

VISITA DE LOS NUEVE MESES

Información para padres

Hábitos saludables

Vuestro bebé descubre cada día cosas nuevas y comienza a reaccionar ante ellas. Proporcionadle un ambiente seguro donde pueda ir poniendo en marcha sus nuevas habilidades de gateo o desplazamiento.

Satisfaced su curiosidad dejándole tocar, probar, manipular... pero siempre con la protección adecuada.

Evitad que entre en la cocina: es el lugar más peligroso del hogar.

Organizad una rutina de actividades de modo que anticipe y acepte ese ritmo diario.

Responded a sus intentos de comunicación. De esta manera iréis conociendo sus preferencias y él conocerá las vuestras.

Los juguetes ideales son aquellos de acción-reacción, es decir, pelotas para hacerlas rodar, cochecitos para deslizarlos, canciones para gesticular con las manitas.

No le privéis de la siesta si quiere después de cada comida y procurad mantener un sueño nocturno de 10-12 horas. Los despertares nocturnos son normales. En estos casos, no debemos hacer nada para que se duerma, simplemente esperar, aunque si usa chupete y tiene dificultades para encontrarlo, podemos ayudarle y facilitárselo.

Alimentación

Recordad que la lactancia materna se debe mantener todo el tiempo que hijo y madre deseáis. Para el resto de alimentos, no existe actualmente justificación para retrasar su introducción desde el momento en que el desarrollo psicomotor del niño lo permita (puede mantenerse sentado, puede coger alimentos con los dedos, puede llevárselos a la boca). Tampoco existe justificación para seguir un orden determinado, recomendándose en cualquier caso que los alimentos estén blandos y bien cocidos para que el bebé pueda comerlos sin masticar o bien aplastándolos con las encías sin riesgos de atragantamientos.

Os recomendamos repasar la información sobre alimentación del niño de 0 a 3 años que os entregamos en revisiones anteriores. En caso de no tenerla, no dudéis en solicitárnosla.

Recordad no añadir sal o azúcar a las comidas.

Se debe alimentar al niño de forma pausada y paciente, animándolo a comer pero sin forzar nunca. Si rechaza los alimentos de forma reiterada, experimentar con diferentes combinaciones y texturas, pero sin "volverle loco" y repetir los alimentos hasta que sean aceptados. Es cuestión de tiempo educar su paladar a nuestra dieta. Conviene minimizar las distracciones durante las comidas (evitar juegos para que coma, etc.)

Es normal y saludable que el niño intente tocar los alimentos con la mano, y llevárselos a la boca.

Procurad una buena higiene de manos previa y evitad presentarle los alimentos muy calientes. Es recomendable aumentar progresivamente la textura de los alimentos y aquellos que puedan ser desmenuzados fácilmente como el pescado, huevo, etc. ofrecérselos de esa forma para que vaya aprendiendo otra forma de alimentarse. A partir de esta edad está preparado para ello.

No debe preocuparos el rechazo de algunos alimentos nuevos. Insistid, pero nunca forcéis a vuestro hijo a comer, respetando siempre sus gustos y aversiones, dentro de la oferta de alimentos saludables (no puede sustituirse caprichosamente por productos de mala calidad nutricional).

Siempre debe mantenerse una higiene adecuada a la hora de elaborar los alimentos y una buena conservación de los mismos.

Prevención de accidentes

Os recomendamos repasar el documento de seguridad vial (sistemas de retención infantil) que os dimos en vuestra primera visita y el que sobre prevención de accidentes que os entregamos a los 4 meses. Os recordamos los principales riesgos para vuestro bebé en este momento:

Insistimos: la cocina es el lugar más peligroso para los niños pequeños.

Pensad que su capacidad de movimiento y manipulación le permite acceder a peligros que hasta ahora le habían resultado inalcanzables y a los que por ello no habíais prestado hasta ahora suficiente atención:

No dejéis al alcance de los niños juguetes inapropiados, tijeras, agujas, pilas de botón, medicamentos o productos tóxicos.

Las bolsas de plástico pueden resultar peligrosas por el riesgo de asfixia.

Procurar que los manteles no sobresalgan del borde de la mesa en la cocina. Puede tirar de ellos.

Proteger todos los enchufes de la casa.

Evitar mantener las puertas entreabiertas (si el niño gatea puede encontrarse detrás de ella).

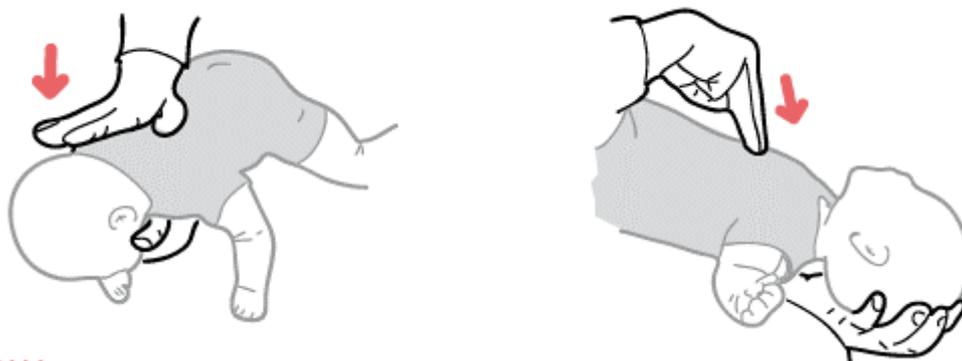
No utilizar andadores por el peligro que entrañan para el bebé y el nulo beneficio en su psicomotricidad.

Desenchufar los electrodomésticos mientras se baña al niño.

Actuación ante atragantamientos

Si nuestro hijo acaba de atragantarse pero puede respirar o toser, permaneceremos a su lado para actuar si la situación empeora, tranquilizándole y animándole a seguir tosiendo.

Si no puede respirar y mantiene la consciencia, avisaremos al 112 y empezaremos con maniobras de desobstrucción:



Se alternan 5 golpes en la espalda con 5 compresiones en el pecho hasta que el bebé expulse el objeto.

Si el bebé pierde la consciencia, habría que empezar la reanimación cardiopulmonar hasta la llegada de ayuda.



¿Qué necesito?

Anímame para que me desplace y cambie de postura para conseguir algo.

No insistas en que camine si aún no estoy preparado.

Déjame que intente coger cosas pequeñas pero vigílamme para que no me las lleve a la boca.

Juega conmigo a esconder los juguetes para que los busque y aparezcan.

Déjame que descubra lo que pasa cuando hago algo. Si me lo haces todo aprenderé menos.

Enséñame a señalar las cosas que me gustan.

Habla mucho conmigo. Dime el nombre de las cosas para que vaya comprendiendo lo que son.

Enséñame los sonidos que hacen los animales y anímame a repetirlos.

Cántame canciones con gestos para que las aprenda (palmitas, lobitos...) e intente repetir las.

Imita los sonidos que yo hago.

Fuentes:

Previnfad - Grupo Prevención Infancia y Adolescencia de la AEPap

Programa de Atención al Niño de la AMPAP y de la Consejería de Salud del Gobierno de La Rioja.

Familia y salud - Web para familias de la AEPap (<https://www.familiaysalud.es/>)

Guía del desarrollo infantil - Federación Estatal de Asociaciones de Profesionales de Atención Temprana. GAT

Pediatría con sentido común . Dr Pin ,Dr Estivill

Guía de la Alimentación Infantil de la Generalitat de Catalunya. 2016.