

► HIGIENE

Lávate las manos con jabón antes de alimentar a tu bebé, después de ir al baño, antes de dar el seno, antes y después de cambiar el pañal. Acuérdate también lavar las manos de tu bebé.

Tu hija o hijo debe mantenerse limpio. Puedes bañarle a diario y vístelo con ropa limpia.

Recuerda secar bien la piel cuando cambies el pañal.

Si es niña, siempre limpia la vulva y el ano de adelante hacia atrás y sin volver adelante.

Limpia suavemente las encías de tu bebé con una gasa y agua hervida. Una vez que aparezca su primer diente, visita al odontólogo y sigue sus recomendaciones de higiene.



► DESCANSO

Evita que almohadas, cobijas o juguetes tapen la cara de tu bebé mientras duerme.

Ponle a dormir boca arriba.



CRECIMIENTO Y DESARROLLO SALUDABLE

BEBÉ: 9-12 MESES



Señales de buen desarrollo

- Se voltea, gatea y se sienta desde cualquier posición.
- Camina apoyándose en las cosas.
- Agarra fácilmente los objetos utilizando el pulgar y el índice.
- Pronuncia sus primeras palabras.
- Entiende la palabra "NO".
- Repite los sonidos que escucha.
- Podría empujar la pelota con el pie.



¡Recuerda inscribir al niño o niña en el Registro Civil!



► RECOMENDACIONES

Tu bebé no debe usar andador.

Cuida que el bebé no se meta objetos pequeños en su nariz.

Cuida al bebé de la picadura de insectos.

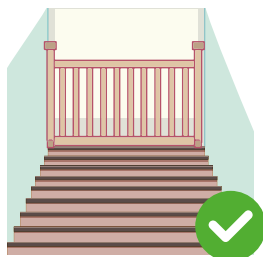
Nunca cargues al bebé mientras tomas líquidos calientes o estás junto a una cocina, lugares calientes, velas y lámparas.

Cuida al bebé de posibles caídas de la cama o mesa.

Coloca protección en escaleras, ventanas y balcones.

Tapa enchufes y asegura los cables eléctricos.

Protege a tu bebé del sol.



► TÉCNICAS DE ESTIMULACIÓN

Permítele gatear por la casa en lugares limpios.

Llama al bebé por su nombre.

Cántale canciones para ayudarlo a dormir.

Conversa con tu bebé, cuéntale cuentos y jueguen juntos.

Permítele que tome los alimentos con las manos y que los manipule con cubiertos.

Ofrécele un envase para que meta y saque objetos.

Repítele palabras simples.

Enséñale a dar palmadas y saludar con las manos.

Muéstrale al bebé las partes de su cuerpo.

Esconde su juguete favorito bajo una manta y observa si lo encuentra.



Asegúrate de que tu bebé tenga todas las vacunas y le den la segunda dosis de Vitamina A. Consulta con el equipo de salud.

Es importante llevar al bebé a los controles de salud mensuales para asegurarnos de que está creciendo fuerte y sano.

¡Lleva la Libreta Integral de Salud a cada control!



► ALIMENTACIÓN



Junto con la lactancia, los alimentos deben estar en trozos pequeños para que los pueda manipular, masticar y tragar.



Dale 3 comidas principales y 2 refrigerios.

La cantidad de comida recomendada es equivalente a una taza.

Ofrécele un poco de la comida que come la familia.



Enséñale al bebé a lavarse las manos antes de comer.

Permítele que tome los alimentos con las manos y que los manipule con cubiertos.

Debe tener su propio plato y cubiertos.



La comida debe ser variada.

Ya se puede incluir pescado y granos secos.

Dale agua hervida.



No añadas sal, azúcar, panela ni otros endulzantes o condimentos.

No le des embutidos, enlatados, ni productos empaquetados.

► SUPLEMENTOS



En el centro de salud le darán suplementos de vitaminas y minerales.

Coloca el suplemento de hierro en una porción pequeña de papilla, y asegúrate que sea lo primero que coma. No agregues el suplemento en alimentos líquidos como sopas o jugos, o en alimentos sólidos como trozos de carne.

A los 12 meses, el equipo de salud también le dará al bebé una dosis de vitamina A.