

Examen de los 9 a 10 meses

Fecha _____

Peso _____

Estatura _____



“Yo le leo a menudo a mi hija y le muestro las ilustraciones de los libros. Ella puede repetir ahora después de mí: ‘Uno...dos...tres.’”

—Un miembro de Kaiser Permanente

Su bebé puede estar listo para ...

- levantarse apoyado en las manos y en las rodillas y gatear
- sentir temor de desconocidos
- pararse agarrándose de algo
- aprender a decir adiós con la mano
- decir unas pocas palabras como “mama” o “papa”.

Alimentación

- Continúe dándole el pecho hasta que su bebé tenga por lo menos 12 meses.
- Si no le da el pecho, dé leche en fórmula a su bebé.
- Introduzca la leche entera de vaca o la leche de soya con toda la grasa cuando su bebé tenga un año.
- Déle a su bebé de tres a cuatro comidas diarias más bocadillos. Ofrezca comidas saludables. No añada sal o azúcar.
- Permita que su bebé decida cuánto come.
- Ofrezca a su bebé una nueva comida cada cinco a siete días.
- Evite las comidas que lo puedan hacer atragantar (perros calientes enteros, nueces, pedazos grandes de carne, queso, mantequilla de cacahuete, uvas enteras, caramelos duros o pegajosos, palomitas de maíz o verduras crudas.)
- No le dé miel a su bebé durante el primer año de vida. La miel puede enfermar a su bebé.
- No se recomienda el jugo a esta edad. Si le da jugo a su bebé, límitelo a un máximo de 4 a 6 onzas de jugo 100% de frutas, servido en una taza, no en el biberón.

Hábitos saludables

- ¡No fume! Hable con su médico o contacte el Departamento de Educación para la Salud de Kaiser permanente si quiere dejar de fumar.
- No le dé a su bebé el biberón a la hora de acostarse ya que esto puede causar caries dentales.
- Cepille los dientes de su niño todos los días con un cepillo de dientes suave y agua o con una toallita húmeda. No use pasta dental hasta que su niño tenga dos años.
- Procure permanecer a la sombra, en especial entre las 10:00 a.m. y las 4:00 p.m. para proteger a su bebé del sol. Use un filtro solar de amplio espectro (con protección UVA y UVB) con un SPF de por lo menos 15. Proteja a su hijo con

un sombrero de ala ancha, mangas largas, pantalones y lentes para el sol con protección UV.

- Los niños menores de 2 años no debe mirar televisión ni videos, ya que esto puede afectar el desarrollo del cerebro.

Seguridad

- **Use el asiento de seguridad siempre que viaje en automóvil.** El bebé debe viajar siempre en un asiento de seguridad para automóviles que mire hacia atrás y esté correctamente instalado en el asiento trasero. Si el bebé ya está demasiado grande para el asiento de seguridad para bebés (si pesa cerca de las 20 libras o si su cabeza llega casi a una pulgada de la parte superior del asiento), cambie a un asiento convertible que mire hacia atrás. Si tiene preguntas o necesita ayuda para instalar su asiento de seguridad para automóviles llame al 1-866-SEATCHECK o visite la página en Internet seatcheck.org/index_espanol.html.
- **Prevenga las caídas.** Coloque puertas de seguridad en las partes de arriba y de abajo de las escaleras.
- **Haga que su casa sea segura para su niño.** (Por favor, ver a la vuelta.)
- **Haga una nota sobre el Centro de control de envenenamientos.** Agregue el número del Centro de toxicología a su teléfono (1-800-876-4766).
- **Prevenga un ahogamiento.** Vigile siempre a su bebé cuando esté cerca del agua (piscina o alberca, tina de agua caliente, balde, bañera).
- **Evite el envenenamiento con plomo.** Dígle a su médico si su niño pasa mucho tiempo en una casa construida antes de 1978.
- **Chupones.** Procure que su bebé use el chupón a la hora de la siesta y de dormir.
- **Seguridad con las mascotas.** No descuide a su hijo cuando haya un animal

presente, incluso si es una mascota de la familia. Aprenda a reconocer los signos de agresión de sus mascotas.

Consejos para padres

- Léale libros a su bebé todos los días. Juegue con su bebé, háblele, cántele y abrácelo lo más posible.
- Los zapatos protegen los pies de su bebé de las lesiones y del frío. Escoja un zapato que sea flexible y de tamaño apropiado.
- Discipline a su niño. Diga “no”, luego saque físicamente a su bebé de la situación de peligro. No le grite ni le pegue.

Lista de seguridad en casa

Seguridad con armas de fuego

- Lo más seguro es no tener armas en el hogar.
- Si las tiene, descárguelas y guárdelas bajo llave. Guarde la munición bajo llave en un sitio aparte.

Evite las caídas

- Use cerrojos de seguridad que no puedan abrir los niños o barreras en todas las ventanas por encima del primer piso.
- Use puertas de seguridad en la parte de arriba y de abajo de las escaleras.

Evite el atragantamiento y la asfixia

- No le dé a su bebé juguetes que tengan cordeles, cuerdas, collares o globos. También evite juguetes que tengan partes pequeñas removibles que puedan hacer que su bebé se atragante.
- No deje cables eléctricos o de teléfono colgando al alcance de su bebé.
- Cuelgue los cordeles de las cortinas o de las persianas fuera del alcance de su bebé. Consulte con el Concilio para el cubrimiento seguro de ventanas en el número 1-800-506-4636 para mayor información.

Seguridad eléctrica y contra incendios

- Desconecte los electrodomésticos cuando no los esté usando.
- Coloque enchufes plásticos de seguridad en todas las tomas de electricidad cuando no las esté usando.

- Mantenga en la cocina un extintor de incendios. Tenga un plan de escape en caso de incendio o de terremoto.
- Coloque rejillas en las chimeneas y en otras fuentes de calor.
- Instale detectores de humo e inspecciónelos mensualmente.

Seguridad en el baño

- Instale cerrojos de seguridad en los gabinetes del baño y de la cocina, cajones y tapas de inodoro.
- Mantenga cerradas las puertas de los baños.
- Baje la temperatura del calentador de agua a bajo o tibio (por debajo de 120° F).

Evite el ahogamiento

- No deje baldes o recipientes con agua u otros líquidos en el piso.
- Las tinas de agua caliente y tipo manantial deben de tener una cubierta con llave.
- Las piscinas o albercas deben de estar cercadas por todos los lados con una puerta con un cerrojo que se ajuste por su cuenta.

Seguridad en la cocina

- Voltee las manijas de las ollas hacia la parte de atrás de la estufa cuando cocine.
- Use los fogones u hornillas de la parte de atrás de la estufa cuando cocine.

Evite el envenenamiento

- **Medicinas.** Mantenga las medicinas, el alcohol, los productos de limpieza y todos los demás venenos en un gabinete con llave, fuera del alcance y de la vista de su niño. Mantenga las medicinas en sus frascos originales con tapas que no puedan abrir los niños. No guarde medicinas u otras drogas en su cartera. Haga que los visitantes guarden sus bolsos fuera del alcance del niño.
- **Envenenamiento con plomo.** Evite hacer remodelaciones o abrir huecos con taladros en las paredes, lijarlas o pelarlas si su casa fue construida antes de 1978 (puede que la pintura contenga plomo).

- **Envenenamiento con monóxido de carbono.** Instale alarmas de monóxido de carbono cerca de las habitaciones y en cada piso de su casa.
- **Otros venenos potenciales.** Evite usar remedios caseros tales como Azarcon (Alarcon, Liga, Maria Luisa, Coral, Rueda), Greta, Pay-loo-ah, Bokhoor (galena), Al kohl, Bint al zahab, Farouk, Kushtas, Ghasard, Bala goli, Kandu o Surma.
- **Plantas venenosas.** Quite todas las plantas venenosas. Consulte con el Centro de control de envenenamientos (1-800-876-4766) si cree que su niño se ha comido alguna parte de una planta.

Aquí hay una lista parcial de algunas plantas comunes venenosas:

Azafrán (Autumn Crocus); Begonia; Falsa Acacia (Black Locust); Ranúnculos (Buttercups); Crisantemo (Chrysanthemum); Dicentra (Dutchman's Breeches); Hiedra inglesa (English Ivy); Iris; Cereza de Jerusalén (Jerusalem Cherry); Parilla (Common Moonseed); Espatifilo (Peace Lily); Pothos; Tulipanes (Bulbos); Tulips (Bulbs); Tejo (Especies de la familia Taxus); Yew (Taxus species); Glicina (Wisteria)

Plantas mortales:

Ricino (Castor Bean); Estramonio (Jimson Weed); Hierba mora o Tomatillos del Diablo (Nightshade); Adelfa (Oleander); Fitolaca (Pokeweed)

Por favor, comparta

esta información con cualquier persona que cuide de su niño.



El próximo examen es cuando su bebé tenga 12 meses.



Se recomienda la aplicación de vacunas en la próxima visita. Es posible que también le hagan un análisis de sangre a su bebé.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor. Si tiene preguntas o necesita información adicional acerca de sus medicamentos, por favor hable con su farmacéuta.