

Revisión de niño sano: A los 9 meses

Su bebé quizá esté empezando a gatear, a caminar sujetado de muebles, y tal vez quiera explorar la casa por su cuenta. Asegúrese de que su hogar — y otros hogares que usted visite con el bebé — sean seguros para bebés.

La alimentación del bebé

El bebé tal vez desee empezar a alimentarse por sí solo. El reguero que hace es una señal de su independencia creciente. Permítale intentarlo—simplemente esté lista con el trapo de limpieza.

- Dé al bebé alimentos que pueda comer con los dedos, y deje que trate de alimentarse por sí mismo. Ayude al bebé a aprender a usar una taza.
- Dé al bebé 3 comidas y de 2 a 3 refrigerios al día.
- Su bebé puede comer más en algunos días que en otros.
- No dé al bebé leche de vaca o miel hasta que cumpla los 12 meses de edad. Siga alimentándolo con fórmula (leche artificial o maternizada).
- Empiece a darle más alimentos de mesa.
 - Sólo dé al bebé alimentos saludables. No le dé comida chatarra.
 - Dé al bebé alimentos de diferentes texturas y colores.
 - Los bebés quizá rechacen un alimento varias veces antes de estar dispuestos a probarlo. No obligue al bebé a comer un alimento en particular, pero intente de nuevo en unos días.

Cómo mantener al bebé seguro y bien

- Asegúrese de que el bebé obtenga las vacunas (inmunizaciones) recomendadas.
- Cree hábitos para que el bebé tenga dientes sanos
 - Si el bebé tiene dientes, límpielos con un lienzo o cepillo de dientes suave y agua.
 - Tenga horarios de alimentación regulares. No permita que el bebé esté comiendo todo el día. No dé al bebé un biberón en la cama. No ponga jugo en el biberón.
 - Si aún no lo ha hecho, hable con su médico acerca del fluoruro.



HITOS DEL DESARROLLO A los 9 meses de edad, la mayoría de los bebés:

- Se sienta sin ayuda, gatea y puede ponerse de pie cuando se sujeta de algo.
- Busca objetos que ve que usted ocultó, juega peek-a-boo (dónde está el bebé).
- Entiende el significado de “no”.
- Está empezando a emitir sonidos consonantes, como “mamama” y “bababa”.
- Pasa objetos sin problemas de una mano a la otra.
- Puede temer a extraños.

Su bebé alcanzará hitos del desarrollo a su propio ritmo. Para obtener información detallada acerca de hitos del desarrollo, visite el siguiente sitio: www.cdc.gov/actearly, o llame al 1-800-CDC-INFO.

• La seguridad en el hogar y en otros lugares

- Conforme el bebé aprende a levantarse sobre sus piernas, quizá desee subir escaleras. Asegúrese de colocar una reja para bebés en la parte superior e inferior de la escalera.
- Proteja al bebé contra la asfixia. Tenga mucho cuidado con botones, bolsas de plástico, juguetes que tengan partes pequeñas, y otros peligros
- Guarde los venenos y productos de limpieza bajo llave. Cuando esté en la cocina, coloque al bebé en una silla alta o en un corralito (parque, playpen).

- Cubra tomas de corriente eléctrica con tapones de plástico y mantenga los cables eléctricos fuera del alcance del bebé.
- Nunca deje al bebé solo cerca del agua ni en la bañera, ni siquiera por un segundo.

• **Seguridad en el automóvil**

- Mantenga el asiento para automóvil del bebé mirando hacia la parte trasera del automóvil en tanto su niño no cumpla los dos años de edad. Mantenga el asiento de seguridad colocado en el asiento trasero del automóvil.
- Nunca escriba mensajes de texto ni use el teléfono mientras conduce un automóvil.

- Juegue juegos por turnos con el bebé. Haga ruidos o caras graciosas, y deje que el bebé los repita. Jueguen a pasarse un juguete.
- Lean libros y miren libros ilustrados juntos. Dé al bebé libros duros (*board books*) pequeños para que los sostenga.

• **Ayude al bebé a aprender buenos hábitos de sueño**

- Cree una rutina tranquilizante a la hora de acostarse que ayude al bebé a prepararse para dormir.
- Acueste al bebé cuando él esté somnoliento pero aún despierto.
- Si el bebé se despierta por la noche, revíselo y trate de calmarlo sin cargarlo.
- La mayoría de los bebés de esta edad necesita alrededor de 14 horas de sueño al día, incluyendo 2 siestas.

Cómo ayudar al niño a crecer

• **Ayude al bebé a comunicarse**

- Muestre y diga al bebé en palabras sencillas lo que usted quiere que haga. Si el bebé se está metiendo en problemas, diríjalo suavemente a otra actividad. No regañe al bebé.
- Trate de hablar más sobre lo que desea que el bebé haga (“pon la comida en tu boca”), en lugar de lo que no quiere que haga (“deja de tirar la comida al suelo”).
- Durante los siguientes meses el bebé tal vez lllore cuando usted salga, y tema a otras personas—incluso a la abuela. Cuando se aproximen otras personas, deje que el bebé haga el primer movimiento.

• **Reserve suficiente tiempo para jugar activamente**

- Evite la televisión y otras pantallas. Permita al bebé jugar con juguetes apilables, bloques y pelotas. Dele una cuchara de madera y una sartén para golpear.

Cuándo llamar:

- Si cree que el bebé tal vez haya ingerido venenos, medicamentos o productos de limpieza, llame al Centro de Control de Envenenamientos e Intoxicaciones (Poison Control) al 1-800-222-1222.

Su próxima consulta de niño sano será cuando el bebé tenga 12 meses de edad.

NOTAS:

Nota: Esta hoja informativa le brinda información general que aplica a la mayoría de familias. Si su médico le indica algo diferente, siga las indicaciones de este.

RECURSOS ÚTILES



Página IntermountainMoms en Facebook



Para obtener información sobre recursos comunitarios, llame al 2-1-1, o visite 211ut.org

Well Check: 9 months