

Control de salud: 9 meses

Su bebé puede estar empezando a gatear, caminar sosteniéndose de los muebles y explorar la casa por su cuenta. Asegúrese de que su casa, y las otras casas que visiten, sean “a prueba de bebés”.

La alimentación de su bebé

En esta etapa, los bebés pueden querer comenzar a alimentarse solos. El desorden que generan son señal de su mayor independencia. Deje que lo intente por sí mismo, pero este lista para limpiar.

- **Déle a su bebé alimentos para tomar con los dedos y deje que se alimente por su cuenta.** Ayúdele a aprender a usar una taza.
- **Déle 3 comidas y de 2 a 3 bocadillos al día.** Puede que algunos días su bebé coma más que otros.
- **Sígalo alimentando con leche materna o fórmula.** Espere hasta que su bebé tenga 12 meses antes de darle leche de vaca.
- **Comience a darle más alimentos de mesa.**
 - Ofrezcale alimentos saludables. Evite darle alimentos chatarra o comidas con mucho azúcar agregado.
 - Déle alimentos con diferentes texturas y colores.
 - Los bebés pueden rechazar algunos alimentos varias veces antes de querer probarlos. No le obligue a comer un alimento en especial, pero vuelva a intentarlo unos días después.

Mantener a su bebé sano y seguro

- **Vaya segura en el automóvil**
 - Mantenga a su bebé en un asiento para bebés en la mitad del asiento trasero del coche, mirando hacia atrás hasta que tenga 2 años de edad. Nunca ponga el asiento de su bebé en un puesto con bolsa de aire.
 - Espere hasta orillarse para usar su teléfono celular.
 - Para evitar lesiones o muerte por el calor, nunca lo deje sólo en el automóvil.



A los 9 meses la mayoría de los bebés pueden:

- Sentarse sin ayuda, gatear y pararse sosteniéndose de algo
- Buscar cosas que ve que usted esconde
- Entender los “no”
- Empiezan a hacer sonidos consonantes, como “mamama” y “bababa”
- Pasar cosas de una mano a la otra
- Algunas veces, sienten timidez o miedo ante los extraños

Los bebés alcanzan sus metas a su propio ritmo. Para obtener información detallada sobre metas a alcanzar, visite [cdc.gov/actearly](https://www.cdc.gov/actearly), o llame al 1-800-CDC-INFO.

• Cree hábitos dentales saludables

- Si tiene dientes, límpielos con una tela suave o con un cepillo dental y agua.
- Haga un horario de alimentación regular. Evite darle biberón a su bebé en la cama.
- Pregúntele al médico acerca del flúor.

- **Asegúrese de que su bebé reciba las inmunizaciones recomendadas puntualmente.**
- **Esté segura en casa y en otros lugares**
 - A medida en que su bebé aprende a empujarse con sus piernas, es posible que quiera subir escaleras. Asegúrese de poner una puerta de seguridad en la parte superior e inferior de las escaleras.
 - Proteja a su bebé del ahogo. Sea muy cuidadosa con los botones, las bolsas de plástico, los juguetes con partes pequeñas y otros objetos pequeños.
 - Ponga bajo llave los venenos y los productos de limpieza. Cuando esté en la cocina ponga a su bebé en una silla alta o en un corral.
 - Cubra los tomacorrientes con enchufes plásticos y mantenga los cables eléctricos lejos de su alcance.
 - Nunca deje a su bebé solo cerca del agua ni en el baño, ni por un segundo. Siempre vacíe las piscinas (albercas) de juego después de usarlas.

Ayude a su bebé a crecer

- **Ayúdele a su bebé a comunicarse**
 - Muéstrelle y dígame en palabras sencillas lo que usted quiere que haga. Si su bebé se está metiendo en problemas, oriéntelo con suavidad a otra actividad en lugar de regañarle.
 - Trate de hablarle más sobre lo que usted quiere que haga (“pon la comida en tu boca”), en lugar de lo que no quiere que haga (“deja de tirar la comida al piso”).
 - Durante los siguientes meses, su bebé puede llorar cuando usted se vaya y puede tenerle miedo a otras personas, aun a los abuelos. Cuando se acerque a otras personas, deje que su bebé tome la iniciativa.
- **Saque mucho tiempo del día para el juego activo**
 - Evite la televisión y otras pantallas. Deje que su bebé juegue con juguetes de apilar, bloques y bolas. Déle una cuchara de madera y una olla para que la golpee.

- Lleve a cabo juegos de tomar el turno con su bebé. Haga caras y sonidos chistosos, y deje que su bebé las imite. Pásense un juguete entre ustedes.
- Léale a su bebé, miren juntos imágenes en los libros y dele a su bebé pequeños libros de cartón para que sostenga en sus manos.
- **Ayúdele a aprender buenos hábitos para dormir**
 - Cree una rutina para tranquilizarlo a la hora de acostarse, que ayudará a su bebé a prepararse para dormir.
 - Acuéstelo cuando tenga sueño pero aún esté despierto.
 - Si su bebé se despierta por la noche, revíselo y trate de calmarlo sin levantarlo.
 - La mayoría de los bebés de esta edad deben dormir entre 12 y 16 horas diarias (incluidas 2 siestas).



¿Cuándo debo llamar?

Si cree que su bebé puede haber ingerido venenos, medicamentos o elementos de aseo, llame a Poison Control (control de envenenamiento) inmediatamente al 1-800-222-1222.



Cita de seguimiento

Su próxima cita de control de niño sano será cuando su bebé tenga 12 meses de vida. Mientras tanto, aquí hay algunos recursos útiles:



Página de Facebook
IntermountainMoms



Para obtener más información sobre seguridad apropiada para la edad, visite safekids.org y regístrese para recibir el boletín informativo mensual.



Si necesita ayuda con vivienda o alimentos, o si se siente insegura en casa, llame al 2-1-1 o visite 211ut.org para conocer los servicios comunitarios.

Well Check: 9 months

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.