

gloria cabezuelo – pedro frontera

# 222 preguntas al pediatra



**Desclée De Brouwer**

# Índice

Introducción .....	19
Capítulo 1 • El recién nacido .....	21
1. Estoy embarazada, ¿qué medidas debo tomar para comenzar a cuidar a mi hijo? .....	22
2. ¡Ya está aquí! ¿Podremos cuidarlo? .....	24
3. ¿Será completamente normal? ¿Cómo saldremos de dudas? .....	26
4. ¿Cómo se debe coger al neonato? .....	28
5. ¿Cuál es la conducta normal del neonato? .....	29
6. ¿Cómo debe ser su ropa? .....	30
7. ¿Cómo deben ser la cuna y la habitación? .....	31
8. ¿Cómo se limpia el cordón umbilical? .....	33
9. ¿Qué significan las pruebas de <i>screening</i> o de despistaje que se hacen a todos los recién nacidos? .....	35
10. ¿Qué ocurre si estas pruebas son positivas? .....	37
11. ¿Cómo debo bañarlo? .....	38
12. ¿Es bueno el chupete? .....	40
13. ¿Qué cuidados precisa la piel del bebé? .....	42
14. ¿Cuál es la postura adecuada para dormir? .....	43
15. ¿Es normal que llore tanto? .....	45
16. ¿Cuándo es prematuro un recién nacido? .....	47
17. ¿Qué cuidados especiales requieren los prematuros? .....	48
18. ¿Qué significa “bajo peso al nacimiento”? .....	50
19. ¿Cómo sabremos si el recién nacido oye bien? .....	51

20. ¿Cuál es la capacidad de visión del recién nacido? . . . . .	53
21. ¿Cuándo debe hacer su primera micción? . . . . .	54
22. ¿Cuándo debe hacer su primera deposición? . . . . .	55
23. ¿Cuántas deposiciones al día son normales? . . . . .	56
24. ¿Cuándo se considera que el bebé tiene diarrea? . . . . .	57
25. ¿Cuándo puede salir de paseo? . . . . .	58
26. ¿Cómo deben ser las mochilas o canguritos para transportar a neonatos y niños pequeños? . . . . .	59
27. ¿Es normal que el neonato estornude? . . . . .	60
28. ¿Es normal que el neonato se ponga amarillo (ictericia)? . . . . .	61
29. ¿Es normal que el recién nacido pierda peso los primeros días? . . . . .	62
30. Mi hijo tiene fimosis, ¿qué se debe hacer? . . . . .	63
31. Mi hijo no tiene los testículos en la bolsa escrotal, ¿qué se debe hacer? . . . . .	64
<b>Capítulo 2 • Alimentación . . . . .</b>	<b>65</b>
32. ¿Cuál es el mejor alimento para el recién nacido? . . . . .	66
33. ¿Cuáles son las ventajas de la lactancia materna? . . . . .	67
34. ¿Es beneficiosa la lactancia materna para la madre? . . . . .	70
35. ¿Todas las madres pueden dar el pecho? . . . . .	71
36. ¿Cómo se promueve y protege la lactancia materna? . . . . .	73
37. ¿En qué momento se debe empezar a dar el pecho? . . . . .	74
38. ¿Cuáles la postura correcta para dar el pecho? . . . . .	76
39. ¿Cuánto tiempo deben durar las tomas? . . . . .	79
40. ¿Cada cuánto tiempo deben hacerse las tomas? . . . . .	81
41. Tengo dolor en el pezón y molestia en la mama, ¿qué debo hacer? . . . . .	83
42. ¿Debo tomar una alimentación especial mientras amamanto? . . . . .	85
43. ¿Cómo sabré si el bebé toma suficiente? . . . . .	87
44. ¿Es normal que el bebé tire leche después de la toma? . . . . .	88
45. ¿Por qué llora tanto después de las tomas? ¿Le sentará bien la leche? . . . . .	90
46. Mi hijo es prematuro, ¿debe tomar el pecho? . . . . .	91

47. ¿Hay que darle agua entre las tomas? .....	92
48. ¿Hay alimentos o medicamentos que estimulen y aumenten la producción de leche? .....	93
49. ¿Hasta qué edad es conveniente que el bebé tome el pecho? .....	94
50. ¿Cómo puedo conciliar el trabajo con la lactancia materna? .....	95
51. Tengo leche pero, ¿por qué rechaza el pecho? .....	96
52. ¿Puede rechazar el pecho porque esté enfermo? .....	98
53. ¿Qué hago si se me va el pecho? .....	100
54. ¿Qué son las leches o fórmulas adaptadas? .....	101
55. ¿Qué son las fórmulas especiales? .....	103
56. ¿Cómo se prepara el biberón? .....	104
57. ¿Cómo debe ser el agua para el biberón? .....	106
58. ¿Cómo debe ser la tetina? .....	107
59. ¿Cómo debe darse el biberón? .....	108
60. ¿Qué cantidad de biberón debe tomar el bebé? .....	110
61. ¿Cómo puedo saber si la cantidad que toma es suficiente o insuficiente? .....	112
62. ¿Cómo puedo saber si la cantidad que toma es excesiva? ..	113
63. ¿Cuándo debe comenzar el bebé a tomar papillas? .....	114
64. ¿Qué papillas de cereales hay que dar? .....	116
65. ¿Qué es el gluten y por qué no lo pueden tomar los bebés en los primeros meses de vida? .....	118
66. ¿Es bueno poner la papilla en el biberón? .....	120
67. ¿Qué cantidad de papilla debe tomar? .....	121
68. ¿Cuándo debe comenzar a tomar la papilla de frutas? .....	122
69. ¿Cómo se prepara? .....	123
70. No le gustan las frutas, ¿qué hago? .....	125
71. ¿Cuándo debe comenzar a tomar el puré de verduras con carne? .....	127
72. ¿Cómo se prepara? .....	128
73. ¿Es preciso que tome la carne, o con el caldo es suficiente? .....	130
74. ¿Cuál es la alimentación correcta a los 7 meses de edad? ..	131
75. ¿Qué alimentos se pueden introducir a partir de los 8 o 9 meses? .....	133
76. ¿Qué debe tomar el bebé a los 11 meses de edad? .....	135

77. ¿Son buenas las leches vegetales? . . . . .	137
78. ¿Cuándo puede comenzar el bebé a tomar la leche de vaca que tomamos el resto de la familia? . . . . .	138
79. ¿Los niños deben tomar leche entera de vaca o mejor la desnatada o la semi-desnatada? . . . . .	139
80. ¿Qué alimentación debe tomar el niño entre el año y los dos años de edad? . . . . .	140
81. ¿Qué alimentos están prohibidos a los niños pequeños? . . .	142
82. Mi hijo de año y medio es un torbellino y quiere sentarse a la mesa, ¿qué hago? . . . . .	143
83. ¿Qué es la alimentación saludable? . . . . .	144
84. ¿Hay grasas “buenas” y “malas”? . . . . .	146
85. ¿Es malo el colesterol? . . . . .	148
86. ¿Qué son los hábitos alimentarios? . . . . .	149
87. ¿Cuándo y cómo se forman los hábitos alimentarios? . . . . .	150
88. ¿Cuándo una alimentación es equilibrada? . . . . .	152
89. ¿Qué es la pirámide alimentaria? . . . . .	155
90. ¿Debo forzarle a comer lo que no quiera? . . . . .	157
91. ¿Cómo conseguiré que coma de todo, incluso verduras? . . .	159
92. ¿El niño debe tomar suplementos vitamínicos? . . . . .	161
93. ¿Qué son los antioxidantes? ¿Cómo se toman? . . . . .	162
94. ¿Qué son los probióticos? ¿Conviene tomarlos? . . . . .	164
95. ¿Qué derivados lácteos son aconsejables y cuales no? . . . . .	166
96. ¿Es bueno el azúcar? . . . . .	167
97. ¿Es buena la sal? . . . . .	168
98. ¿Son recomendables el cacao para niños y el chocolate? . . .	169
99. ¿Qué deben tomar d los niños e postre? . . . . .	170
100. ¿Son buenos los zumos de frutas? . . . . .	172
101. ¿Por qué es importante el desayuno? . . . . .	173
102. ¿Qué deben tomar los niños para desayunar? . . . . .	175
103. ¿Qué cereales son los recomendados? . . . . .	177
104. ¿Qué carnes son las más adecuadas para los niños? . . . . .	179
105. ¿Qué cantidad de carne deben tomar los niños diariamente? .	180
106. ¿Por qué no se recomiendan las salchichas ni los embutidos? .	182
107. ¿Es necesario que los niños tomen pescado? . . . . .	184

108. ¿Por qué no deben tomar “chuches” y dulces? .....	186
109. ¿Pueden tomar refrescos azucarados y colas?.....	188
110. ¿Qué es la “comida basura” o “fast food”? .....	190
111. ¿Puede tomar hamburguesas? .....	192
112. ¿Son saludables las patatas fritas? .....	193
113. ¿Qué se recomienda para la merienda de los niños?.....	194
114. ¿Son adecuadas las dietas vegetarianas en los niños? .....	196
115. ¿Hay que comer más durante la adolescencia? .....	197
116. ¿Hay que comer diferente durante la adolescencia? .....	199
117. ¿Qué errores en la alimentación son los más frecuentes durante la adolescencia? .....	201
118. ¿Qué es la anemia y qué tipos son los frecuentes? .....	203
119. ¿Cómo se puede sospechar que un niño tiene anemia? .....	205
120. ¿Cómo se puede prevenir la aparición de anemia? .....	206
121. ¿Qué es la desnutrición? .....	208
122. ¿Cómo se puede prevenir la desnutrición? .....	210
123. ¿Qué es la anorexia nerviosa? .....	211
124. ¿Cómo se puede sospechar la anorexia nerviosa? .....	213
125. ¿Qué se debe hacer en caso de sospecha?.....	215

**Capítulo 3 • Crecimiento y desarrollo .....** 217

126. ¿Cuáles son el peso y la longitud normales del recién nacido?.....	218
127. ¿Cuál es el aumento normal de peso durante el primer mes? .....	219
128. ¿Cuál es el aumento normal de peso del niño prematuro durante el primer mes? .....	220
129. ¿Cuánto debe aumentar de peso el bebé después del primer mes de vida? .....	221
130. ¿Cuándo debe doblar el bebé su peso al nacimiento?.....	222
131. ¿Cuál es el peso normal al cumplir los 6 meses? .....	223
132. ¿Cuál es el aumento de peso normal durante el segundo semestre de vida? .....	224
133. ¿Cuál es el aumento normal en longitud durante el primer año de vida? .....	226

134. Si los padres son bajitos, ¿sus hijos serán también bajitos? .	228
135. ¿Qué significan los percentiles? .....	229
136. ¿Se puede saber la talla que alcanzará un niño? .....	231
137. ¿Cuánto tiene que aumentar de peso el niño preescolar y escolar? .....	232
138. ¿Cuánto tiene que aumentar de talla el niño preescolar y escolar? .....	234
139. ¿Hay que preocuparse si el niño está en un percentil bajo de peso? .....	236
140. ¿Hay que preocuparse si el niño está en un percentil alto de peso? .....	237
141. ¿Hay que preocuparse si el niño está en un percentil bajo de talla? .....	238
142. ¿Por qué se produce el sobrepeso y la obesidad? .....	239
143. ¿Cómo se pueden prevenir el sobrepeso y la obesidad? .....	241
144. ¿Qué es el “estirón puberal”? .....	243
145. ¿Cuándo se produce el “estirón puberal”? .....	244
146. ¿Cuál es el peso normal durante la adolescencia? .....	245
147. ¿Cuál es la talla normal durante la adolescencia? .....	247
148. ¿Cómo y cuándo aparece el desarrollo sexual en las chicas? .....	249
149. ¿Cuándo deben aparecer las primeras reglas? .....	251
150. ¿Cómo y cuándo aparece el desarrollo sexual en los chicos? .....	252
151. ¿Todos los niños siguen el mismo ritmo de desarrollo psicomotor? .....	254
152. ¿Qué es y cómo se desarrolla el vínculo afectivo? .....	256
153. ¿Cuál es la conducta normal del neonato? .....	258
154. ¿Cuál es el desarrollo psicomotor normal en los primeros seis meses de vida? .....	260
155. ¿Cuál es el ritmo de desarrollo de los niños prematuros? .....	262
156. ¿Cuál es el desarrollo psicomotor normal entre los 6 y los 12 meses? .....	263
157. ¿Cuál es el desarrollo motor normal después del año de edad? .....	266
158. ¿Cuál es el desarrollo psíquico normal después del año de edad? .....	268
159. ¿Cuál es el desarrollo de la visión? .....	270

160. ¿Cuál es el desarrollo de la audición? .....	271
161. ¿Cuál es el desarrollo del lenguaje durante el primer año de vida?.....	272
162. ¿Cuál es el desarrollo del lenguaje después del primer año? .	273
163. ¿Cuál es el desarrollo social normal?.....	275
164. ¿Se puede estimular el desarrollo psicomotor? .....	277
165. ¿Cuáles son los signos de alarma en el desarrollo psicomotor?	279
166. ¿Qué signos presenta el niño que no ve bien?.....	281
167. ¿Qué signos presenta el niño que no oye bien?.....	282
168. ¿Cómo debo inculcarle las normas para la convivencia social? .....	283
169. ¿Cuándo es normal que salgan los dientes? .....	285
170. ¿Da fiebre la aparición de los dientes?.....	287
171. ¿Cómo se puede evitar la caries dental? .....	288
172. ¿Cuándo debe comenzar el control de los esfínteres?.....	290
173. ¿Cuándo debe comenzar el aprendizaje del uso del orinal? ..	291
174. ¿Cómo se enseña a usar el orinal? .....	292
175. ¿Es normal la regresión en el control de los esfínteres? .....	294
176. ¿Son normales los pies planos? .....	295
177. ¿Qué zapatos necesita el niño? .....	296
<b>Capítulo 4 • Cuidados generales y comportamiento .....</b>	<b>297</b>
178. ¿Se pueden distinguir los diferentes tipos de llanto?.....	298
179. ¿Qué debo hacer cuando llora mucho? .....	299
180. ¿Qué es el cólico del lactante? .....	300
181. ¿Cómo se puede saber si el bebé tiene cólico? .....	301
182. ¿Qué hay que hacer en el cólico del lactante? .....	302
183. ¿Hasta cuándo el bebé puede llevar chupete y qué consecuencias tiene su uso prolongado? .....	304
184. ¿Cómo puedo retirarle el chupete? .....	305
185. ¿Cuántas horas debe dormir un niño? .....	306
186. ¿Puede dormir el niño en la cama de los padres? .....	307
187. ¿Cómo se enseña y ayuda al niño a dormir solo en los primeros meses de vida? .....	308

188. ¿Cómo se enseña y ayuda al niño a dormir solo después del año de edad? . . . . .	310
189. ¿Hasta cuándo debe dormir el niño en la habitación de los padres? . . . . .	312
190. ¿Es normal el miedo a la oscuridad? ¿Qué debo hacer? . . . . .	313
191. ¿Se debe corregir el mal comportamiento y las rabietas? . . . . .	315
192. ¿Cómo se deben corregir las rabietas? . . . . .	317
193. ¿Es normal el miedo a separarse de los padres? . . . . .	319
194. ¿Cómo le ayudaré a independizarse? . . . . .	320
195. ¿Cómo se marcan las normas o límites? . . . . .	321
196. ¿Cómo se corrige el mal comportamiento? . . . . .	323
197. ¿Hay problema con que sea zurdo? ¿Debo hacer algo? . . . . .	325
198. ¿Es normal el tartamudeo? ¿Qué se debe hacer? . . . . .	326
199. ¿Son normales los celos? . . . . .	327
200. ¿Qué se debe hacer en caso de celos? . . . . .	329
201. ¿Es malo que pase mucho tiempo viendo la televisión? . . . . .	331
202. ¿Cuánto tiempo puede pasar viendo la televisión y con videojuegos? . . . . .	333
203. ¿Qué tipo de deporte debe practicar el niño? . . . . .	334
204. ¿Qué precauciones hay que tomar en el deporte? . . . . .	336
<b>Capítulo 5 • Prevención de accidentes . . . . .</b>	<b>339</b>
205. ¿Es verdad que los accidentes son la principal causa de muerte y de lesiones en los niños de países desarrollados? . . . . .	340
206. ¿Cómo se previenen los accidentes de los niños? . . . . .	342
207. ¿Qué precauciones especiales hay que tener con los niños pequeños? . . . . .	343
208. ¿Cómo se previenen las intoxicaciones? . . . . .	345
209. ¿Cómo se previene el atragantamiento? . . . . .	347
210. ¿A qué accidentes están más expuestos los niños mayores? . . . . .	348
211. ¿Cómo se previenen las quemaduras? . . . . .	350
212. ¿Es aconsejable el andador o correpasillos? . . . . .	352
213. ¿Es conveniente enseñar a nadar a los bebés? . . . . .	353
214. ¿Cómo se puede prevenir el tabaquismo? . . . . .	355

<b>Capítulo 6 • Vacunaciones</b> .....	357
215. ¿Por qué hay que vacunar? .....	358
216. ¿Por qué tantas vacunas y tan pronto? .....	360
217. ¿Cuáles son las enfermedades para las que existe vacuna efectiva y recomendadas a todos los niños? .....	362
218. Las vacunas, ¿son efectivas al 100%? .....	365
219. ¿Cuándo no hay que vacunar? .....	367
220. ¿Cuándo existe fiebre? .....	368
221. ¿Cuándo es alarmante la fiebre? .....	369
222. ¿Qué se debe hacer en caso de fiebre? .....	370
<b>Apéndice</b> .....	373
<b>Índice analítico</b> .....	379

## Introducción

**Las preguntas de padres y madres al pediatra incluidas en este libro son las más frecuentes que les han planteado a los autores a lo largo de su dilatada vida profesional, tanto en la consulta privada como en la consulta externa o interna del Hospital. Son las cuestiones que más les han interesado, muchas veces de manera ansiosa, sobre la salud de sus hijos, sobre los cuidados necesarios para conservarla o sobre las primeras medidas cuando tienen algún problema y comienza una preocupación súbita, la de comprender lo que pasa en ese momento y qué deben hacer en cada caso. Los padres necesitan, sobre todo, conocer si actúan o no de manera correcta en cada circunstancia.**

Se ha intentado exponer las respuestas de la manera más clara y sencilla posible, evitando las palabras técnicas, pero también siguiendo al máximo las normas científicas más actualizadas y las recomendaciones de organismos como la Academia Americana de Pediatría y las Sociedades científicas pediátricas, como la Asociación Española de Pediatría.

En conjunto, el libro es una recopilación de todas las normas necesarias para el cuidado del niño sano, desde el periodo de recién nacido hasta la adolescencia, incluyendo los cuidados generales, la alimentación, el crecimiento y el desarrollo normal, la adquisición de los hitos psicomotores, el comportamiento, la prevención y las normas básicas a seguir en los trastornos más habituales que padecen los niños.

El libro no pretende sustituir al pediatra, sino complementar su tarea, y por esta razón no se han incluido problemas y trastornos menos frecuentes, que

## **222 preguntas al pediatra gloria cabezuelo – pedro frontera**

deben ser siempre objeto de consulta médica especializada. Cada niño es diferente y debe tratarse de manera individualizada, pero los padres deben conocer los patrones habituales de crecimiento y de desarrollo, así como las normas generales de su cuidado, para poder ayudar a su hijo de la manera más efectiva posible.

# 1

## El recién nacido

## 1. Estoy embarazada, ¿qué medidas debo tomar para comenzar a cuidar a mi hijo?

¡Enhorabuena! El embarazo es un hecho importante en la vida de una mujer que, de repente, debe pensar ya en como criar, cuidar y educar a su hijo. Y estos cuidados comienzan en el embarazo, cuando el todavía no nacido comienza a crecer y desarrollarse dentro de su vientre. La futura madre debe tomar una serie de medidas y precauciones que ayudarán a que el embarazo transcurra de la manera más favorable para la madre y su hijo. Resumimos las más importantes:

### 1.1. Evitar en lo posible contraer enfermedades

Las enfermedades durante el embarazo, sobre todo las infecciosas, pueden afectar al feto, por lo que se tendrán más precauciones en prevenirlas, fundamentalmente evitando el tener contacto alguno con enfermos de gripe, catarros, bronquitis, varicela, diarrea, etc. Además de rehuir el contacto directo, también se evitará, en lo posible, el permanecer en lugares cerrados abarrotados de gente, con atmósfera cargada y por tanto con mayores posibilidades de contagio de enfermedades respiratorias. Esto no es incompatible con una vida diaria totalmente normal, en la que se puede trabajar, evitando esfuerzos excesivos, e incluso seguir practicando deporte.

### 1.2. Alimentarse bien y de manera sana

Como dice la sabiduría popular “hay que comer para dos”, ya que se necesita aportar con la alimentación todos los nutrientes que precisa el feto para crecer y desarrollarse. La alimentación será variada, rica en cereales, leche, frutas, verduras, pescado y carne. Además será abundante. No hay que tener miedo a engordar. Eso sí, hay que evitar en lo posible los alimentos que menos beneficios aportan tanto a la madre como a su hijo: dulces, grasas, helados, chucherías, picantes, comida rápida, etc.

### 1.3. Eliminar de manera absoluta toda clase de tóxicos: drogas, alcohol y tabaco

Hay que ser totalmente inflexibles en esta cuestión, ya que son productos que, además de perjudiciales para la madre, lo son todavía más para los delicados órganos del feto que se están formando en ese momento. Pueden provocarle alteraciones que dañarán su salud de manera permanente. Hay que eliminar incluso el tabaquismo pasivo, es decir evitar los ambientes en que se fuma y se inhala el humo del tabaco de otros. Tampoco se deben tomar medicamentos que no hayan sido recetados por el médico.

### 1.4. Disminuir el estrés cotidiano

Muchas futuras madres tienen una vida complicada por el trabajo intenso o las cargas familiares. Aunque se debe llevar una vida normal, en el trabajo y en la familia, debe eliminarse la sobrecarga de estrés, o lo que es lo mismo aumentar los periodos de descanso, siesta, relax, etc. que favorecerán el bienestar de la madre y de su hijo.

### 1.5. Seguir controles médicos

Los controles médicos periódicos son totalmente necesarios para asegurarse de que el embarazo transcurre por los cauces normales. Habitualmente el obstetra, además de los controles clínicos, hace análisis de sangre y de orina y recomienda suplementos dietéticos de ácido fólico (folatos) y de hierro. Las ecografías fetales son otro instrumento para el control del embarazo.

*Las cuatro medidas más importantes para cuidar el embarazo son: evitar en lo posible el contagio de enfermedades, alimentación sana y abundante, evitar todos los tóxicos (drogas, alcohol, tabaco), disminuir el estrés y seguir controles médicos.*