

9-12M
CONSEJOS
DE CUIDADO
PEDIÁTRICO



Cuidado para Niño Sano 9-12 Meses



Utilice esta guía desarrollada por los pediatras de Facey para mantener sano a su niño por medio de consejos sobre la nutrición, seguridad y la salud.

La Nutrición

Su bebé debe de continuar tomando leche materna (leche de pecho) o leche de fórmula enriquecida con hierro hasta la edad de 1 año. El bebé tomara 6 a 8 onzas de formula 4 veces al día. Anime al bebé a usar una tacita de niño para tomar la formula o el agua. De este modo desarrolla la coordinación de mano a boca y facilita el pasaje de mamila a vasito.

Introduzca los alimentos sólidos y bocaditos. Algunos bocaditos incluyen el pan tostado, la pasta, pedacitos de pollo, los cereales, pedazos de plátano, y los huevos revueltos. Ofrezca al bebé alimentos con variedad en sabores, consistencia, forma y colores.

Tome atención a que el bebé no trague un pedazo grande. No ofrezca alimentos que puedan causar que se atore o se ahogue tal como los alimentos redondos (las uvas enteras, las palomitas de maíz) los alimentos duros (los trocitos de zanahoria, cacahuates o nueces, los dulces o caramelos) ni con semillas (las pasas, las cerezas, los frijoles enteros). Utilice una cuchara para que el bebé se acostumbre a usarla con los alimentos sólidos.

Si usted esta amamantando al bebé, entonces la Academia Americana Pediátrica (AAP) recomienda que le de al bebé la vitamina D (encontrada en el Poly-vi-sol, Tri-Vi-Sol o D-vi-sol) una vez al día. Esta vitamina no necesita receta médica.

Lo siguiente es un menú de ejemplo para un bebé de 8 a 12 meses de edad. El menú fue adaptado del libro *Caring for Your Baby and Young Child: Birth Through 5 years* ("El Cuidado de su Bebé y Niño Joven, Desde Nacimiento asta los 5 Años") publicado por la Academia Americana Pediátrica (AAP).

Desayuno

¼ – ½ taza de cereal o yema de huevo revuelta
¼ – ½ taza de fruta, en cubitos
4 – 6 onzas de formula/leche materna

Bocadillo #1

½ taza jugo de manzana
¼ taza queso en cubitos o vegetales cocidos

Almuerzo

¼ – ½ taza de yogur o requesón
¼ – ½ taza de vegetales cocidos
4 – 6 onzas de formula/leche materna

El Desarrollo & El Comportamiento

El bebé podrá girarse cuando escucha su nombre; comprender algunas palabras; balbucear con usted; pegar a objetos, jugar al icucu! o a las palmaditas; alimentarse con sus dedos; sentarse y levantarse si mismo, gatear, arrastrarse; demostrar miedo hacia personas recién conocidas. En términos de disciplina, use la distracción en vez del castigo para enseñarle delicadamente.

El bebé puede dormir durante la noche entera. Utilice un horario fijo de siestas y de dormir. Ofrézcale un objeto para asegurarle como un animalito de peluche o una cobijita. Nunca ponga al bebé a dormir con una botella (biberón) en la boca.

Bocadillo #2

½ taza jugo de manzana
1 biscocho o galletita
¼ taza de queso o carne cortada en cubitos

Cena

¼ taza de pollo/carne/tofu cortado en cubitos
¼ – ½ taza de vegetales verdes
¼ taza de fideos, pasta, arroz, o papa
¼ taza de fruta
4 – 6 onzas de formula/leche materna

Antes de dormir

4 – 6 onzas de formula/leche materna

Continúa en la siguiente página



La Seguridad

- La Academia Americana Pediátrica (AAP) recomienda el uso de una silla de seguridad mirando hacia atrás en su automóvil hasta que el bebé pese 20 libras y cumpla 2 años. Coloque a su niño en la silla de seguridad en el asiento de atrás del auto. La silla conteniendo al bebé debe estar sujetado seguramente en el asiento trasero del automóvil. Nunca los coloque frente a una bolsa de aire. Nunca deje el bebé solo en el automóvil.
- Nunca deje el bebé solo bajo el cuidado de otros niños, hermanos menores o mascotas.
- La temperatura del calentador de agua NO debe estar más alta de 120° F.
- No consuma alimentos ni líquidos calientes o fríos mientras esté sosteniendo al bebé.
- En la cocina utilice los quemadores de atrás del hornillo y ponga las asas de las cacerolas fuera del alcance del niño.
- Su hogar debe tener alarmas de humo y de monóxido de carbono en los pasillos y cerca de las habitaciones.
- En la cuna, asegúrese que los lados estén en posición alta. No coloque cojines, almohadas, colchas, ni juguetes en la cuna ni alrededor del bebé. Y cuidado con tablillas de cuna con separaciones de 2 3/8 pulgadas o más, estas pueden causar heridas o lesiones.
- No deje a su bebé solo en ningún lugar alto de donde se pueda voltear y caerse.
- No use andaderas o brincadores, los cuales pueden causar accidentes.
- Su bebé alcanzara objetos y los pondrá en su boca. Asegúrese que el bebé no pueda agarrar ningún objeto pequeño cual al tragarlo pueda ahogarse.
- Haga su hogar "segura para bebés." Instále tranqueras, rejas o puertas de seguridad para que el bebé no suba las escaleras. Cierre las puertas al garaje o a los baños. Cubra todos los enchufes eléctricos. Asegúrese que los gabinetes, muebles altos, y lámparas no le caigan arriba al bebé. También tome atención a las esquinas afiladas que puedan lesionar al bebé.
- Encierre bajo llave todos los medicamentos o artículos de limpieza o póngalos en áreas fuera del alcance del bebé. En caso de emergencia, si el bebé injiere uno de estos, llame al centro de control de envenamiento al 1-800-222-1222 y la oficina de su medico.

La Dentición Infantil

Los primeros dientes de leche pueden presentarse entre los 6 y los 18 meses de edad. Mientras le salgan los dientes a su bebé puede babearse frecuentemente. El uso de un anillo para la dentición puede aliviar al bebé. Mientras le estén saliendo los dientes puede usar una toallita suave mojada con agua, o un cepillo de dientes pequeño para limpiarle la encía y los dientes. Lave la dentadura dos veces al día usando un poquito de pasta dental fluorada (del tamaño de un grano de arroz).

Las Inmunizaciones (vacunas)

No hay vacunas en esta cita. Le aran un piquetito en el dedo para detectar si tiene anemia. Se recomienda que todos los niños reciban su vacuna contra la gripe cada Otoño. Si es su primera vacuna de gripe entonces otra vacuna secundaria será necesaria entre un mes.

En su Próxima Visita

La próxima cita para su bebé será a los 12 meses de edad, en la cual su bebé recibirá MMR (Measles, Mumps, and Rubella), Hepatitis A, y Varicella (Sarampion).

Sobre esta guía

Esta información fue desarrollada y revisada por los pediatras de Facey. Por favor llame a su doctor si tiene preguntas adicionales sobre esta información.

viva saludable
disfrute la vida