

Nombre _____ Fecha _____

Peso _____ (_____%) Altura _____ (_____%) Cabeza _____ (_____%)

Dosis de acetaminofén (Tylenol): _____

Vacunas administradas hoy: _____

Dieta

- Su bebé necesita fórmula o leche materna hasta el año de edad, cuando puede cambiar a leche de vaca. Los bebés necesitan alrededor de 20 a 24 onzas de fórmula o leche materna al día, además de alimentos sólidos.
- Se recomiendan 2 porciones de cereal fortificado con hierro al día.
- No le dé miel a su bebé hasta después de 1 año de edad.
- Se pueden comenzar a comer con los dedos, pero evite los alimentos con los que su bebé se pueda ahogar (maní, palomitas de maíz, palitos de zanahoria, pasas, caramelos duros).
- Debe seguir usando una taza abierta, una taza para sorber o una taza con pajita para el agua o la fórmula, y debe retirar el biberón a los 12 meses de edad.

Desarrollo

- Los bebés de 9 meses responderán a su nombre, entenderán algunas palabras, se reirán y balbucearán. Algunos comienzan a combinar sonidos en patrones reconocibles (mamá, papá y baba) en los próximos meses.
- A esta edad, los bebés pueden sentarse y la mayoría se arrastrarán o gatearán. Pueden jugar al escondite y comenzar a hacer la señal de adiós.
- Se espera cierta ansiedad ante los extraños.
- Leer y hablar con su bebé es muy importante para el desarrollo del lenguaje.
- En los próximos meses, comenzarán a pararse y moverse alrededor y entre los muebles.

Dormir

- Una rutina para ir a dormir es importante a esta edad. Se vuelve más difícil entrenar para dormir al crecer.
- 1-3 siestas por días son normales y necesarias.
- Los objetos reconfortantes pueden ayudar a tranquilizarse (manta, juguete).
- Es normal llorar durante unos 10 minutos mientras intenta conciliar el sueño.

La seguridad

- Los asientos para el automóvil deben estar orientados hacia atrás en el asiento trasero hasta por lo menos los 2 años.
- Mantenga su casa y su automóvil "libres de humo".
- Mantenga su casa a prueba de niños, con las plantas fuera del alcance.
- Asegúrese de que todos los muebles y televisores estén estables cuando su bebé pasee.
- Use rejas para bebés.
- No use andadores para bebés. Un platillo de juego es genial.
- Control de intoxicaciones: 1-800-222-1222
- Use protector solar con la etiqueta "para niños" de SPF 30 y repelente de insectos "para niños" con menos del 30% de DEET. La ropa SPF es otra buena opción para la protección SPF.
- Cepille los dientes de su bebé dos veces al día con un cepillo suave y agua.
- NUNCA sacuda a un bebé.
- La distracción funciona mejor para la disciplina a esta edad.
- La imitación es común durante los siguientes meses y años, y usted es el modelo a seguir más importante para su hijo/a.
- Sea consistente con las reglas y su propio comportamiento.

¡Su próxima visita es cuando tenga 1 año de edad! Asegúrese de traer a su hijo DESPUÉS de su cumpleaños para recibir todas las vacunas de 1 año!