

### **DIETA SUGERIDA:**

La leche materna o fórmula fortificada con hierro son todavía las fuentes preferidas de leche durante los 12 primeros meses para que su bebé tenga unos huesos y dientes sanos. Y también para prevenir la anemia. Trate de programar la lactancia (con leche materna o con fórmula) de su bebé 4 veces al día. Y no más de 24 a 32 onzas en total incluyendo la leche que utiliza para preparar la papilla de cereal. Esta cantidad de leche disminuirá a medida que su bebé coma más alimentos sólidos. Todos los bebés que están siendo alimentados con leche materna necesitan tomar vitamina D suplemento diario, hasta que alcancen a consumir más de 17 onzas de fórmula por día. Nosotros recomendamos D Vi Sol ½ cc cada día y por vía Oral.

**Cereal:** De 4 a 6 cucharadas dos veces al día.

**Frutas:** De 4 a 6 cucharadas dos veces al día.

**Vegetales:** Su bebé puede empezar a consumirlos a partir de los 5 – 6 meses de edad. Ofrézcale vegetales verdes, amarillos (no maíz) y naranjas de forma intercalada. Hasta 5-6 cucharadas diarias.

**Carnes y proteínas:** Su bebé debe empezar a consumirlos a partir de los 7 – 8 meses de edad. Comience con una cucharada a la vez y luego incremente la cantidad gradualmente hasta llegar a darle de 5 -6 cucharadas al día según como sea tolerado por su bebé. Siga el siguiente orden:

Cordero, carne de ternera, pollo, pavo, carne de vaca y jamón. Usted también puede ofrecerle puré de tofu, puré de legumbres si usted lo desea. También puede ofrecerle yogurt de leche entera (4% de grasa) de diferentes sabores pero sin fruta trozada. El yogurt puede ser de Vainilla o Banana.

### **CONCEJOS PARA ALIMENTAR A SU BEBÉ:**

- Déle una sola comida nueva por vez durante varios días, cada 3 a 5 días. Y este atento a reacciones que ésta nueva comida pueda ocasionar en el organismo de su bebé como vómitos, sarpullidos y diarrea. Si se presentan algunos de éstos problemas deje de alimentar a su bebé con dicha comida y espere por lo menos una semana antes de volver a dársela. No use cereales mezclados o frutas mezcladas hasta que su bebé no haya probado cada ingrediente de forma separada.
- Un frasco de papilla de carne para bebés contiene 100% carne. Un frasco de papilla de vegetales y carne, contiene casi sólo vegetales con un poquito de carne. Si a su bebé le gusta comidas combinadas, es mejor comprar un frasco sólo de carne y otro sólo de vegetales; y que usted mismo los mezcle en casa.
- Resístase a la tentación de ofrecerle a su bebé postres y pudines. Estos son una fuente inútil de calorías y de azúcar que su bebé no necesita.
- Su bebé esta desarrollando nuevas habilidades. Anime a su bebé a que coma de una cuchara, beba de un vaso, y gradualmente a que coma usando sus dedos y así se alimente por si solo. La hora de la comida es un desorden! Permita que su bebé practique como beber de un vaso durante la hora del baño.
- Cuando su bebé pueda sentarse derecho y usted vea que ha mejorado la forma de deglutir los alimentos y que come mejor de la cuchara (normalmente cerca de los 8 a 9 meses) entonces puede empezar a darle alimentos que se comen con la mano. Para evitar la asfixia es importante que su bebé sepa coordinar como masticar y tragar. Incluso en este nivel usted debe observar cuidadosamente y estar seguro de que su bebé puede comer sin ningún problema hasta que termine toda su comida. Un buen tipo de alimentos que se comen con la mano son: Galletas saladas, galletas, panes, fruta cortada en cubitos como bananas, duraznos, peras, zanahoria cocida, vainitas y Cheerios (cereal).
- Evite darle a su bebé las siguientes comidas hasta que su bebé cumpla los 12 meses de edad: Miel fresca y jarabe de maíz (puede causar botulismo), los cítricos (jugos), bayas (uva, frambuesa, zarzamora, fresa, mora), chocolate, claras de huevo, nueces, mantequilla de cacahuete y los mariscos (alimentos con altas tendencias a causar reacciones alérgicas).

### **SUEÑO:**

A esta edad algunos bebés pueden disminuir la duración y/o frecuencia de las siestas, mientras otros lo hacen durante el primer año. Usted también notará que su bebé quien normalmente estaba acostumbrado a dormir la noche entera todos estos meses, ahora empieza a despertarse durante la noche y a llorar. Esta es una etapa temporal, que termina con los cambios en el desarrollo mental de su bebé. Revise a su bebé inmediatamente cuando llore, pero no pase mucho tiempo con él y no te le de otro biberón adicional, llévelo a su cama y mézalo. Estos refuerzos positivos animarán a que duerma durante la noche sin despertarse; y a usted le ayudarán a estar preparado en caso de que este problema se convierta en un hábito. Una rutina regular para ir a la cama es muy útil a esta edad y le da mucha confianza y seguridad a su hijo.

### **DEPOSICIONES:**

Ya que su bebé empieza a tener un horario regular de alimentación, también tendrá un horario regular para hacer sus deposiciones. Las cuales podrán cambiar en número, consistencia y color según como se incorporen más alimentos a su dieta.

### **DESARROLLO/JUEGO**

A esta edad su bebé puede o podrá pronto: Sentarse con ayuda haciendo control de su cabeza, sin que esta se vaya para atrás, sentarse derecho solo momentáneamente y puede sentarse en una silla alta para comer con la espalda recta por período prolongado de tiempo. Su bebé ahora podrá ser capaz de voltearse desde el estómago a la espalda y viceversa. Es capaz de controlar el peso en sus piernas y pararse sobre ellas. Esto es algo seguro y no le hará daño a sus piernas. También se cojera los pies y tratará de llevárselos a la boca. Podrá recoger los objetos cuando los tire y jugará pasando objetos de una mano a la otra. Jugar es el trabajo de los bebés! Le gustara rebotar, mecerse, buscarle para ser alzado, levantar objetos (solo para tirarlos nuevamente) y golpear objetos el uno al otro. Los utensilios de cocina irrompibles pueden llegar a ser juguetes maravillosos, por ejemplo tazas medidoras, cucharas, tazones, ollas, recipientes, etc. y pueden ser súper divertidos para su bebé.

Su bebé esta empezando a desarrollar su personalidad. Empieza a reconocer a sus padres, familiares y otras caras conocidas, pero reacciona o muestra temor a extraños y/o desconocidos. Se ríe fuertemente y tiene gustos, preferencias y cosas que no le gustan definitivamente. Puede balbucearle a los juguetes, balbucea frente al espejo y a otros objetos inanimados, y hace sonidos de consonantes como la B, M, etc.

Siempre escúchele, hablele y cántele a su bebé. Responda de forma entusiasta a sus susurros y balbuceos. Trate de hablarle usando el lenguaje adulto todo el tiempo, aunque se sienta tentado a hablarle usando un lenguaje de bebés. Juegue a esconderse y a reaparecer; y a aplaudir sus manos con las de su bebé. Léale libros y deje que juegue con libros suaves. (Pueden ser de tela o de plástico)

La Academia Americana de Pediatría recomienda en proteger el cerebro en desarrollo de los niños memores de 2 años de edad en evitar todos los medios de pantallas (televisión, computador, video). Esto incluye material educacional que venga en cualquiera de estas formas.

#### **DENTICION:**

El primer diente generalmente aparece entre el 5to y 9no mes de edad. Esto puede causar, babeo, deposiciones aguadas y fastidio en su bebé. Pero no fiebre mayor de 100.4°. Puede ser útil un anillo de dentición frió y Tylenol si esto le ayuda. A medida que aparezcan los dientes mantengamos limpios. Use una toallita para limpiarlos una o dos veces al día.

#### **SEGURIDAD:**

Cuando los bebés están gateando y explorando, trate de prevenir accidentes antes de que éstos sucedan. Los bebés requieren supervisión constante!

- Mantenga fuera de alcance todos los objetos duros pequeños. Use sólo juguetes irrompibles sin orillas filosas o partes pequeñas que puedan desprenderse porque su bebé puede llevárselos a la boca.
- Retire del piso y de las mesas bajas aquellos los objetos que puedan romperse.
- Cubra con tapas de seguridad plásticas todos los enchufes eléctricos que no se usen. Y retire aquellos cordones colgantes que se encuentren al alcance de su bebé.
- Nunca deje a su bebé solo en la bañera.
- Siempre use un asiento de bebé aprobado para el auto. Su niño/a debe permanecer dando la espalda en el asiento trasero, hasta que tenga 2 años o hasta que alcancen la estatura y peso máxima que permite su asiento de carro.
- Mantenga todo tipo de detergentes, jabones, artículos de limpieza y medicinas bajo llave y fuera del alcance de sus nidos.
- Para evitar quemaduras baje la temperatura del calentador de agua a 120°F (50°C).
- Coloque una reja firme al comienzo y arriba de las escaleras.
- Proteja la piel de su bebé con protector solar.
- Ponga el Número de Control de Envenenamiento (404/616-9000) en su teléfono. En caso de que su bebé ingiera medicamentos o veneno, llame al el Número de Control de Envenenamiento **primero** para recibir instrucciones. Asegúrese que otras personas que cuidan del bebé tengan éste numero a la mano.

#### **CONTROL SOBRE LA FIEBRE:**

La dosis de acetaminofeno (Tylenol) o ibuprofeno (Motrin o Advil).

**La próxima visita rutinaria de su bebé al consultorio deberá ser a los 9 meses de edad.**

#### **Información Adicional para los padres.**

Working and Caring by T Berry Brazelton

[www.aap.org/bookstore](http://www.aap.org/bookstore)

Caring For Your Baby and Young Child: Birth to Age 5 by The American Academy of Pediatrics

Helping your child sleep through the night by Cuthbertson and S. Schevil

11/2015