Control de bebé sano: 9 meses

NOMBRE DEL NIÑO	FECHA DE NACIMIENTO	FECHA DE VISITA	PRÓXIMA VISITA	ALTURA	PERCENTIL	PESO	PERCENTIL

Alcanzar hitos y actividades

Todos los bebés se desarrollan a su propio ritmo. Hacer un seguimiento del desarrollo de su bebé es importante. Su trabajo es ayudar a su bebé a aprender cosas nuevas cuando esté listo.

A los 9 meses de edad, su bebé puede comenzar a:

- Tener miedo a los extraños
- Tener juguetes favoritos
- Estar de pie, sujetándose
- Gatear, arrastrarse y deslizarse sobre su parte inferior
- Empezar a entender el significado del no y decir adiós con las manos
- Usar los dedos para señalar cosas

Si su bebé nació antes de lo esperado, alcanzar sus hitos puede estar un poco "fuera de tiempo". Hable con el proveedor de atención médica de su bebé sobre cualquier inquietud o pregunta que pueda tener.

Proteja a su hijo con vacunas

Proteja a su hijo contra 14 enfermedades potencialmente graves antes de los 2 años con vacunas. Las vacunas pueden proteger a su hijo de enfermedades muy graves e incluso mortales. Todos los niños de 6 meses en adelante deben vacunarse contra la gripe a finales de octubre para protegerse durante la temporada de gripe. Su hijo necesita la vacuna contra la gripe todos los años porque la enfermedad cambia con el tiempo.

Hable con el proveedor de atención médica de su bebé si tiene preguntas o necesita ponerse al día con las vacunas.

Dentición

Si a su bebé le están saliendo los dientes, aquí hay algunos consejos para ayudar a que su bebé se sienta mejor.

- Abrace, meza o camine con su bebé. Demostrar amor puede ayudar a consolar a su bebé.
- Dele una ayuda para la dentición que su bebé pueda masticar, como un mordedor de goma firme o incluso una toallita húmeda y fría.
- Use un dedo limpio para masajear las encías inflamadas durante 2 minutos a la vez.

Sin tiempo de pantalla y uso de tecnología

Es mejor que los bebés menores de 18 meses no pasen tiempo frente a una pantalla. Esto es importante para el desarrollo del cerebro y para una conexión saludable entre padres e hijos.

Horas de sueño

A los 9 meses de edad, su bebé dormirá un promedio de 12 a 16 horas (incluidas las siestas) por día. No acueste a su bebé con un biberón de leche materna o fórmula.

Nutrición

La fuente principal de alimentos para su bebé seguirá siendo la leche materna o la fórmula hasta que tenga 12 meses, pero los alimentos sólidos gradualmente comenzarán a constituir una parte más importante de su dieta.

- **Recordatorio:** No reemplace la leche materna o fórmula con leche de vaca hasta que tenga al menos 12 meses (1 año).

¡Ofrezca una variedad de alimentos saludables!
Lo que come su bebé alrededor de los 9 meses es una buena señal de lo que le gustará comer cuando crezca.
Ofrezca una variedad de verduras y frutas y productos integrales como arroz integral y cereales integrales. Deje que su hijo use todos sus sentidos cuando pruebe nuevos alimentos.

Oler, lamer, tocar y jugar con alimentos nuevos es importante para que los bebés aprendan a disfrutarlos. Se necesita algo de tiempo, paciencia y habrá un poco de desorden.

Si a su hijo no le gusta una comida nueva, ¡siga intentándolo! Puede tomar hasta 10 exposiciones a un alimento antes de que su hijo/a lo coma.

Evite la asfixia: mejores prácticas para comer con los dedos
Cuando tienen entre 8 y 10 meses de edad, la mayoría de los bebés quieren intentar alimentarse solos y pueden hacerlo con alimentos que se comen con los dedos.

- No le dé a su hijo bocadillos que sean grandes, pegajosos o que no se licúen fácilmente. Estos son peligros de asfixia. Vigile siempre a su hijo/a cuando esté comiendo.

Antes de darle a su hijo un alimento para comer con los dedos, pruebe primero con un bocado y pregúntese si pertenece a una de estas categorías seguras:

- **¿Se derrite?** Algunos cereales secos para bebés que son livianos y escamosos se derretirán en la boca.
- **¿Es blando?** Las verduras y frutas bien cocidas o enlatadas se trituran fácilmente. Si va a dar frutas o verduras enlatadas, asegúrese de elegir las que no tengan azúcar ni sal añadida.
- **¿Es suave?** El requesón, el queso rallado y los pequeños trozos de tofu son buenos ejemplos.
- **¿Se puede triturar?** Se pueden triturar trozos de plátano maduro y pasta bien cocida.
- **¿Es lo suficientemente pequeño?** La comida debe cortarse en trozos muy pequeños, como uvas e incluso trozos de salchicha en forma de moneda, para evitar que se atragante. Evite los cacahuates y las palomitas de maíz.

Anime a su hijo a comenzar a usar una cuchara para alimentarse solo. Esto será un poco desordenado, pero ponerlo en práctica es importante.

Sin miel
No le dé miel. Su bebé puede enfermarse gravemente.

Transición de botella a taza
Entre las edades de 6 y 12 meses, haga que su bebé pase del biberón a la taza. Comience con una taza con boquilla con asas, pero evite las tazas a prueba de derrames con válvulas a menos que solo se usen para agua.

Ansiedad por separación

A medida que su bebé crezca y se vuelva más consciente, puede notar que su bebé entrará en pánico cuando no pueda encontrarle a usted. Incluso puede notar que, a la hora de acostarse, se negará a dejar que usted se vaya a dormir y luego puede despertarse en medio de la noche buscándolo. Puede aprender a ayudar a su bebé a adaptarse a través de breves sesiones de práctica en casa.

- **Consejo:** tenga otro adulto con usted para cuidar a su bebé cuando tenga que ir a otra habitación por unos segundos. Dígale a su bebé adónde va y que regresará enseguida. Si su bebé llora o hace un escándalo después de irse, llámelo en lugar de regresar corriendo. Las lágrimas de su bebé desaparecerán minutos después de que usted se vaya y pronto centrará su atención en la persona que lo observa.

Sin andaderas para bebés

La Academia Estadounidense de Pediatría se opone firmemente al uso de andaderas para bebés. Las andaderas nunca son seguras de usar, incluso con un adulto cerca. Las andaderas *en realidad* pueden demorar cuando un niño comience a caminar. Una forma de proteger a su hijo de lesiones es deshacerse de la andadera.

¡Ayude a su hijo a aprender y crecer!

A medida que su bebé crezca y se desarrolle, hay muchas cosas que puede hacer para ayudarlo a tener un buen comienzo en la vida y ganar independencia.

Objetos interesantes para jugar

A los bebés les interesan las texturas y los sonidos. Puede poner un objeto que pueda agarrar (como un sonajero) en la mano de su bebé y tirar de él muy suavemente. Esto puede ayudar a desarrollar músculo ya que su bebé intentará resistir sus esfuerzos. También puede proporcionar una variedad de juguetes apropiados para su edad que hagan ruidos o tengan texturas interesantes para que su bebé los sienta. Vigile siempre a su bebé cuando esté cerca de objetos.

Seguir leyendo

Elija libros con dibujos simples y colores brillantes. Puede señalar y nombrar objetos en las imágenes. Aunque su bebé no puede entender las palabras, le encanta el sonido de su voz. Leer y mostrar fotografías de su bebé puede ayudar a desarrollar los músculos de sus ojos. Cuantas más palabras escuche su bebé con el tiempo, más palabras aprenderá con el tiempo.

Tiempo de piso supervisado

Dele a su bebé tiempo en el piso para alentarlo a estirarse y patear, lo que puede fortalecer sus músculos. Vigile siempre a su bebé y nunca lo deje solo. Puede poner un juguete fuera de su alcance para animar al bebé a moverse para tratar de alcanzarlo. Esto funciona mejor si usted está en el piso e involucrado sonriendo y dando palabras de aliento.

El cuidado para usted y su familia

En Avera, nuestros expertos están aquí para usted y su familia. Cuando se cuida a usted mismo, puede cuidar mejor a su familia. Si tiene alguna inquietud o necesita ayuda, hable con su proveedor de atención médica.

Consejos y recordatorios de seguridad

Asientos de seguridad para automóvil para niños

Siempre coloque a su hijo el mayor tiempo posible en un asiento de seguridad para automóvil para niños aprobado que mire hacia atrás. A medida que su hijo crezca, es posible que deba pasar de usar un asiento de automóvil más pequeño orientado hacia atrás a un asiento de automóvil convertible, más grande, orientado hacia atrás también.

- Asegúrese de leer las instrucciones sobre los límites de altura y peso que vienen con su asiento de seguridad. Obtenga más información sobre la seguridad de los asientos de seguridad en NHTSA.gov/therightseat.

Otros recordatorios útiles para el automóvil:

- Cualquier padre o cuidador, incluso uno muy cariñoso y atento, puede olvidar que hay un niño en el asiento trasero.
- Siempre revise el asiento trasero y asegúrese de que todos los niños estén fuera del automóvil antes de cerrarlo y marcharse.
- Evite las distracciones mientras conduce, especialmente el uso del teléfono celular.

Exposición al sol

Cuando esté al aire libre, trate de permanecer en áreas sombreadas. Mantenga a su hijo alejado de la luz solar directa. Los rayos del sol son más fuertes entre las 10 a. m. y las 4 p. m. Haga que su hijo use un sombrero o una cubierta para el sol que sea liviana y cubra la mayor parte de su cuerpo. Use protector solar con un FPS de al menos 15 una vez que tenga 6 meses o más.

- Asegúrese de seguir las instrucciones del producto sobre cómo aplicar el protector solar y cuándo volver a aplicarlo.
- Siempre pruebe un área de la piel de su bebé con protector solar para detectar una reacción alérgica antes de aplicar en áreas grandes.
- Aplicar con cuidado alrededor de los ojos, evitando los párpados. Si se desarrolla una erupción, hable con el proveedor de atención médica de su hijo.

Proteja su hogar a prueba de niños

Su bebé pronto encontrará formas creativas de ponerse de pie y explorar el mundo que lo rodea. Realice una verificación de seguridad en su hogar de las áreas en las que su hijo puede pasar tiempo. Esté atento a elementos como manteles o cuerdas que su hijo pueda jalar y manténgalos fuera de su alcance.

- Use puertas de seguridad aprobadas en la parte superior e inferior de las escaleras que estén debidamente aseguradas.

Cubra los enchufes eléctricos

Cubre los enchufes eléctricos de su casa. Existen varias opciones: tapas deslizantes de salida, tapones de enchufes eléctricos y/o una tapa de caja para enchufes eléctricos. Los niños pueden sufrir graves lesiones por descargas y quemaduras si insertan objetos en los enchufes eléctricos. Si usa enchufes, asegúrese de que estén seguros y no sean fáciles de quitar. Pueden ser un peligro de asfixia.

Prevención de asfixia

Revise su casa para asegurarse de que todo lo que sea lo suficientemente pequeño como para atragantarse esté guardado y fuera de su alcance. Si el artículo es lo suficientemente pequeño como para caber dentro de un tubo de papel higiénico, su bebé puede atragantarse con él. Lea las instrucciones y las etiquetas de advertencia.

En algunos casos, los productos para niños (por ejemplo, juguetes, equipos o ropa) pueden retirarse del mercado. Puede monitorear y averiguar consultando la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor en cpsc.gov.

Avera's mission is to make a positive impact in the lives and health of persons and communities by providing quality services guided by Christian values. If you think you may have problems paying part of your bill, contact your local business office or billing staff. We can discuss payment options that may be available to you.

Avera

© Copyright 2021 Content from Avera is protected by U.S. copyright laws. All rights reserved. This health-related information is not intended to be a substitute for professional medical advice or for the care that patients receive from their health care provider.

20-PEDS-23855-ML-SP