

HOJA DE INFORMACIÓN PARA PADRES SOBRE BEBÉS DE 9 MESES

VACUNAS:

- * No se dan vacunas de rutina a esta edad. Durante octubre a marzo, ofreceremos la vacuna contra la influenza (gripe).
- * Si a su bebé no le dieron la dosis de la vacuna, se la pueden dar en esta visita.
- * Se recomienda enfáticamente que los miembros de la familia que viven con niños reciban las vacunas de la gripe y tos convulsa/tos ferina. Por favor comuníquese con su proveedor de atención primaria.

PRUEBAS DE DETECCIÓN:

- * Hemograma completo (CBC, en inglés) o Hemoglobina (Hgb) - Un análisis para detectar anemia o recuento bajo de glóbulos rojos. En los niños, la anemia por lo general se debe a no ingerir alimentos con suficiente hierro.
- * Nivel de plomo (Pb) - Un análisis para detectar intoxicación por plomo. Por favor infórmenos si su hogar tiene pintura con plomo u otros productos con plomo.

CONSEJOS SOBRE DESARROLLO Y PATERNIDAD:

Habla/lenguaje:

- * Los bebés de 9 meses entienden palabras simples como “adiós” o “no” y deben empezar a responder a su propio nombre.
- * Los bebés de esta edad balbucean mucho y pueden empezar a decir palabras como “mamá” o “papá”. Sin embargo, a esta edad por lo general no saben el significado de estas palabras aún.
- * En los próximos meses, para los 12 meses de edad, casi todos los niños empezarán a dirigirse a sus padres apropiadamente como mamá y papá. Muchos empezarán a comprender órdenes simples.

Habilidad física:

- * La mayoría de los bebés de 9 meses deben poder sentarse solos.
- * Empezarán a intentar ponerse de pie sosteniéndose de algo, como por ejemplo de los muebles.
- * A esta edad, la mayoría de los niños aprenden a gatear.
- * Su bebé empezará a usar el pulgar y los dedos para tomar objetos.
- * En los próximos meses, para los 12 meses de edad, la mayoría de los bebés comenzarán a dar pasos tomados de algo (llamado “desplazamiento”) y muchos darán sus primeros pasos independientemente.

Social/juego:

- * A la mayoría de los bebés de 9 meses les empezará a gustar jugar al “cucú” (escondarse y aparecer súbitamente frente al bebé). En realidad esto les enseña una habilidad importante: que los objetos existen aunque uno no los pueda ver.
- * ¡Los bebés adoran los libros con ilustraciones! Esta debe convertirse en una parte divertida e importante de la rutina a la hora de acostarse (después de cepillarse los dientes).
- * Los bebés de esta edad empezarán a poder sostener y manipular objetos así que trate de tener diferentes tipos de juguetes como balones, autos, bloques blandos, juguetes musicales, juguetes para apilar, libros de tela o cartón. Evite usar la televisión o videos para entretener a su bebé.
- * En los próximos meses, su hijo empezará a ser más sociable y puede disfrutar juegos más interactivos, como “cucú” y canciones acompañadas de palmas. A medida que comienzan a gatear, los bebés querrán explorar su entorno. (Ver **Temas de Seguridad**, abajo).

Conducta:

- * Muchos bebés de esta edad tendrán un poco de temor a personas o a lugares extraños. Esto se llama “ansiedad ante extraños”. Asegúrese de darle a su hijo tiempo para ajustarse a nuevas situaciones y personas. Intente ser tranquilizador y estar tranquilo.
- * Hasta los bebés pequeños necesitan que se les ponga límites a su conducta. Trate de establecer límites de manera coherente. Cuando su bebé se está comportando mal, trate de distraerlo con algo que le guste. Evite asustar o gritarle a su bebé.
- * ¡No deje de felicitar a su bebé por su buena conducta! Diga cosas como “¡Sí! ¡Eso es fantástico!” o “¡Lo lograste!” para reafirmar la buena conducta y los logros.
- * Ahora es el momento en el que la mayoría de los bebés empiezan a dormir toda la noche. Tener una rutina antes de ir a dormir y establecer horarios ayudará. Además, recuerde que las conductas de sueño y alimentación por lo general están conectadas. No deje que su bebé se duerma con el biberón en la boca o mientras lo está amamantando. Tiene que aprender a quedarse dormido en la cuna solo para poder dormir toda la noche.
- * En los próximos meses, su bebé continuará siendo tímido ante extraños y empezará a asustarse cuando se lo separe de usted (llamado “ansiedad por separación”). ¡Pero aprenderá que usted regresará! Sirve exponer a su bebé a nuevos entornos y personas mientras todavía está con usted. Recuerde ser coherente, establecer límites, felicitar la buena conducta y corregir la mala conducta u ofrecer una distracción cuando se comporta mal.

NUTRICIÓN y CONDUCTAS ALIMENTICIAS:

- * En este momento, los bebés deberían estar tomando leche materna o de fórmula. ¡NO cambie a leche regular de vaca hasta el año de edad! Recuerde que los bebés que se alimentan exclusivamente de leche materna y aquellos que beben menos de 32 onzas de leche de fórmula por día necesitan tomar un suplemento de vitamina D.
- * Debe darle a su bebé alimentos más sólidos en lugar de fórmula o leche materna. A medida que los bebés comienzan a tener un mejor control de los dedos, puede darle alimentos blandos que sean fáciles de tomar como Cheerios, pequeños trozos de tostadas y galletas, u otros alimentos que usted esté comiendo. Los bebés también necesitan mucho hierro a esta edad, y la carne es la mejor fuente de hierro en los alimentos que tenemos.
- * Intente darle tres comidas por día con un snack entre comidas. En las comidas, use una silla alta y coma con su bebé en la mesa. Deje que su bebé tenga su propia cuchara. ¡Prepárese para que haga un desastre!
- * Trate de ser paciente cuando introduce alimentos nuevos o pasa a una taza de niños. Su bebé puede rechazar alimentos nuevos o la taza al principio, pero con el tiempo lo probará. ¡No se dé por vencido!
- * Asegúrese de evitar alimentos que provoquen asfixia como nueces, dulces duros, perros calientes o trozos duros de frutas o vegetales.
- * Evite el jugo y los refrescos. Los bebés no los necesitan.
- * No deje que su bebé se duerma con un biberón o mientras lo está amamantando. Evitará que aprenda a dormir por la noche. A medida que le salen los dientes, el azúcar de la fórmula, la leche materna o el jugo hará que se formen caries. Si aún no ha cambiado a tacitas para niños, hágalo ahora. ¡No más biberones! Con frecuencia dejar de darle biberón de golpe es mejor que tratar de disminuir el uso gradualmente.
- * En los próximos meses su bebé empezará una transición hacia hábitos de alimentación y patrones de crecimiento de un niño. A los 12 meses, parecerá que su bebé no está comiendo suficiente. ¡No se preocupe! Si el crecimiento y el hemograma de su bebé están bien, significa que está comiendo suficiente de los alimentos adecuados. No olvide que su bebé querrá comer más por sí mismo también. Disfrutará usar sus dedos para tomar alimentos y sostener una cuchara. Haga que sea divertido. Introduzca alimentos nuevos. Aliente a su bebé a comer los mismos alimentos que usted.

HIGIENE:

- * A medida que le salen los dientes a su bebé, debe cepillarlos antes de ir a la cama. Lo ideal sería empezar a usar el cepillo después de desayuno también. Puede cepillar los dientes solo con agua o empezar a usar una pequeña cantidad de pasta con flúor una vez por día. Si tiene alguna inquietud sobre los dientes de su hijo, considere llevarlo a que lo vea un dentista.
- * ¡Beba agua de la llave/grifo! La mayoría de las ciudades en nuestra área tienen agua de la llave/grifo limpia y segura que proviene de reservorios estatales. Esta agua contiene fluoruro para fortalecer sus dientes. Si no está seguro del suministro de agua de su ciudad o de si tiene fluoruro, pregúntele al médico de su hijo. Por lo general NO es necesaria agua embotellada.
- * Los bebés no necesitan zapatos, pero los pueden ayudar a mantener los pies calientes y protegidos, en especial cuando salen afuera.
- * A medida que su bebé empieza a ingerir alimentos más sólidos en los próximos meses, usted notará que sus defecaciones cambian. Serán más espesas y menos frecuentes. Si le preocupa que sufran de constipación (defecaciones duras e infrecuentes), déjenos saber. A veces, beber un poco de agua adicional puede ayudar a suavizar las defecaciones.

TEMAS DE SEGURIDAD:

- * Deje siempre a un adulto maduro supervisando a su hijo.
- * No deje nunca a su bebé desatendido en o cerca del agua, ni siquiera en la bañera.
- * Evite las cosas que puedan asfixiarlo. Cualquier cosa que pueda entrar en un rollo de papel higiénico es demasiado pequeña para que un bebé la use para jugar.
- * Antes de que su bebé empiece a caminar, asegúrese de que su hogar sea seguro. Es mejor tener un hogar seguro que tener que decir que “no” a su bebé o tener que intervenir en situaciones no seguras constantemente.
- * Mantenga todos los medicamentos, venenos, y suministros de limpieza guardados en un armario alto y cerrado con llave.

>>>CENTRO DE CONTROL POR INTOXICACIÓN: 1-800-222-1222<<<
(Llame a este número si su hijo ingiere algo que pueda ser peligroso.)

- * Use siempre un asiento para el auto. Se recomienda que los bebés y niños pequeños miren hacia la parte trasera del auto hasta los dos años. El centro del asiento trasero es el lugar más seguro.
- * Puertas de seguridad que cierren bien en todas las escaleras evitarán caídas.

- * No use nunca “andadores” (asientos con ruedas). No ayudan a los bebés a aprender a caminar y son MUY peligrosos.
- * Puede evitar caídas poniendo guardas en las ventanas de pisos superiores a las cuales puede llegar su hijo. Evite poner camas o sofás al lado de ventanas en pisos altos. Recuerde: LOS NIÑOS NO PUEDEN VOLAR.
- * Intente tener un corralito donde pueda dejar a su bebé mientras hace cosas en la casa.
- * No deje nunca objetos calientes o pesados donde puedan caerse sobre su bebé.
- * Averigüe si hay productos con plomo en su hogar. Si arrenda un apartamento, su arrendador debe saberlo. Hable con el médico de su hijo o enfermero si tiene preguntas al respecto.
- * ¡No fume en la casa! Recomendamos enfáticamente a los padres que fuman que intenten dejar de fumar. Hasta el humo en la ropa, el cabello y el aliento pueden afectar a su hijo. Pídanos información sobre cómo dejar de fumar.

PRÓXIMA VISITA: A los 12 meses para un control general / físico y cuando sea necesario por otros problemas, enfermedades y lesiones.

Hablaremos más sobre cómo establecer reglas y límites para su hijo, cómo crear una rutina para dormir tranquilizadora, cómo alimentar a su hijo, cómo supervisar a su hijo y cómo cuidar los dientes de su hijo. Asegúrese de escribir las preguntas para la próxima visita. Intente pensar preguntas para hacernos.

¿QUIERE MÁS INFORMACIÓN?

Internet puede ser una fuente de información excelente sobre la salud y el desarrollo de los niños. ¡Asegúrese de que los sitios de internet que visita sean de confianza! Si tiene alguna pregunta, por favor consúltenos.

¿Necesita ayuda con el amamantamiento?

Reúnase con un consultor en lactancia y otras madre que amamantan en el Programa de Apoyo de Amamantamiento de Cambridge Health Alliance, ubicado en 8 Camelia Avenue en la entrada del Cambridge Hospital. Martes y jueves de 10 a. m. a 12 p. m. ¡No se necesita una cita previa!

Hay más información disponible en estas fuentes:

Zipmilk.org	www.zipmilk.org
Massachusetts WIC Nutrition Program	(800) 942-1007
La Leche League	(800) LA LECHE
Nursing Mothers' Council	(617) 244-5102
Massachusetts Breastfeeding Coalition	www.massbfc.org
International Lactation Consultant Association	www.ilca.org
National Women's Health Information Center	(800) 994-9662

Acceda a información para padres en *Bright Futures* de la Academia Americana de Pediatría en:

<http://brightfutures.aap.org/pdfs/Visit%20Forms%20by%20Age%2010/9%20Month/A.Inf.PH.9month.pdf>

Acceda a información para padres en *Healthy Children* de la Academia Americana de Pediatría en:

www.healthychildren.org

Encuentre más información y herramientas en el sitio web de recursos para padres de CHA:

<http://www.challiance.org/Services/PediatricsResourcesforParents.aspx>

Encuéntrenos en Facebook:

<https://www.facebook.com/CHAPediatrics>

Revisado en enero 2014