

Un niño saludable... Un hogar feliz...



Días atareados

8 a 10 meses

Despierto y alerta

Ahora, el bebé permanece despierto gran parte del día. Le gusta mirar, tocar las cosas y explorar su mundo. A esta edad:

- el bebé puede sentarse sin ayuda
- “se arrastra” o gatea
- todo le parece interesante
- le encanta mirarse en el espejo
- le gusta “hablar” (y quizá diga algunas palabras)
- quiere estar con las personas que conoce

Miedos normales

¿Llora tu bebé o luce preocupado cuando tú te vas o ve a alguien por primera vez? A esto se le llama “ansiedad por separación”. Es normal.

- Si tu bebé llora cuando alguien que no conoce lo toma en brazos, consuélalo.
- Si vas a dejar a tu bebé con alguien que no conoce, quédate un momento con ellos. Antes de irte, dile a tu bebé que regresarás. Jamás te vayas a escondidas. El bebé debe aprender a confiar en que volverás.



Exploración segura y divertida

Los bebés aprenden explorando (sobre todo cuando se les anima a hacerlo). Por otra parte, pueden lastimarse y causar grandes desórdenes cuando tocan las cosas. He aquí algunas sugerencias para ayudar a que tu bebé explore de manera segura:

- Evita problemas acondicionando tu vivienda a prueba de niños.
- Coloca todos los productos de limpieza, los medicamentos y venenos fuera del alcance del bebé.
- Los bebés no saben distinguir lo debido de lo indebido. Incluso cuando se les dice que NO una vez, no lo recordarán la siguiente vez. Mediante los elogios y la atención puedes enseñar a tu bebé lo que quieres que haga.

Distracción y cambio de punto de atención

Ésta es una buena manera de hacer que tu bebé deje de hacer algo indebido o poco seguro. He aquí cómo hacerlo:

- Haz que tu bebé te preste atención (a esto se refiere la distracción) dándole un juguete o mostrándole otra cosa que hacer o explorar (esto viene a ser el cambio de punto de atención).
- Ahora que el bebé está haciendo algo debido, elógialo. Cuando elogias a tu bebé, éste recibe también tu atención en una manera que le enseña a que le importen las cosas.
- Rutinas. Los bebés se sienten seguros cuando saben a qué atenerse. Haz todo lo posible por hacer las cosas de la misma manera todos los días.



CareOregon

ES MEJOR JUNTOS



Este cachorro distrae y cambia el punto de atención del bebé. ¡Qué chévere!

Nutrición - Alimentación del bebé

- Sienta al bebé a la mesa en su silla de comer para que coma con la familia. Le gusta estar con ustedes.
- El bebé debe comer alimentos sólidos en 2 a 3 de sus comidas todos los días.
- Deja que el bebé pruebe comida de la mesa o alimentos que pueda sostener con los dedos. Entre ellos se hallan:
 - trocitos de queso suave, pasta cocida, Cheerios sin leche o trozos de tortilla
 - trozos de verduras cocidas tales como zanahorias o guisantes
 - trocitos de ciertas frutas tal como plátano
- Recuerda que los trozos deben ser pequeños para que el bebé no se atragante.
- No le des muchas galletas ni dulces.
- Sigue dándole de lactar o dándole fórmula. Deja que el bebé use un vaso en cada comida, pero no lo acuestes con el biberón.
- Si acuestas a tu bebé con el biberón, desarrollará caries a una edad temprana.



Si te molesta el llanto de tu bebé:

- detente
- respira hondo varias veces
- cálmate



Salud y seguridad

- Jamás dejes al bebé solo en la bañera. En lo que contestas el teléfono, podría ahogarse.
- Mantén los cables eléctricos fuera del alcance del bebé. Tapa los tomacorrientes que no uses con protectores especiales para dicho fin.
- Mantén los objetos tales como cuchillos y tijeras fuera del alcance de todos los niños.
- Todo lo que toque el bebé, ¡se lo meterá a la boca! Retira del piso y las mesas los juguetes pequeños, las monedas, las colillas de cigarrillo y las bebidas calientes.
- Infórmate cuándo debes dar Tylenol® (acetaminofén) a tu bebé:
 - cuando la temperatura del bebé supere los 102° F (39° C)
 - para el dolor, sobre todo después de que haya sido vacunado el bebé
 - no cuando tenga un simple catarro
- Si el bebé tiene fiebre:
 - vístelo con prendas ligeras
 - dale bebidas en abundancia
 - no te preocupes si el bebé come menos alimentos sólidos. La mayoría de las personas no quieren comer cuando están enfermas.
- No permitas que nadie fume en tu vivienda – pide a las personas que lo hagan afuera.
- Siempre coloca al bebé en un asiento infantil de seguridad cuando se movilicen en auto. Asegúrate de que el asiento infantil de seguridad se coloque en el centro del asiento de atrás, orientado hacia la ventana trasera y que las correas estén debidamente abrochadas. Los bebés siempre deben estar orientados hacia el asiento trasero del auto hasta que cumplan un año de edad Y pesen 20 libras como mínimo.

Desarrollo

En los meses venideros, la mayoría de los bebés:

- Balbucean
 - Se hacen entender
 - Empiezan a sostenerse de cosas para ponerse de pie
-
- Si el bebé se saltó alguna de sus vacunas, pregunta al proveedor acerca de cómo ponerlo al día. Saca una cita pronto.
 - La siguiente revisión del bebé es cuando cumpla el año. ¡Feliz cumpleaños! Nos vemos entonces.

Problemas para dormir

Es común tener problemas para dormir a esta edad. Los bebés gozan siendo activos. Hay tanto por hacer. No quieren irse a la cama.

He aquí algunas sugerencias:

- Acuesta al bebé todas las noches a la misma hora.
- Dedica unos momentos a cepillarle los dientes, a mimarlo, a cantarle o leerle. Si haces lo mismo todas las noches (a esto se le llama “rutina”), el bebé se acostumbrará. La misma rutina todas las noches ayuda a calmar al bebé.
- Coloca al bebé en su cama cuando esté medio despierto. El bebé aprenderá a calmarse y a dormirse solo.
- No hay de qué preocuparse si el bebé llora cuando se le acuesta. Habla con tu proveedor si hay algo que te preocupa.



Las rutinas ayudan a que los bebés se sientan felices.