

eClinicalWorks

Chequeo del bebé sano: 9 meses



A los nueve meses de edad, la mayoría de las comidas de su bebé serán trocitos de alimento que puede tomar con las manos.

En el chequeo de los nueve meses, el proveedor de atención médica examinará al bebé y le hará a usted preguntas sobre cómo van las cosas en casa. En esta hoja, se describen algunas de las cosas que puede esperar.

Desarrollo e hitos

El proveedor de atención médica le hará preguntas sobre su bebé y observará al niño para hacerse una idea de su desarrollo. Para el momento de esta cita, es probable que su bebé esté haciendo algunas de las siguientes cosas:

- Comprende el "No"
- Usa los dedos para señalar objetos
- Hace distintos sonidos; por ejemplo, "Papapapa" o "Mamamama"
- Se sienta sin apoyo
- Se pone de pie sosteniéndose
- Se alimenta sin ayuda
- Mueve objetos de una mano a la otra
- Busca un juguete si lo deja caer

- Caminar en cuatro patas o gatea
- Saluda con las manos y aplaude
- Empieza a moverse apoyándose en el sofá u otros muebles (esto es lo que se conoce como "cruising", en inglés, o "caminar lateralmente")
- Se angustia cuando se separa de sus padres, o se pone nervioso cerca de personas desconocidas

Consejos para la alimentación

Un bebé de nueve meses puede comer trocitos de comida con las manos, así como cereal de arroz y alimentos blandos (lea información adicional más abajo). Puede que su crecimiento se vuelva ahora más lento y que el bebé se vea más delgado y esbelto. Esto es normal y no significa que el bebé no esté bien alimentado. Para ayudar a su bebé a comer bien:

- No obligue a su bebé a comer cuando esté lleno. Cuando lo alimente, usted sabrá que su bebé está lleno si come más lentamente o rechaza la cuchara.
- Su bebé debe comer alimentos sólidos tres veces al día y tomar leche materna o fórmula cuatro o cinco veces al día. A medida que el bebé vaya comiendo más sólidos, necesitará menos leche materna o fórmula. A los 12 meses de edad, la mayor parte de la nutrición del bebé provendrá de alimentos sólidos.
- Comience a darle agua en un vaso con popote (un vaso para bebés, que tiene asas y una tapa). Aunque este vaso aún no sustituye al biberón, esta es una buena etapa para introducirlo.
- Todavía no le dé leche de vaca a su bebé. Sí puede darle otros productos lácteos, como queso y yogur. Elija productos enteros (no bajos en grasa ni descremados o sin grasa).
- Tenga en cuenta que hay algunos alimentos, como la miel que no deben darse a bebés de menos de 12 meses de edad. Antes, se advertía a los padres que no les dieran alimentos comúnmente alérgenos a los bebés. Pero, hoy se cree que introducir esos alimentos poco a poco cuando el bebé empieza a comer puede en realidad ayudar a reducir el riesgo de que el niño desarrolle una alergia. Hable con su proveedor de atención médica si tiene alguna pregunta.
- Pregúntele al proveedor de atención médica si su bebé necesita suplementos de flúor.

Consejos de salud

- Si nota cambios repentinos en las heces u orina de su bebé (caca o pipí), informe al proveedor de atención médica. Recuerde que las heces cambiarán según lo que esté comiendo su bebé.
- Pregúntele al proveedor de atención médica cuándo debe llevar al bebé al dentista por primera vez. La mayoría de los dentistas de niños recomiendan que la primera visita dental se haga al poco tiempo de la salida del primer diente. Aunque el cuidado dental puede ser en carácter de consulta al principio, este encuentro temprano con un dentista de niños preparará el camino para una boca sana para toda la vida.

Consejos para el sueño

A los nueve meses de edad, su bebé estará despierto la mayor parte del día. Dormirá siestas una o dos veces al día, por un total de entre una y tres horas al día aproximadamente. El bebé debería dormir entre unas ocho y diez horas de noche. Si su bebé duerme más o menos que esto pero parece estar bien de salud, no se preocupe. Para ayudar a su bebé a dormir:

- Acostúmbrelo a hacer las mismas cosas todas las noches antes de acostarse. Tener una rutina para la hora de acostarse ayudará al bebé a aprender cuándo ha llegado el momento de irse a dormir. Por ejemplo, puede tener una rutina que comienza con darle un baño, luego alimentarlo y por último acostarlo a dormir. Escoja una hora para acostar al bebé y procure cumplirla todas las noches.
- No ponga a dormir al bebé en la cuna con un vaso con popote ni un biberón.
- Sea consciente de que incluso los bebés que duermen bien podrían comenzar a tener problemas del sueño a esta edad. Está bien que acueste al bebé cuando está despierto y deje que llore en su cuna hasta que se duerma. Pregunte a su proveedor de atención médica por cuánto tiempo como máximo es recomendable dejar llorar a su bebé.

Consejos de seguridad

A medida que su bebé vaya moviéndose más y más, es indispensable que lo supervise atentamente. Sepa siempre lo que está haciendo su bebé; puede

ocurrir un accidente en una fracción de segundo. Para proteger la seguridad del bebé:

- Si aún no lo ha hecho, adapte su casa para que sea un lugar seguro para los niños. Si su bebé se toma de los muebles o camina lateralmente sosteniéndose de diferentes objetos ("cruising", en inglés), asegúrese de que los objetos grandes, tales como los gabinetes y los televisores, estén bien sujetos y no puedan caerse. De lo contrario, podrían caerse encima del bebé. Aleje cualquier objeto que pueda lastimar al bebé, de modo que quede fuera de su alcance. Tenga cuidado con artículos tales como manteles y cables, de los que el bebé podría jalar. Haga una revisión de seguridad de cualquier zona en la que su bebé pase tiempo.
- No deje que su bebé sujete nada que sea pequeño y pueda atragantarlo si llegase a ponérselo en la boca, como juguetes, alimentos sólidos y objetos que el niño encuentre en el suelo mientras gatea. Como regla general, si un objeto es tan pequeño como para caber en un tubo de papel higiénico, entonces, puede atragantar a su bebé.
- No deje al bebé sobre una superficie alta, tal como una mesa, una cama o un sofá, porque podría caerse y lastimarse. Esto será aun más probable una vez que el bebé sepa voltearse o gatear (caminar en cuatro patas).
- En el automóvil, el bebé debería seguir sentándose en una silla colocada con el frente hacia la parte posterior del automóvil. Sujete la silla de seguridad al asiento trasero siguiendo las instrucciones del fabricante. (Nota: Muchas sillas infantiles para automóvil están diseñadas para bebés que miden menos de 28 pulgadas (71 cm) de largo. Si su bebé ha crecido al punto de que no cabe en su silla infantil, cambie a una silla transformable más grande).
- Guarde este número de teléfono del centro de control toxicológico en un lugar fácil de ver, como puede ser la puerta del refrigerador: 800-222-1222.

Vacunas

Según las recomendaciones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades ("CDC", por sus siglas en inglés), en esta visita su bebé podría recibir las siguientes vacunas:

- Hepatitis B

- Poliomielitis
- Influenza (gripe)

Sírvale bocaditos para la comida

A los nueve meses, es probable que su bebé lleve ya varios meses comiendo alimentos sólidos. Si aún no ha comenzado a darle la comida en bocaditos, ahora es el momento de hacerlo. Deben ser bocaditos que el bebé pueda tomar y comer sin ayuda. (¡Siempre debe supervisarlos!) Cualquier comida puede convertirse en bocadito para comer con las manos, siempre y cuando la corte en trozos pequeños. Siga estos consejos:

- Pruebe con trozos de frutas y verduras blandas, como bananas, duraznos o aguacates.
- Dele al bebé un puñado de cereal sin azúcar o unos cuantos fideos cocidos.
- Corte queso o pan blando en pequeños cubitos. Los trozos grandes pueden resultarle difíciles de masticar o de tragar y pueden hacer que el bebé se ahogue.
- Cueza las verduras crujientes, como las zanahorias, para ablandarlas.
- Evite los alimentos que pudieran atragantar al bebé; como los trozos de comida que tienen el tamaño y la forma de la garganta del niño. Por ejemplo, los trozos de perros calientes ("hot dogs" en inglés) y salchichas, los dulces o caramelos duros, las nueces, las verduras crudas y las uvas enteras. Pregúntele al proveedor de atención médica qué otros alimentos debe evitar.
- Haga un lugar para que el bebé coma con el resto de la familia, sentado en su sillita alta. Puede ser en un rincón de la cocina o en un espacio a la mesa. Ofrézcale trozos cortados de los mismos alimentos que come el resto de la familia (según corresponda).
- Si tiene preguntas sobre los tipos de alimentos que puede servir o qué tan pequeños deben ser los trocitos, consulte con el proveedor de atención médica.

Próximo chequeo: _____

NOTAS DE LOS PADRES: