

Control de los 9 meses de edad

(9 month old check-up)



Educación para pacientes y familias

Esta hoja educativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.

CONSEJOS PARA CUIDAR A SU BEBÉ

CUIDADO DE SU BEBÉ

- Su bebé necesita de su amor. Dele muchos besos y abrazos.
- Cuando su bebé llora le está diciendo que necesita algo. Podría tener frío, calor, hambre o estar mojado. Pueda ser que quiera que lo carguen, interactuar con alguien, usar el chupete o chuparse los dedos.
- A esta edad, su bebé está aprendiendo lo que significa “no”. Cuando él esté haciendo algo que no debe, trate de:
 - Levantarlo y retirarlo de lo que está haciendo.
 - Distraerlo con otra cosa. Esto funciona bien a esta edad.
 - Quitarle el objeto que usted no quiere que tenga.
 - Conservar la calma, pero ser firme y decir “no”.

DESARROLLO DE SU BEBÉ

- Es posible que su bebé pueda:
 - Comenzar a ponerse de pie.
 - Comenzar a arrastrarse y gatear en aproximadamente un mes.
 - Comenzar a decir palabras fáciles como “mamá” y “papá”.
- A su bebé puede gustarle:
 - Desplazarse y explorar. Proporciónese un lugar seguro para jugar.
 - Salir a pasear en el cochecito cuando hace buen día.
- Su bebé puede estar en el proceso de dentición. Puede babear y morder mucho.
- Puede ser tímido o tenerle miedo a los desconocidos. Posiblemente no quiera que lo deje con otros, aunque sean familiares o amigos.
- Léale a su bebé todos los días. Señálele las cosas y llámelas por su nombre.
- Su bebé está aún muy pequeño para que lo comience a entrenar a usar el inodoro. Él no estará listo sino hasta que tenga unos 2 años de edad.

SEGURIDAD

- La cuna y la mesa para cambiarlo -
 - Asegúrese que las barandas de la cuna no tengan más de 2 $\frac{3}{8}$ pulgadas de separación.
 - Ponga el colchón de la cuna en la posición más baja
 - Asegúrese que las barandas de la cuna no se puedan subir ni bajar. Si tiene una cuna vieja, consulte con el fabricante para saber si tiene piezas especiales para impedir que las barandas se muevan
 - Nunca deje solo a su bebé en un lugar alto, como la cama, sofá, silla o en la mesa para cambiarlo. Mientras lo cambia, mantenga siempre una mano sobre él.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana

Control de los 9 meses de edad, continuación

- Mantenga los cordones de las persianas y cortinas fuera del alcance de su bebé. Esto ayuda a prevenir que su bebé se asfixie y se ahorque.
- Coloque la cuna lejos de las ventanas y rejillas.
- Hogar
 - Si usted vive en una casa vieja, ordene que le hagan la prueba para detectar el plomo.
 - Instale detectores de humo y monóxido de carbono.
 - Ahora que su bebé comienza a moverse, es hora de poner su casa a "prueba de bebés". Para proteger a su bebé debe:
 - Bloquear escaleras con rejas especiales para escaleras.
 - Cerrar bajo llave ventanas y rejillas.
 - Cubrir los enchufes con cubiertas especiales. Mantenga todos los cables eléctricos recogidos y fuera del alcance de su bebé. Esto incluye artículos como el cargador de su teléfono celular.
 - Colocar dispositivos de seguridad a prueba de niños en las gavetas y gabinetes que contengan artículos peligrosos, tales como utensilios de limpieza, medicamentos y fósforos.
 - Los muebles, repisas, televisores y fogones se pueden dar vuelta y hacerle daño a su niño. Asegúrelos al piso o a la pared. Si es necesario, utilice soportes especiales para que éstos no se caigan.
 - Acolchar las esquinas afiladas de muebles y chimeneas.
 - Poner un cerrojo a la taza del inodoro
 - Mantener lejos de su alcance juguetes y objetos pequeños con los que se pudiera asfixiar.
 - Mantener lejos de su alcance bolsas plásticas, sogas, cuerdas, artículos calientes y afilados.
 - Al cocinar, debe utilizar las hornillas traseras de la estufa y colocar las ollas con las asas hacia atrás. Cubra los botones de la estufa.
 - No permitir que su bebé juegue cerca de la estufa o cerca de usted cuando esté cocinando.
 - Mantener al niño alejado de la chimenea y otros objetos calientes, como planchas, cafeteras y calentadores portátiles
 - Guardar bajo llave armas y municiones.
 - Guardar cuchillos, tijeras, máquinas de afeitar y otros objetos afilados en un lugar seguro.
- Automóvil
 - Asegúrese de que su bebé use una silla de seguridad cada vez que viaje en un auto, no importa que tan corto sea el viaje.
 - Coloque la silla de seguridad en el asiento trasero, mirando hacia la ventana trasera. Su bebé deberá viajar así el mayor tiempo posible. No lo coloque mirando hacia adelante hasta que tenga por lo menos 2 años de edad. Asegúrese que la silla se instale correctamente. La silla debe estar a un ángulo de 45 grados.
 - No le ponga colchas a su bebé ni cubiertas a las correas del arnés, ni a la silla de seguridad, a menos que lo apruebe el fabricante de la silla de seguridad.
 - Asegure la silla de seguridad al auto, y asegure su bebé a la silla.
 - Usted también use el cinturón de seguridad.
 - Cuando use un portabebés o una silla de seguridad para cargar a su bebé, asegúrese de que el cinturón de seguridad esté abrochado. Nunca coloque la silla en un lugar alto, tal como un mesón, y se aleje del lugar
- Fumar
 - Mantenga a su bebé alejado del humo del cigarrillo. Respirar humo de segunda mano puede causar asma, infección de oído y otros problemas respiratorios.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana

Control de los 9 meses de edad, continuación

- Reanimación cardiopulmonar (RCP)
 - Tome un curso de reanimación cardiopulmonar RCP para bebés. Para más información llame a la Cruz Roja (*Red Cross*), a la Asociación Americana del Corazón (*American Heart Association*) o a un hospital local.

NUNCA, JAMAS –

Para mantener seguro a su bebé- **NUNCA**:

- Lo deje solo, excepto en la cuna o en el corral.
- Lo deje solo en el auto.
- Cargue a su bebé en las piernas (su regazo) mientras viaje en el auto.
- Lo deje solo en el fregadero ni en la bañera – ni siquiera para contestar la puerta, el teléfono o para buscar una toalla.
- Le ponga cadenas/collares a su bebé ni use cordones o cintas para amarrarle un chupete en el cuello. Esto lo puede asfixiar.
- Tibie la leche materna o la fórmula en un horno microondas. Esto puede causar “partes calientes” en el líquido y quemar a su bebé.
- Le acúñe el biberón.
- Sacuda a su bebé. Esto puede causar daño cerebral, ceguera y muerte.
- Le dé miel a su bebé. Algunas veces, la miel contiene gérmenes que le pueden hacer daño a los bebés menores de 1 año de edad.
- Use un caminador con ruedas. Se puede dar vuelta y hacerle daño a su bebé. En su lugar, use una silla para bebés con patas que se asienten en el piso.

BAÑO

- Siempre pruebe el agua del baño de su bebé, para asegurarse de que esté tibia, pero no demasiado caliente. Fije el calentador del agua a 120°F o más bajo. Si usted vive en un apartamento, pídale al encargado que lo haga.
- Los bebés solamente necesitan 3 ó 4 baños por semana.
- Su bebé no necesita talcos, lociones o geles en la piel, a menos que su médico se lo recomiende.
- Si su bebé tiene dientes, cepíleselos con un cepillo de dientes pequeño y suave y agua.

PAÑALES

- Cambie los pañales de su bebé cuando estén mojados o sucios. Límpieme las nalgas con agua y un jabón suave o use toallitas húmedas desechables. Siempre lávese las manos cuando termine.
- Con frecuencia los bebés hacen caras, puján o se ponen rojos cuando hacen deposiciones. Siempre y cuando las deposiciones sean suaves, no hay por qué preocuparse.

ALIMENTACIÓN

- Puede que el médico de su niño le diga que comience a agregar otras comidas a su dieta, tales como comida de mesa en “puré” o comidas para bebé tipo “junior”.
 - Su bebé puede comenzar ahora a comer algunas comidas por sí solo. Dele una cucharita para bebés para que la sostenga y la use.
 - Dele a su bebé comidas que pueda coger con la mano, tales como *Cheerios* o galletas para la dentición.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana

Control de los 9 meses de edad, continuación

- Dele a su bebé únicamente 1 comida nueva a la vez, y espere unos cuantos días antes de darle otra comida nueva. Así se podrá dar cuenta si él es alérgico a una comida o si de alguna manera ésta le cae mal.
 - Algunas comidas comunes a las que los bebés pueden ser alérgicos incluyen la mantequilla de maní, huevos y mariscos
- Enséñele buenos hábitos alimenticios. Establezca un horario regular para las comidas de su bebé. Siéntelo en una silla de comer para bebés.
- Deje que su bebé decida cuánto comer. Él sabe cuando está satisfecho.
- Para prevenir problemas con los nuevos dientes de su bebé, aún antes de que le salgan:
 - No le acuíe el biberón. Esto puede causar caries dentales. También puede causar infecciones de oído y otros problemas para su bebé.
 - Límpiele los dientes y las encías con un paño húmedo y limpio después de cada comida.
 - No limpie el chupete de su bebé o el chupón del biberón poniéndoselo en la boca. Su saliva puede tener gérmenes que pueden causarle a su bebé problemas o caries en los dientes.

Lactancia materna

- Consuma una dieta saludable que incluya frutas frescas, verduras y proteínas como carne, nueces, frijoles y huevos.
- Tome leche o consuma otros alimentos ricos en calcio, como yogur, queso, verduras de hojas verdes, jugo de naranja fortificado o frijoles secos.
- Continúe tomando las vitaminas prenatales.
- Los bebés alimentados con leche materna necesitan gotas de vitamina D en gotas a partir de los 2 meses de edad. Consulte a su médico cuántas gotas de vitamina D debe darle. Consúltele también si su bebé necesita cualquier otro suplemento como hierro.
- Consulte a su médico antes de tomar cualquier medicamento. Muchos de ellos pasan a su bebé, a través de la leche materna.

Alimentación con biberón

- Dele fórmula. No tiene la edad suficiente para tomar leche de vaca.
- Puede que su bebé comience a sostener el biberón la mayor parte del tiempo. Si es así, asegúrese de cargarlo a ratos durante el día, para que se sienta cerca a usted.
- Comience a darle a su bebé un poco de agua o fórmula en un vasito "sippy cup". Esto sirve para prepararlo a usar un vaso cuando cumpla 1 año.

SUEÑO

A esta edad su bebé debería de dormir toda la noche. Establézcale un horario regular y una rutina para acostarse. Esta es otra forma de hacerlo sentir más seguro.

- Cántele o léale un libro antes de dormirse.
- Coloque a su bebé en la cama cuando todavía esté despierto para que se acostumbre a dormir solo.
- Puede que su bebé tome 1 ó 2 siestas al día.
- No le dé un biberón a su bebé para llevarlo a la cama. Esto le puede causar caries, infecciones de oído y otros problemas.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana

Control de los 9 meses de edad, continuación

HÁBITOS SALUDABLES

Usted puede mantener saludables a su bebé y a su familia si:

- Se lava las manos frecuentemente durante el día. Hace que otros familiares se laven las manos a menudo. Usa agua tibia y jabón y se restriega durante 20 segundos.
- Se asegura de que su bebé reciba las vacunas necesarias para prevenir enfermedades.
- Mantiene a su bebé alejado del humo del cigarrillo. Respirar humo de segunda mano puede causar asma, infecciones de oído y otros problemas respiratorios.
- No le da **NINGÚN** medicamento, a menos que consulte primero con el médico.

Su bebé aprende a través del juego. Evite que esté frente a una pantalla hasta que tenga 2 años de edad. A continuación algunos ejemplos de pantallas a evitar:

- Televisión
- Computadoras
- Videojuegos
- Dispositivos de tabletas informáticas
- Teléfonos inteligentes (*Smart phones*)

Evite darle jugo de frutas a su bebé. Con frecuencia contiene más azúcar de la que él necesita. En su lugar, dele pedacitos de frutas majadas. Si le da jugo, dele solamente 4 a 6 onzas al día. Dilúyalo para que sea mitad jugo y mitad agua. Déselo en un vasito. También dele sorbitos de agua en un vasito.

SI ALGUNA VEZ SU BEBÉ PARECE ESTAR ENFERMO

Tómele la temperatura con un termómetro, si su bebé se siente demasiado caliente o parece estar enfermo.

- Llame al médico si su bebé tiene temperatura de **más de 102.2° F ó 39° C**, parece enfermo o si tiene cualquier preocupación.
- En los bebés menores de 2 años – Tome la temperatura por el recto (abertura entre las nalgas por donde salen las deposiciones o las heces). Los otros métodos no son tan precisos en los bebés.
- Consulte con su médico sobre cuándo darle medicamentos para la fiebre.

PARA LA PRÓXIMA VISITA DE SU BEBÉ- 12 meses de edad

- Usted y el médico pueden conversar sobre cómo le va al bebé.
- Su bebé será examinado y es posible que lo vacunen. Usted tendrá la oportunidad de hacer preguntas.
- Puede que usted desee hablar de:
 - La alimentación y el sueño de su bebé
 - Seguridad
 - Desarrollo

COSAS QUE USTED DEBE HACER

- Continuar poniendo su casa a prueba de bebés. Por la seguridad de su bebé, quite todos los objetos peligrosos que estén a su alcance.
- Mantener un registro de las veces que su bebé se enferma o lastima. Comparta este registro con los médicos de su bebé.
- Hacer una lista de las preguntas que desea hacerle al médico en la próxima cita.
- Llevar la cartilla de vacunación de su bebé a la próxima cita.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana