



## GUIA DEL CUIDADO PARA LOS BEBES DE 9 A 12 MESES DE EDAD

www.northfultonpediatrics.com

770-442-1050

### **DIETA SUGERIDA:**

Continúe dándole de lactar o dándole la fórmula de hierro fortificada hasta los 12 meses de edad. Programe la lactancia o fórmula de 3 a 4 veces al día, un total no más de 24 a 32 onzas cada 24 horas, incluyendo la cantidad que usa para preparar el cereal. Esta cantidad puede disminuir en la medida que su niño empiece a comer mayor cantidad de alimentos sólidos.

**Cereal:** De 4 a 6 cucharadas dos veces al día. Escoja diferentes clases de arroz, avena, cebada o granos de trigo.

**Fruta:** De 4 a 6 cucharadas dos veces al día. Usted puede usar productos de alimentación de mesa menores o suaves.

**Vegetales:** De 4 a 6 cucharadas dos veces al día. Usted puede usar productos de alimentación de mesa menores o suaves.

**Carnes/ Proteínas:** de 4 a 6 cucharadas dos veces al día. Usted puede usar comida para menores suave para mesa.

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

- Debido al aumento de la coordinación del sistema fino motor (en la mano), el bebe es capaz de comer mas alimentos usando sus dedos. Algunos ejemplos incluyen: pequeños pedazos de pavo ( con la piel removida), tofu cortado en pedazos, fruta picada (fresca o enlatada), vegetales cocidos tales como el brócoli, frijoles, alverjas, o zanahorias y pasta cocida. Cereales secos sin capas de azúcar tales como Cheerios or Chex son buenos snacks así como las galletas y los pedazos de frutas.
- Evite los siguientes alimentos antes de los 12 meses de edad: miel fresca (puede causar botulismo).
- Evite darle a su niño alimentos con los cuales pueda fácilmente ahogarse tales como nueces, palomitas de maíz, uvas enteras, perro calientes, caramelos duros o goma de mascar. Estos alimentos deben esperar hasta que su niño tenga por lo menos de 4 a 5 años de edad.
- Anime a su bebe a alimentarse el mismo usando sus dedos, pero este preparado para el desorden! Un mantel de plástico puesto debajo de la silla facilitara la limpieza.
- Si esta tratando de parar de amamantar, empiece con una porción al día de fórmula en una taza.
- Anime a su bebe a beber de una taza. Esto hará que deje el biberón entre los 12 y 15 meses de edad.
- Cepille o lave los dientes de su bebe todos los días. Este es un buen momento para que se deshaga del cupón.

### **SUEÑO:**

Su bebe puede que vaya a la cama placidamente o le cueste dormir cada noche. Ahora es el momento de establecer una rutina de hora de acostarse regular, con tiempo de 15 minutos de silencio previo. Dígale “buenas noches”, de un beso, y ponga a su bebe en la cama. Esta bien que deje a su niño llorar para dormir. Si se despierta durante la noche, asegúrese que esta cómodo y seguro, tenga la menor interacción posible, y salga del cuarto tan pronto como sea posible. No le ofrezca un biberón de leche o jugo. Con una voz calmada, recuérdelo a su bebe que necesita dormir y que todo esta bien. Su niño entenderá que esta confirmando que todo esta en calma.

### **DEPOSICION:**

Su bebe mantiene la misma rutina, pero con la incorporación de alimentos sólidos en su dieta las deposiciones pueden variar en número, consistencia y apariencia.

### **DESARROLLO/ JUEGO:**

Su bebe puede o pronto podrá: gatear y buscar balance alrededor, empezar a caminar y a empujar los muebles, a señalar adiós, decir Mama o Papa, entender el nombre de sus papas, usar su dedo índice y su dedo pulgar para recoger objetos, repetir sonidos que usted hace y aprender a tener miedo a extraños

Hable con su bebe y escúchelo. A esta edad a el le gusta interactuar con usted. El es un gran imitador de las personas, animales y sonidos. Los contenedores/tazones que permiten que su bebe “ponga objetos y los saque” son buenos para su edad. Estos juguetes son llamados “juguetes de nido” incluyen cajas de colores o vasos. Juguetes o libros de diferentes texturas le permiten sentir si es liso, áspero, suave, etc. Recuerde su bebe esta aprendiendo acerca de todo lo que esta adentro o afuera, arriba y abajo, sobre y encima, de manera que tenga en cuenta estas palabras cuando el bebe este realizando estas actividades.

Una palabra acerca de Disciplina: Trate de usar la palabra “no” solo cuando sea necesario. Los bebes no necesitan ser golpeados con palmazos. Si usted se enoja con su bebe, póngalo en su cuna por unos minutos .Esto le ayudara a calmarse y su bebe se dará cuenta que ha realizado algo malo. Los padres y otras personas responsables del cuidado del bebe deben discutir este tema antes que el bebe crezca. Su consistencia en su manera de interactuar ayudara a su niño a que desarrolle una forma para relacionarse con usted y otras personas. Su consistencia en el empleo de la palabra "No" y en la adhesión a límites razonables ayuda a mantener su niño seguro. 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.

### **CALZADO:**

Su niño no necesita zapatos altos a menos que el tenga alguna deformidad en su pie. El zapato ideal es suave y flexible, con una suela no resbaladiza. El propósito principal de los zapatos es proteger los pies de objetos puntiagudos y dolorosos, entonces no podrían ser necesarios.

**SEGURIDAD:**

Ahora que su niño esta gateando y caminando, debe estar consciente de los peligros que puede ocurrir en su casa. No importa que tan segura piense que sea su casa, los niños a esa edad necesitan constante observación a menos que ellos estén en un patio de juego o en sus cunas.

- Remueva objetos que se puedan romper de las mesas bajas.
- 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 bebe.
- Asegúrese que el colchón de la cuna sea lo mas bajo posible para prevenir que el bebe se trepe y se caiga.
- Mantenga todos los detergentes, jabones, artículos de la limpieza y medicinas fuera del alcance del niño. Remueva las plantas que estén al alcance de los niños también.
- Ponga el Numero de Control de Envenenamiento (404/616-9000) en su teléfono. En caso de que su bebe ingiera medicamentos o veneno, llame al el Numero de Control de Envenenamiento **primero** para recibir instrucciones. Asegúrese que otras personas que cuidan del bebe tengan éste numero a la mano.
- Aleje las asas de las ollas y sartenes del borde de la estufa.
- Coloque una reja firme al comienzo y arriba de las escaleras.
- 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.
- Tenga cuidado con las piscinas de natación, piscinas de poca profundidad, baldes de agua o los excusados abiertos.

**FIEBRE Y ALIVIO DEL DOLOR:**

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

**La próxima visita rutinaria de su bebé al consultorio deberá ser a los 12 meses de edad.**

**Información adicional para los Padres**

Working and Caring por T.Berry Brazelton.

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

Helping Your Child Sleep through the Night por Cuthbertson and S Schevill

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

11/2015