



# Su hijo a los nueve meses

PÁGINA 1 DE 2 | NOMBRE DEL NIÑO: \_\_\_\_\_ | FECHA: \_\_\_\_\_

## LAS MEDIDAS DE HOY

**Circunferencia de la cabeza:** \_\_\_\_\_ centímetros ( \_\_\_\_\_ percentil)

**Altura:** \_\_\_\_\_ pulgadas ( \_\_\_\_\_ percentil)

**Peso:** \_\_\_\_\_ libras \_\_\_\_\_ onzas ( \_\_\_\_\_ percentil)

**VACUNAS:** Ninguna; es posible que su hijo deba ponerse al día con sus vacunas si no recibió las dosis anteriores.

Los siguientes son posibles efectos secundarios de la vacuna:

- **Fiebre**
- **Mayor irritabilidad o molestia**
- **Enrojecimiento o inflamación en el lugar de la inyección**

*De ser necesario, puede darle acetaminofén (Tylenol) a su bebé. Pregunte a su médico cuál es la dosis correcta. Comuníquese con su médico si los síntomas de su bebé son graves o duran más de 48 horas.*

**Próxima visita:** A los 12 meses de edad

**ANÁLISIS DE LABORATORIO:** Es posible que su hijo necesite análisis para determinar si tiene anemia o intoxicación por plomo. Hable con su médico.

## NUTRICIÓN

La mayoría de los niños ahora comen tres comidas al día, aunque tal vez sean pequeñas, así como un bocadillo entre las comidas. Los alimentos de mesa pueden tener ahora más importancia en la dieta de su bebé. Algunos ejemplos son el pan tostado, las bananas, el aguacate, los quesos suaves, las verduras bien cocidas y los cereales Cheerios. Permita que su bebé se alimente por sí mismo. Siente a su bebé a la mesa con el resto de la familia durante las comidas. Es posible que su bebé se amamante menos o tome menos leche maternizada conforme coma más comida sólida. Siga estos consejos:

- Los bebés de esta edad no necesitan jugos. Si decide darle jugos a su bebé, limite la cantidad a no más de cuatro onzas por día.
- Aliente a su hijo a beber de una tacita entrenadora y haga planes para que deje el biberón durante el transcurso de los próximos tres a seis meses.
- Recuerde que es posible que su bebé necesite probar los alimentos nuevos de 10 a 15 veces antes de aceptarlos.
- Si su bebé toma menos de 32 onzas de leche maternizada al día, siga dándole suplementos de vitamina D diariamente.
- Trate de darle a su bebé yogur y queso ahora, pero espere hasta que tenga 12 meses de edad antes de pasar a la leche de soja o de vaca.
- No le dé a su hijo miel, huevos, pescado, mariscos o nueces hasta que tenga por lo menos 12 meses de edad.

## DESARROLLO

Todos los bebés se desarrollan a su propio ritmo. A esta edad, usted notará que su bebé hace lo siguiente:

- Se sienta sin apoyo
- Trata de gatear, pero es posible que todavía arrastre las piernas o que vaya hacia atrás
- Jala de algo para tratar de pararse
- Da pasos mientras se sostiene de los muebles
- Pasa los objetos de una mano a la otra
- Recoge objetos pequeños con el índice y el pulgar
- Comprende su nombre, “no” y “adiós”
- Repite sílabas (“da-da” y “ba-ba”)
- Teme a los desconocidos
- Agita las manos para saludar, aplaude y copia a otros
- Protesta cuando los padres se van
- Disfruta de los juegos sociales, por ejemplo, ocultarse y aparecer



# Su hijo a los nueve meses

PÁGINA 2 DE 2

## SEGURIDAD

- Evite los alimentos que puedan ocasionar que se bebé se asfixie. Los niños se asfixian con alimentos redondos, pequeños y duros, como maní, palomitas de maíz, zanahoria cruda, uvas enteras y salchichas cortadas en pedazos.
- Las caídas son más frecuentes a medida que los niños aprenden a caminar. Instale verjas y protectores para ventanas. Quite los muebles con bordes y esquinas con filo.
- Aleje del alcance de su hijo elementos peligrosos tales como alfileres, monedas, medicamentos y plantas.
- La cocina es una habitación peligrosa. Mantenga los cuchillos fuera del alcance de su hijo. Cocine en los quemadores de atrás de su cocina para reducir el riesgo de quemaduras.
- Cubra los enchufes, asegure los cables eléctricos y asegúrese de que las cuerdas de las persianas estén fuera de alcance de su hijo.
- Vigile a su hijo todo el tiempo mientras esté cerca de piscinas, bañeras de hidromasajes, inodoros y cubetas. Los bebés se pueden ahogar en tan solo dos pulgadas de agua.
- Antes de que su bebé empiece a pararse, baje el colchón de la cuna al punto más bajo posible y elimine los protectores.
- Evite exponer a su bebé al sol durante un tiempo prolongado. Cuando esté al aire libre, póngale un sombrero a su hijo y aplíquele un filtro solar con FPS 30 como mínimo.
- Siempre coloque a su bebé en un asiento para automóvil que esté orientado hacia atrás en el asiento trasero. Si desea más información, visite el sitio web de la Administración Nacional de Seguridad de Tráfico en Carreteras (National Highway Traffic Safety Administration): [nhtsa.gov](http://nhtsa.gov).
- Asegúrese de que funcionen los detectores de humo y de monóxido de carbono en su casa.
- Si le preocupa la presencia de actos violentos en su hogar, hable con su médico o comuníquese con la Línea Nacional sobre Violencia Doméstica (National Domestic Violence Hotline) al **1-800-799-SAFE (1-800-799-7233)** o visite [ndvh.org](http://ndvh.org).
- Coloque un papel con el número de la Línea Directa del Centro de Control de Envenenamientos e Intoxicaciones (Poison Control Hotline) en su refrigerador: **1-800-222-1222**.

## SUEÑO

Los objetos como mantas pequeñas todavía pueden ofrecer consuelo a su hijo, especialmente si se pone nervioso cuando usted se va. La alimentación nocturna cesa alrededor de esta edad. Si su hijo llora de noche, responda inmediatamente y consuélolo, pero no lo meza por mucho tiempo, no lo alimente ni lo lleve a su cama. Esto puede crear hábitos que son difíciles de romper. Si le preocupan los hábitos de dormir de su bebé, hable con su médico.

## DISCIPLINA

Puesto que su hijo se desplaza más y explora, es necesario que empiece a fijarle límites. Distraer a su hijo y quitarle los objetos que no debería tocar son buenas herramientas a esta edad. Sin embargo, no es demasiado temprano para empezar a decirle "no". Diga "no" a conductas peligrosas, como tratar de alcanzar la estufa, o acciones tales como pegar o morder. Asegúrese de que todos los cuidadores sigan las mismas reglas. Deben ser constantes al disciplinar a su hijo. Jamás dé nalgadas a su hijo.

## ENFOQUE EN LA FAMILIA

- La depresión posparto puede darse en cualquier momento durante el primer año. Si bien la depresión posparto es común durante las primeras semanas, normalmente se resuelve sola. Si las madres se sienten tristes, ansiosas o deprimidas luego de las primeras semanas, deberán buscar ayuda y hablar con su médico. Puede encontrar más información en línea en [postpartum.net](http://postpartum.net).
- Es posible que la ansiedad por separación comience a esta edad. Es posible que su hijo le haya dejado ir a trabajar antes sin alterarse, pero ahora podría empezar a llorar y a aferrarse a usted. Debe saber que esta es una etapa que atraviesan muchos niños y que su hijo estará bien después de que se vaya. Trate de no salir de la casa a hurtadillas, sin que su hijo le vea, porque esto podría crear más ansiedad y hacerlo más dependiente emocionalmente.
- Trate de apartar tiempo para estar a solas con su pareja. Cuidar de ustedes les permitirá cuidar mejor de su familia.

## PROMOVER EL DESARROLLO

- Jugar con juguetes que ruedan y con bloques que su hijo puede verter de un contenedor y apilar ayudan a enseñar el concepto de causa y efecto.
- Escuche y toque música con su bebé. Las canciones con gestos y acciones de los dedos enseñan a su bebé a imitar.
- Juegue juegos interactivos. Ría con su hijo y aliente a los hermanos mayores a unirse al juego.
- Los andadores son peligrosos y no son necesarios. No los use. Los niños aprenden a caminar por sí solos. Lo mejor es que estén descalzos. Su hijo no necesita zapatos especiales.

## RECURSOS ADICIONALES

- Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics): [aap.org](http://aap.org); Academia Estadounidense de Médicos de Familia (American Academy of Family Physicians): [aafp.org](http://aafp.org); información sobre vacunas: [immunize.org](http://immunize.org), [cdc.gov/vaccines](http://cdc.gov/vaccines), [vaccine.chop.edu](http://vaccine.chop.edu), [familydoctor.org](http://familydoctor.org) y [vaccineinformation.org](http://vaccineinformation.org)
- Bibliografía sugerida:
  - *Baby Proofing Basics* de Vicky Lansky
  - *Caring for Your Baby and Young Child: Birth to Age Five* de la Academia Estadounidense de Pediatría, Stephen Shelov, M.D.
  - *Child of Mine: Feeding with Love and Good Sense* de Ellyn Satter
  - *Healthy Sleep Habits, Happy Child* de Marc Weissbluth
  - *Mommy Calls: Dr. Tanya Answers Parents' Top 101 Questions About Babies and Toddlers* de Tanya Remer Altmann, M.D.
  - *Oneness and Separateness: From Infant to Individual* de Louise Kaplan, Ph.D.
  - *Touchpoints: Birth to 3: Your Child's Behavioral and Emotional Development* de Barry Brazelton, M.D., y Joshua Sparrow, M.D.
- Otros libros se encuentran disponibles en [aap.org/bookstore](http://aap.org/bookstore).