfado. A partir del séptimo mes, más o menos, entiende frases sencillas y reacciona a las preguntas. En torno al décimo mes, empieza a entender la palabra «no».

Utilizar lenguaje infantil

Muchos padres utilizan un lenguaje infantil. Se dirigen al niño con palabras sencillas, a menudo en un tono de voz alto. Este lenguaje no daña al niño, pues favorece el intercambio entre usted y el bebé. Pero asegúrese de cambiar a un lenguaje normal a medida que el niño crece.

Enseñar la lengua materna

Hable con su hijo en el idioma con el que más cómodo se siente. Cuénteles lo que está haciendo. Escúcheles, cuénteles historias, alábelo cuando intenten expresarse. Cuanto mejor hable su primer idioma, más fácil le resultará aprender otros.

Crecer con dos idiomas

Si los padres hablan dos idiomas distintos, es importante que cada uno se dirija al niño sólo en la lengua en la que mejor se expresa. No se preocupe si el niño comete errores y mezcla idiomas. Es normal y dejará de hacerlo



con el tiempo. También es normal que necesite más tiempo para aprender a expresarse en ambas lenguas.

Aprender alemán: ayuda para toda la familia

Si su hijo habla otro idioma, debe aprender alemán. La forma más fácil de hacerlo es relacionándose con otros niños o en un grupo de juego. Los padres pueden ir a cursos de alemán y dejar al niño con un cuidador mientras tanto. Encontrará más información al respecto en la pág. 33.

Libros y documentación

¿Le gustaría contar o leer historias a su hijo de vez en cuando? Tiene la posibilidad de sacar libros de la biblioteca pública a cambio de una pequeña tasa, y ofrecer a su hijo historias o libros ilustrados nuevos una y otra vez. Encontrará información al respecto en la pág. 33.

Peligros cotidianos

Los niños pequeños son muy curiosos y quieren descubrir el mundo. Se lo meten todo en la boca para investigarlo y no suelen ser conscientes del peligro.

Cuidado, riesgo de caídas

No deje a su bebé nunca solo sobre el cambiador o un sofá. Podría caerse y hacerse daño. Aunque todavía no sepa andar, las escaleras son un peligro para el niño, pues puede caerse por ellas. En caso de actividades como montar en bicicleta, el niño debe llevar un casco que le proteja la cabeza.

No deje las ventanas abiertas

Si desea ventilar la casa o abrir la ventana mientras cocina, asegúrese de que el niño no puede trepar hasta la ventana desde una silla ni alcanzar el alféizar de ninguna forma. Lo mejor es que asegure la ventana con seguros especiales para niños.

Protección contra electrocuciones, quemaduras y ahogamientos

Deben colocarse seguros para niños en los enchufes, así el niño estará protegido contra descargas eléctricas. Procure que su hijo no pueda alcanzar las cazuelas colocadas sobre los fogones: podría escaldarse con agua hirviendo o aceite caliente, o incluso quemarse con el vapor. Los estanques o contenedores con agua deben asegurarse también para que el niño no caiga dentro y se ahogue.

Atención: peligro de intoxicación

Guarde los medicamentos fuera del alcance de los niños. Asegúrese de que su hijo no puede acceder a detergentes y otros productos de limpieza, o a sustancias químicas, con los que pueda intoxicarse si los ingiere. Al comprar plantas de interior o jardín, infórmese en la tienda de si son venenosas. En caso de emergencia por intoxicación, llame al tel. 145.



Tráfico

Los niños pequeños son incapaces de reconocer situaciones complicadas o peligrosas como, por ejemplo, cruzar una calle. Practique con ellos situaciones como cruzar una calle o andar por la acera, para que se acostumbren a hacerlo correctamente.

Protección contra el tabaquismo pasivo

Mantenga su casa libre de humos por respeto a su hijo. Si le obliga a estar en una habitación llena de humo, aumentará el riesgo de que sufra una enfermedad respiratoria. El humo de los cigarrillos puede provocar también otitis y conjuntivitis. No deje al alcance del niño cigarrillos o ceniceros, pues puede intoxicarse con ellos.

Reducir el tiempo de televisión

Los niños pequeños no necesitan ver la televisión, aunque la encuentran fascinante. Puesto que no pueden elaborar lo que ven, durante los dos primeros años de vida no deberían ver la televisión. Entre los tres y los seis años, deben ver un máximo de 30 minutos al día. Y, por supuesto, no ponga un televisor en el cuarto de los niños.

Enfermedades

Tras el cuarto mes de vida, se reduce cada vez más la protección de los anticuerpos de la madre, que el niño recibe ya en el vientre materno y, después, a través de la leche que mama. Estar enfermo es parte del crecimiento: organiza y entrena el sistema inmunológico del niño.

Resfriados, fiebre, enfermedades digestivas

Las enfermedades más comunes en los niños pequeños son los resfriados y las infecciones del tracto digestivo. Un niño tiene fiebre cuando su temperatura sube por encima de los 38,0 °C. La temperatura es alta si está entre los 37,5 y los 38,0 °C, y se puede considerar normal hasta los 37,5 °C.

Medicamentos y cuidados médicos

En caso de enfermedad del niño, acuda al pediatra. Por regla general, cuanto más pequeño sea el niño, antes se debe buscar ayuda médica para resolver problemas de salud. Dé medicamentos al niño sólo si se lo recomienda un profesional.

Cuidado y tratamiento

Los niños enfermos suelen parecer abatidos y no tener hambre. Es normal, pero asegúrese de que el niño bebe lo suficiente. Hágale mimos, pues suele reaccionar al malestar emocionalmente y necesita compañía y sentirse protegido para sanar.



Pediatras

Igual que usted va al médico de cabecera cuando no se encuentra bien, debe buscar para su hijo un pediatra que le ayude y realice su seguimiento en temas de salud y cuidado de las enfermedades.

Seguimiento sanitario y del desarrollo

El pediatra evalúa el desarrollo físico, anímico e intelectual del niño, le examina periódicamente y le vacuna. Acuda usted al pediatra también si le preocupan la salud o el desarrollo de su hijo. Esto posibilita una reacción rápida y adecuada si el niño enferma o si su desarrollo no discurre como debería. El pediatra también le responderá preguntas sobre, por ejemplo, la nutrición o el sueño.



El pediatra como primer recurso

En caso de problemas de salud del niño, diríjase siempre primero al pediatra. Puede llamar a su consulta y pedir cita o, en caso de urgencia, pedir consejo telefónicamente. También por la noche, durante el fin de semana o los días de fiesta, puede averiguar quién puede ayudarle llamando por teléfono a la consulta del médico.

Costes de salud

Suscriba a su hijo a una caja de salud ya durante el embarazo. En Suiza existe la obligación de contar con un seguro médico. Y su hijo estará bien asegurado contra enfermedades y accidentes mediante el seguro médico obligatorio (KVG). El seguro cubre, asimismo, los costes de las vacunaciones y los chequeos preventivos. En todo caso, usted deberá asumir el 10% de contribución propia.

Medicamentos

Si su hijo necesita medicamentos especiales, su pediatra se los recetará y, con la receta, podrá comprarlos en la farmacia. El seguro médico cubrirá parte del precio.

Emergencias y números de emergencias

Si se produce una emergencia y su hijo está muy enfermo o ha sufrido un accidente, contacte con su pediatra, con el servicio de emergencias pediátricas en el tel. 061 261 15 15, o con emergencias sanitarias en el 144.

En caso de intoxicación, el número del centro de información toxicológica es el 145.

Chequeos preventivos

En todas las edades se producen importantes avances en el desarrollo. Por eso es decisivo descubrir posibles alteraciones lo antes posible, para dar al niño el apoyo médico que pueda necesitar. Esa es la razón por la que se recomienda llevar a cabo chequeos pediátricos regularmente.

Seguimiento del desarrollo de su hijo

En su primer año de vida, los niños recorren muchos estadios de desarrollo; y, por eso, las visitas al pediatra deben ser frecuentes. Así usted tendrá la seguridad de que todo va bien. El resto de chequeos, a partir del segundo año, están más distanciados. El pediatra evalúa el desarrollo físico del niño: su motilidad, pero también el oído, la vista y el habla. Un chequeo preventivo ofrece la posibilidad de tratar diversos temas, como la nutrición, la vacunación, el sueño, el comportamiento o la educación.

Resumen visual de los chequeos:



Vacunas recomendadas

Las vacunas protegen eficazmente a su hijo de enfermedades graves y sus consecuencias. El pediatra puede darle más datos al respecto y responder a sus preguntas.

Según el calendario de vacunas suizo, se recomiendan las siguientes vacunas para bebés y niños pequeños:

Edad	Vacuna	Observaciones
2/4/6 meses	<ul style="list-style-type: none">• Difteria, tétanos, tosferina• Polio, <i>Haemophilus influenzae</i> tipo b• Neumococo (sólo con 2/4 meses)	Vacunas triples separadas por dos meses
12 meses 12-15 meses	<ul style="list-style-type: none">• Sarampión, rubeola, paroditis• Neumococo, meningococo C	
15-24 meses	<ul style="list-style-type: none">• Difteria, tétanos, tosferina• Polio, <i>Haemophilus influenzae</i> tipo b• Sarampión, rubeola, paroditis	Vacunas de recuerdo 2ª dosis
4-7 años	<ul style="list-style-type: none">• Difteria, tétanos, tosferina• Polio• Sarampión, rubeola, paroditis	Vacunas de recuerdo Vacuna de recuperación para no vacunados

Información sobre cada una de las enfermedades

Difteria: Esta enfermedad del tracto respiratorio puede ser mortal al provocar asfixia.

Tétanos (tetanus): Las bacterias del tétanos se introducen en el cuerpo a través de las heridas y atacan a los nervios. Además de calambres musculares muy dolorosos, pueden causar la muerte. Las bacterias del tétanos están por todas partes.



Tosferina (pertussis): La tosferina es una enfermedad respiratoria muy contagiosa, que puede causar la muerte del bebé por paro respiratorio.

Meningitis por Haemophilus influenzae tipo b: Esta enfermedad causa graves daños permanentes e incluso la muerte.

Polio: Las parálisis causadas por esta enfermedad pueden dejar al niño impedido o causar su muerte.

Sarampión: Posibles complicaciones, como una encefalitis, pueden dejar al niño impedido o acabar en su muerte.

Paroditis: Esta enfermedad puede provocar una meningitis o una sordera permanente.

Rubeola: Esta enfermedad es muy peligrosa en los cuatro primeros meses de embarazo para las mujeres que no están vacunadas contra ella, pues puede llevar a graves deformaciones en el niño.

Neumococo: Esta enfermedad puede causar daños permanentes graves por meningitis o septicemia, e incluso la muerte.

Meningococo C: Esta enfermedad puede provocar daños permanentes graves por encefalitis, o incluso la muerte.

Asesoramiento y direcciones

Asesoramiento a los padres en materia de puericultura

Además de la asistencia pediátrica, el Asesoramiento para Madres y Padres es el principal apoyo para familias con bebés y niños pequeños, desde el nacimiento hasta el ingreso en el jardín de infantes. Las puericultoras son también especialistas en lactancia, control de la lactancia, nutrición, cuidado, desarrollo y sueño, control de peso y crecimiento, educación y cuestiones médicas. Las asesoras de madres son especialistas en áreas tales como la lactancia, la nutrición, el cuidado general, el desarrollo y el sueño, el control del peso y del crecimiento, la educación así como también en cuestiones médicas. La oferta de asesoramiento está dirigida a todas las familias, es sin cargo en Basilea y comprende:

- Consultas en los consultorios de asesoramiento con o sin cita
- Consultas telefónicas
- Consultas en el domicilio de los padres

Mütter- und Väterberatung Basel-Stadt

Freie Strasse 35, 4001 Basel, 3. Stock links

Telefon 061 690 26 90, Fax 061 690 26 91

info@muetterberatung-basel.ch, www.muetterberatung-basel.ch

Consultas telefónicas: lunes, martes, jueves, viernes 8–12, miércoles 14–17

El consultorio de asesoramiento en la Freie Strasse está abierto todos los días. Para mayor información sobre los consultorios de asesoramiento en los barrios, véase: www.muetterberatung-basel.ch.

Asesoramiento en cuanto a lactancia en el hospital universitario de Basilea

Un nutricionista diplomado especialista en lactancia está siempre a su disposición en caso de preguntas o posibles problemas durante su estancia en el hospital y tras haberle dado el alta.

Citas previas en el teléfono: 061 265 90 94

Universitätsspital Basel

Frauenklinik

Spitalstrasse 21, 4056 Basel

Telefon Zentrale 061 265 25 25

Pediatras

Para las direcciones de pediatras, consulte las secciones de Médicos, Medicina pediátrica y Medicina infantil y juvenil en la guía telefónica de Basilea-Ciudad, o la página web www.kindermedizin-regiobasel.ch.

Servicio pediátrico de emergencia: tel.: 061 261 15 15

Hospital pediátrico universitario de ambas Basileas

Spitalstrasse 33, 4056 Basel

Telefon 061 704 12 12

www.ukbb.ch

www.bewegter-lebensstart.ch

Controles dentales para niños

Los controles dentales gratuitos anuales para niños en Basilea-Ciudad puede llevarlos a cabo cualquier dentista de la SSO suiza de dentistas, o las clínicas odontológicas escolares de Basilea y Riehen.

Schulzahnklinik Basel, St. Alban-Vorstadt 12, 4010 Basel

Telefon 061 284 84 84, Fax 061 284 84 89

zkb-szk@bs.ch, www.zahnkliniken.bs.ch

Schulzahnklinik Riehen, Wettsteinstrasse 1, 4125 Riehen

Telefon 061 641 35 45, Fax 061 641 35 46

zkb-rs@bs.ch, www.zahnkliniken.bs.ch

Schweizerische Zahnärztesgesellschaft (SSO) Sektion Basel

Birsigstrasse 2, 4054 Basel

Telefon 061 312 02 81, todos los días de 8 a 10 horas

sekretariat@sso-basel.ch, www.sso-basel.ch

Centro de Educación Especial

Las ofertas del Centro de Educación Especial se dirigen a familias con bebés y preescolares cuyo desarrollo es motivo de preocupación y que viven en el cantón de Basilea-Ciudad.

Se ofrece, entre otras cosas:

- asesoramiento a los padres y titulares del derecho de educación en temas como el desarrollo, el lenguaje y la expresión oral de los niños, niños con discapacidad, educación, medidas para fomentar y descargar a la familia
- consultas relativas al desarrollo psicológico
- consultas logopédicas
- educación temprana con aplicación de pedagogía terapéutica
- terapia logopédica
- colaboración y asesoramiento por parte de especialistas en temas de educación temprana (por ejemplo, en grupos de juego, en guarderías...)

Hay traductores a disposición de los padres y educadores de lengua extranjera. En el Centro de Educación Especial trabajan especialistas en pedagogía terapéutica, psicología y trabajo social. Los servicios son, por lo general, gratuitos.

Zentrum für Frühförderung, Abteilung Jugend- und Familienangebote

Elisabethenstrasse 51, Postfach, 4010 Basel

Telefon 061 267 85 01, Fax 061 267 84 96

zff@bs.ch, www.ed-bs.ch/jfs/jfa/zff

De lunes a viernes: 8–11.30 horas

Lunes, martes, miércoles, viernes: 13.30–17 horas

Cuidado infantil extrafamiliar

Si Ud. trabaja o está cursando una formación, puede confiar el cuidado de su hijo/a a una guardería o a una familia diurna. Infórmese con tiempo sobre las posibilidades de cuidado infantil extrafamiliar. Encontrará información en el centro de mediación de hogares de día o en la oficina de familias de día. La oferta de cuidado no es gratuita, y las tarifas dependen de los ingresos de los padres.

Mediación de plazas y contacto:

Vermittlungsstelle für Tagesheime in Basel

Freie Strasse 35, Postfach, 4001 Basel

Telefon 061 267 46 14

vermittlung.tagesbetreuung@bs.ch

www.tagesbetreuung.bs.ch

Kontaktstelle Tagesbetreuung Riehen

Wettsteinstrasse 1, 4125 Riehen

Telefon 061 646 82 56

tagesbetreuung@riehen.ch, www.riehen.ch

Geschäftsstelle Tagesfamilien Basel-Stadt

Freie Strasse 35, Postfach, 4001 Basel

Telefon 061 260 20 60

info@tagesfamilien.org, www.tagesfamilien.org

Enlaces a servicios complementarios de cuidado de niños:

- Plataforma de información sobre cuidado infantil:
www.kissnordwestschweiz.ch
- El portal de guarderías suizas:
www.kinderkrippen-online.ch/Kinderbetreuung/Basel-Stadt.aspx
- Guarderías Liliput, guarderías en Suiza:
<http://kinderbetreuung.liliput.ch>
- Asociación de Familias de Día Suiza Noroccidental:
www.vtn.ch
- IG Spielgruppen Schweiz
www.spielgruppe.ch

Gimnasia padres-hijos

Moverse juntos fortalece la relación entre padres e hijos, satisface las necesidades de movimiento del niño y es bueno para la salud de todos. La federación gimnástica de Basilea-Ciudad organiza a través de los diversos gimnasios municipales la oferta de gimnasia padres-hijos. Los 14 puntos de encuentro en los barrios de Basilea proponen diversos servicios para padres con hijos/as.

Geschäftsstelle Turnverband Basel-Stadt

Postfach 571, 4005 Basel, geschaeftsstelle@tv-bs.ch
www.turnverband-basel-stadt.ch

Puntos de encuentro en los barrios de Basilea

www.quartiertreffpunktebasel.ch

Encontrar el curso de alemán adecuado

GGG Oficina de asesoramiento para extranjeros le ofrece apoyo sin cargo en 15 idiomas para la búsqueda de un curso de alemán.

GGG Ausländerberatung

Eulerstrasse 26, 4051 Basel
Telefon 061 206 92 22
info@ggg-ab.ch, www.ggg-ab.ch

Horario: de lunes a viernes: 9–11 y 14–18 horas

Resumen general de la oferta de cursos de alemán en la región de Basilea: www.integration-bsbl.ch

Préstamo de libros, música y DVD

GGG Stadtbibliotheken Basel

La bibliotecas municipales GGG de Basilea constan de una sede principal y seis sucursales en los barrios. Si vive en Basilea-Ciudad, el carné de miembro anual para niños es gratuito.

GGG Stadtbibliothek Zentrum

Im Schmiedenhof 10 (Rümelinsplatz), 4051 Basel
Telefon 061 264 11 11, Fax 061 264 11 90
info@stadtbibliothekbasel.ch, www.stadtbibliothekbasel.ch

Horario: lunes: 14–18.30 horas; martes, miércoles y viernes: 10–18.30 horas; jueves: 10–20 horas; y sábado: 10–17 horas

Gemeindebibliothek Riehen

La biblioteca municipal de Riehen es una biblioteca pública con dos sedes: una en el centro del municipio y otra en el centro comercial Rauracher.

Bibliothek Dorf

Baselstrasse 12, 4125 Riehen

Telefon 061 646 82 39

gemeindebibliothek@riehen.ch, www.gemeindebibliothekriehen.ch

Horario de atención al público: lunes, miércoles, viernes 14.30–18.30, martes 14.30–21, jueves 9–11 y 14.30–18.30, sábados 10–12.30

JUKIBU

La biblioteca intercultural para niños y jóvenes JUKIBU presta libros, CD y DVD en más de 50 idiomas. Además, organiza lecturas, eventos temáticos y visitas guiadas para grupos escolares. El uso del servicio de préstamo cuesta SFr. 5.– por año. Los titulares del pase familiar tienen descuento.

JUKIBU

Elsässerstrasse 7, 4056 Basel

Telefon 061 322 63 19

info@jukibu.ch, www.jukibu.ch

Horario de atención al público: martes–viernes 15–18, sábados 10–12



Dirección

Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt
Bereich Gesundheitsdienste
Abteilung Prävention
St. Alban-Vorstadt 19
CH-4052 Basel
Tel 061 267 45 20
abteilung.praevention@bs.ch
www.gesundheit.bs.ch