

Revisión de 9 Meses

Fecha_____

Cabeza_____

Largo_____

Peso_____

Nutrición

- Su bebé debe estar amamantando o tomando biberón todavía.
- La dieta de su bebé va a expandirse. Recuerde que una dieta rica en frutas, vegetales, y alimentos integrales es la mejor manera de fomentar un desarrollo óptimo del cerebro y del físico.
- Esta es una edad apropiada para hacer la transición a alimentos fáciles de agarrar con los dedos.
 - Los alimentos deben ser pequeños (que se puedan comer de una mordida), suaves y que se disuelvan fácilmente.
 - Ofrezca pequeños pedazos de:
 - Plátanos suaves
 - Manzanas y peras cocidas y mondadas
 - Vegetales suaves que se hayan cocido como los guisantes, frijoles verdes, zanahorias
 - Arroz u otros granos pequeños
- Usted también puede comenzar a introducir alimentos con proteína:
 - Frijoles cocidos
 - Tofu cocido
 - Pequeños pedazos de carne
 - Yema de huevos cocidos (las claras de huevo no)
- Aunque no es necesario, usted puede ofrecerle cantidades pequeñas de queso y yogurt.
- Evite las nueces de árboles (mantequilla de cacahuates o maní) hasta los 2 años de edad. Si hay familiares alérgicos a las nueces, espere por lo menos hasta los 3 años de edad.
- Según comience a ofrecer estos alimentos pequeños, tenga mucho cuidado de que su bebé no se ahogue. Evite los dulces duros, salchichas calientes, las palomitas de maíz, y otros alimentos que puedan causar ahogamiento.
- Las horas de comidas y meriendas deben ser supervisadas para prevenir ahogamientos.
- No acueste a su bebé en la cama con el biberón. Nunca recueste el biberón de su bebé.
- Limpie los dientes de su bebé con un cepillo de dientes suave y agua dos veces al día.
- Usted debe darle más oportunidades a su bebé de usar una taza en vez del biberón.
- Su bebé no necesita calorías durante la noche. Si su bebé insiste en tomar el biberón a media noche, puede tratar de darle agua en vez de fórmula.

Desarrollo

- Responde a su propio nombre
- Entiende algunas palabras como “no” o “adiós”
- Puede decir “mamá” y “papá” sin especificarlos
- Gatea, se mueve de puntillas o hacia el frente arrastrándose

Escrito por: Carolina Amador, MD, FAAP y Jan Liebeskind, RN

- Se sienta por sí solo
- Puede levantarse usando sus manos
- Sacude, golpea, lanza y tira objetos
- Se alimenta con sus dedos
- Puede sentirse ansioso cuando hay personas extrañas

Padres Positivos

- Léale a su bebé
- Provea un ambiente seguro y protegido para que su bebé lo explore
- Cántele canciones y juegue ritmos de cuna
- Juegue con su bebé haciendo pilas de juguetes y luego tumbándolas
- Continúe con las interacciones sociales frecuentes y amorosas
- Enfóquese en darle a su bebé refuerzos positivos
- Espere para usar la palabra “no” para situaciones peligrosas. Algunas alternativas saludables al “no” incluyen:
 - Re-diríjalo a una mejor selección
 - Provea en su hogar un lugar donde no haya objetos peligrosos
- No se recomienda **para nada** la televisión en los niños menores de dos años. Puede ser dañino para el desarrollo del cerebro de su bebé.

Salud y Seguridad

- **Centro de Control por Envenenamiento: 1-800-222-1222**
- Busque si hay peligro al nivel de su bebé (compare con sus ojos).
- Use tapas protectoras en los enchufes eléctricos.
- Instale dispositivos de seguridad en armarios y cajones.
- Mantenga fuera del alcance los juguetes y objetos pequeños.
- Mantenga el ambiente de su bebé libre de humo de cigarrillo
- Revise el termostato del agua caliente. La temperatura máxima debe ser 120 grados.
- Asegúrese de que todas las alarmas contra incendio están trabajando correctamente.

Sueño

- Tenga conocimiento de que su bebé comenzará a despertarse durante la noche ya que vaya aprendiendo a pararse, moverse o caminar. Éstas nuevas destrezas le causan excitación y algunas veces frustración lo que afecta su sueño.
- Mantenga su ritual usual consistentemente. Consuele a su bebé con un estímulo mínimo.

A quién llamar

- Durante horas laborables durante la semana, usted puede llamar a la clínica:

Centro de Salud Benton
530 NW 27th Street
Corvallis, OR 97330
541-766-6835

Centro de Salud Lincoln
121 SE Viewmont Ave.
Corvallis, OR 97333
541-766-3546

Centro de Salud Monroe
610 Dragon Drive
Monroe, OR 97456
541-847-5143

Centro de Salud East Linn
100 Mullins Drive #A-1
Lebanon, OR 97355
541-451-6920

- Luego de horas laborables o durante el fin de semana, usted puede llamar al mismo número y se le transferirá la llamada a una enfermera que le ayudará con sus preguntas.
- Centro de Control por Envenenamiento de Oregón 1-800-222-1222