

Control del bebé sano: 9 meses

En el chequeo de los nueve meses, el proveedor de atención médica examinará al bebé y le hará a usted preguntas sobre cómo van las cosas en casa. En esta hoja, se describen algunos de los temas que se pueden tratar.

Desarrollo e hitos

El proveedor de atención médica le hará preguntas sobre su bebé. Y lo observará para obtener un panorama de su desarrollo. Para esta consulta, la mayoría de los bebés hacen lo siguiente:

- Muestra varias expresiones faciales, como felicidad, tristeza, enojo y sorpresa
- Utiliza los dedos para acercarse la comida
- Hace distintos sonidos; por ejemplo, "Papapapa" o "Mamamama"
- Se sienta sin apoyo
- Estira los brazos para que lo recojan
- Mueve objetos de una mano a la otra
- Busca un objeto si lo deja caer
- Mira cuando lo llaman por su nombre
- Golpea dos objetos entre sí
- Reacciona si lo separan de su progenitor. Mira, lo busca y llora.
- Es tímido, inseguro o temeroso cuando hay extraños

Consejos para la alimentación



Un bebé de 9 meses puede comer trocitos de comida con las manos, además de cereal de arroz y alimentos blandos (lea información sobre este tema más abajo). Es posible que su crecimiento ahora se vuelva más lento y que el bebé se vea más delgado y esbelto. Esto es normal. No significa que no está recibiendo la cantidad suficiente de alimento. Cómo ayudar a su bebé a comer bien:

- No obligue a su bebé a comer cuando esté lleno. Cuando lo alimente, usted sabrá que su bebé está lleno si come más lento o rechaza la cuchara.
- Su bebé debe comer alimentos sólidos 3 veces al día y tomar leche materna o de fórmula 4 o 5 veces al día. A medida que su bebé coma más alimentos sólidos, la leche materna o de fórmula será cada vez menos necesaria. A los 12 meses de edad, la mayor parte de la nutrición del bebé provendrá de alimentos sólidos.
- Empiece a darle agua en un vaso de agua para bebés. Es una taza para bebés con manijas y tapa. Esta taza no reemplazará al biberón, pero es una buena edad para comenzar a usarla.
- Todavía no le dé leche de vaca a su bebé. Otros productos lácteos como el yogur o el queso podrían ser una buena opción. Elija productos enteros (no con bajo contenido de grasa ni descremados).
- Tenga en cuenta que no se le deben proporcionar alimentos como la miel a bebés menores de 12 meses. Antes, se advertía a los padres que no les dieran alimentos que comúnmente provocaban alergias en los bebés. Sin embargo, hoy en día los expertos opinan que comenzar antes con estos alimentos podría ayudar a reducir el riesgo de presentar alergias. Hable con el proveedor de atención médica en caso de tener dudas.
- Pregunte al proveedor de atención médica si su bebé necesita suplementos de fluoruro.

Consejos de salud

- Si nota cambios repentinos en las heces o la orina de su bebé, informe al proveedor de atención médica. Recuerde que las heces cambiarán según lo que esté comiendo su bebé.
- Pregunte al proveedor de atención médica cuándo debe llevar al bebé al dentista por primera vez. La mayoría de los dentistas pediátricos recomiendan que la primera visita dental se haga al poco tiempo de la salida del primer diente. Puede ser que su hijo no necesite cuidado dental en este momento, pero una visita temprana al dentista sienta las bases para tener una buena salud bucal de por vida.

Consejos para dormir

A los 9 meses de edad, su bebé estará despierto la mayor parte del día. Dormirá siestas una o dos veces al día, por un total de entre 1 y 3 horas al día aproximadamente. El bebé debería dormir entre unas 8 y 10 horas de noche. Si su bebé duerme más o menos que esto pero parece estar bien de salud, no se preocupe. Cómo ayudar a su bebé a dormir:

- Acostúmbrelo a hacer las mismas cosas todas las noches antes de acostarse. Tener una rutina para la hora de acostarse ayudará al bebé a aprender cuándo ha llegado el momento de irse a dormir. Por ejemplo, puede tener una rutina que comienza con darle un baño, luego alimentarlo y por último acostarlo a dormir. Escoja una hora para acostar al bebé y procure cumplirla todas las noches.
- No deje que su hijo duerma con un vaso de agua ni un biberón en la cuna.
- Sea consciente de que incluso los bebés que duermen bien podrían comenzar a tener problemas con el sueño a esta edad. Está bien que acueste al bebé cuando está despierto y deje que llore en su cuna hasta que se duerma. Pregunte a su proveedor

de atención médica cuánto es el tiempo máximo recomendable para dejar llorar a su bebé.

Consejos de seguridad

A medida que su bebé comienza a movilizarse por sí mismo, es importante vigilarlo atentamente. Sepa siempre lo que está haciendo su bebé. Puede ocurrir un accidente en una fracción de segundo. Cómo mantener al bebé seguro:

- Si aún no lo ha hecho, adapte su casa para que sea un lugar seguro para los niños. Si su bebé se toma de los muebles o camina lateralmente sosteniéndose de diferentes objetos, asegúrese de que los objetos grandes, tales como los gabinetes y los televisores, estén bien sujetos y no puedan caerse. De lo contrario, podrían caerse encima del bebé. Aleje cualquier objeto que pueda lastimar al bebé, de modo que quede fuera de su alcance. Tenga cuidado con artículos tales como manteles y cables, de los que el bebé podría jalar. Coloque enchufes de seguridad en las tomas de corriente que no use. Instale puertas de seguridad al principio y al final de las escaleras. Haga una revisión de seguridad de cualquier zona en la que pase tiempo su bebé.
- No deje que su bebé sujete nada que sea pequeño y pueda atragantarlo. Esto incluye juguetes, alimentos sólidos y objetos que el niño encuentre en el suelo mientras gatea. Como regla general, si un objeto es tan pequeño como para caber en un tubo de papel higiénico, entonces, puede atragantar a su hijo.
- No deje al bebé sobre una superficie alta como una mesa, una cama o un sofá. Podría caerse y lastimarse. Esto será aún más probable una vez que el bebé sepa voltearse o gatear.
- En el automóvil, el bebé debería seguir sentándose en una silla de automóvil orientada hacia atrás. Los bebés y los niños pequeños deben viajar en un asiento de seguridad orientado hacia atrás durante el mayor tiempo posible. Es decir, hasta que hayan alcanzado el límite de altura o peso permitido por el asiento. Revise las instrucciones del asiento de seguridad. La mayoría de los asientos de seguridad convertibles tienen límites de peso y de altura que permiten que los niños viajen orientados hacia atrás durante 2 años o más.
- Guarde este número de teléfono del centro de control de toxicología en un lugar fácil de ver, como la puerta del refrigerador: 800-222-1222.

Vacunas

Según las recomendaciones del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por su sigla en inglés), en esta visita médica, su bebé puede recibir las vacunas contra lo siguiente:

- Hepatitis B
- Poliomielitis
- Influenza (gripe)
- COVID-19

Sírvale bocaditos para la comida

A los 9 meses, es probable que su bebé lleve ya varios meses comiendo alimentos sólidos. Si aún no ha comenzado a darle la comida en bocaditos, ahora es el momento de hacerlo. Deben ser bocaditos que el bebé pueda sujetar y comer sin ayuda. Siempre debe supervisarlos. Cualquier comida puede convertirse en bocadito para comer con las manos, siempre y cuando la corte en trozos pequeños. Las siguientes son algunas sugerencias:

- Pruebe con trozos de frutas y verduras blandas, como bananas, duraznos o aguacates.
- Dele un puñado de cereal sin azúcar o unos cuantos fideos cocidos.
- Corte queso o pan blando en pequeños cubitos. Los trozos grandes pueden resultarle difíciles de masticar o de tragar y pueden hacer que el bebé se ahogue.
- Cueza las verduras crujientes, como las zanahorias, para ablandarlas.
- No le dé alimentos con los que pueda atragantarse. Esto es común con alimentos que tienen el tamaño y la forma de la garganta del niño. Por ejemplo, los trozos de perros calientes y salchichas, los dulces o caramelos duros, las nueces, las verduras crudas y las uvas enteras. Pregunte al proveedor de atención médica qué otros alimentos debe evitar.
- Haga un lugar para que el bebé coma con el resto de la familia, sentado en su sillita alta. Puede ser en un rincón de la cocina o en un espacio a la mesa. Ofrezcale trozos cortados de los mismos alimentos que come el resto de la familia (según corresponda).
- Si tiene preguntas sobre los tipos de alimentos que puede servir o qué tan pequeños deben ser los trocitos, consulte con el proveedor de atención médica.