



# Mi Primer Año

Mes a mes



***El desarrollo completo del niño y todos los temas de interés que despertará en usted su hijo desde el nacimiento hasta los 12 meses.***

El desarrollo de un niño constituye un desafío fascinante para los padres. Ciertamente, cada uno tiene su propio ritmo y presenta particularidades que lo hacen único; y ésta es la primera lección que aprenden los padres. Pero existe algo que es común a todos los menores: La necesidad de estimulación, principalmente afectiva, es decir, la entrega de cariño a través de besos, abrazos, cantos, arrullos, juegos...

**A continuación, los orgullosos progenitores podrán conocer aquellos pasos que, mes a mes, darán sus hijos y la forma de ayudarlos. Además será posible resolver las dudas que surgen durante el largo y fascinante proceso del aprendizaje.**

**Esta guía fue realizada con el aporte de profesionales de Clínica Alemana**



Dra. Patricia Salinas.  
Pediatra.



Dr. Mario Cerda.  
Pediatra



Liliana San Martín.  
Enfermera-Matrona.



Claudia Ibarra.  
Enfermera



María Luisa Muñoz  
Nutricionista

**Departamento  
Comunicaciones Electrónicas**

**Gerencia  
Comercial**

Este documento no puede ser reproducido total ni parcialmente en ninguna forma, ni por ningún medio o procedimiento sin previa autorización de Clínica Alemana Santiago S.A.



## Conocer al Nuevo Hijo

La llegada a casa es una etapa de ajuste entre el nuevo integrante de la familia y los antiguos residentes. Cuando el niño ha cumplido un mes, los padres comienzan a entender el lenguaje que usa su hijo mientras el pequeño absorbe como una esponja todo el cariño y estímulos de su alrededor.

### PESO Y ALTURA

Al cumplir un mes el bebé incrementa alrededor de 600 gramos y crece de 3 a 4 cm. respecto del nacimiento.

### DESARROLLO Y ESTIMULACIÓN PSICOMOTORES



El niño es capaz de fijar la mirada en el rostro humano y seguir con la vista objetos de color (del tamaño de una pelota de tenis) al ser ubicados a 10 ó 15 cm de su cara. Producto del reflejo de prehensión cierra la mano al contacto con un dedo. Reacciona pestañeando, frunciendo el seño, sobresaltándose o llorando ante el sonido de la voz o un ruido. Cuando

está en posición decúbito prono (de guatita) levanta la cabeza o la mueve hacia el lado en un intento por dejar libre la nariz.

**Sólo el tiempo permite adquirir la confianza para cuidar a nuestros hijos.**

Para estimular afectivamente al pequeño se recomienda aprovechar los momentos de amamantamiento y muda como espacios de expresión de cariño, seguridad y tranquilidad. Con el objeto de lograr realizar las actividades anteriormente descritas se le puede estimular con sonidos agradables (cascabeles, música y voz), mostrar móviles con diferentes colores y formas que le ayuden a fijar la vista, darle masajes en el cuerpo y mover suavemente sus piernas y brazos.

#### ¿Cómo reconocer una enfermedad? De 1 a 3 meses

*Si aparece alguno de estos síntomas avise a su médico.*

- Rechazo al pecho
- Vómitos
- Respiración rápida o dificultosa
- Llanto agudo por más de tres horas
- Somnolencia excesiva

### LACTANCIA



La leche materna es el mejor regalo de la naturaleza para el bebé, es el alimento perfecto; lo protege de las infecciones, fortalece el sistema inmunitario, mejora su digestión y su desarrollo psicomotor, social e intelectual.

Para la madre, la lactancia también es muy buena porque disminuye el sangramiento post parto, -debido a la liberación de hormonas durante la lactancia- es más económica, reduce el riesgo de contraer cáncer mamario y de útero, ayuda a bajar el peso ganado durante el embarazo y cuando el amamantamiento es exclusivo y cumple con algunos requisitos puede ser útil para evitar otro embarazo.

Se recomienda prolongar la lactancia exclusiva hasta los seis meses y continuarla junto con otros alimentos hasta los 12 meses. Como sistema de amamantamiento para el primer mes, la libre demanda da muy buenos resultados. Ésta significa dar pecho cuando el niño lo pida -10 a 15 minutos por lado hasta que quede satisfecho- de manera tal, que se alcance una frecuencia de una mamada cada 3 a 4 horas en el día y 1 a 2 veces en la noche.

Existen varias posiciones para dar de mamar, lo importante es que la mamá y el niño estén cómodos. El cuerpo y la cabeza del bebé deben estar completamente alineados y la cabeza a un nivel más alto para evitar el reflujo.

### Recomendaciones

- Lavarse las manos antes de cada mamada.
- En la ducha diaria no usar jabón en la zona del pezón.
- Al terminar la mamada colocar una gota de leche en los pezones y mantenerlos secos; esto evita la formación de grietas.
- En caso de enrojecimiento de los pezones aplique luz.
- No se debe sentir dolor en los pezones al dar de mamar, si es así, revisar la técnica que se está utilizando.
- Para evitar la congestión de las mamas, puede ser de gran ayuda aumentar la frecuencia de las mamadas.
- Durante la lactancia se debe evitar: la ingestión de alcohol, el tabaco, los condimentos y la automedicación.
- Consumir como mínimo 2 litros de líquido al día

### VACUNAS

Durante la estadía en la clínica, al niño se le administró la vacuna BCG (antituberculosis). Entre la primera y quinta semana, generalmente puede aparecer un nódulo (porotito), y a veces una pequeña cantidad de pus, para más tarde dejar una cicatriz. No se debe hacer curaciones ni utilizar antisépticos, sólo mantener la zona seca.



### Prevención de accidentes de 1 a 3 meses

A esta edad el bebé no realiza muchos movimientos, pero de todos modos es importante tomar medidas para evitar caídas, quemaduras y ahogos, principales accidentes sufridos por las guaguas.

- Hacerlo dormir apoyado en el costado derecho o de espalda con la cuna levantada dejando la cabeza a mayor altura que el resto del cuerpo para disminuir el reflujo y evitar que regurgite leche.
- Nunca sacudir ni mover muy fuerte.
- Nunca dejarlo solo en un lugar elevado ni en la tina.
- No dejarlo solo con un hermano pequeño o una mascota.
- Mantenerlo completamente alejado de la luz solar directa y no usar protector solar.
- No sostener líquidos calientes mientras se le tiene en brazos.
- No fumar, ni permitir que otros fumen en el hogar.



Mi Mes 1

## Fichas Prácticas

### MUDA

Antes de comenzar la muda es necesario tener todo preparado (pañal limpio, algodón, agua templada o toallitas para bebé y crema protectora) pues nunca debe dejarlo solo. Luego de soltar el pañal sucio se levantan las piernas y se limpia suavemente los excrementos que pueda haber con la parte delantera del mismo pañal. Después de enrollarlo y sacarlo se limpian los genitales con un algodón empapado en agua templada o una toallita para bebé.



A los niños se les debe limpiar muy bien las zonas del pliegue entre el escroto y el muslo y debajo del escroto. A las niñas siempre de adelante hacia atrás para evitar las infecciones urinarias. Finalmente se le seca y aplica una crema protectora.

**El cordón umbilical** se cae durante la tercera semana, antes de esto es una herida que puede sangrar un poco, por lo que es necesario mantener la zona limpia y seca pasando una gasa o cotonito con alcohol a 70° cada vez que mude al niño. Hasta que se caiga, el ombligo debe mantenerse fuera del pañal para que la herida no se humedezca.

Zonas enrojecidas en las áreas de mayor contacto de la piel con la orina y deposiciones del niño, son signo de la presencia de **coceduras**. Éstas se producen porque la orina tiene agentes químicos que al permanecer un tiempo prolongado en un ambiente de humedad, dañan la delicada piel del bebé. Para evitarlas se recomienda el cambio frecuente de pañales y secar bien al niño después de lavarlo y antes de poner el nuevo pañal, especialmente en las zonas que tienden a mantenerse húmedas (genitales y las ingles). También aplicar alguna crema protectora que su pediatra le indique. Si a pesar de esto, la piel no sana o se erosiona, consulte a su médico, quien determinará si existe alguna complicación y administrará un tratamiento.

### LLANTO



El llanto es la primera forma de comunicarse del bebé. Durante los primeros meses, las

principales causas son: hambre, fatiga o incomodidad, malestar o dolor.

- **Llanto por hambre:** Se calma rápidamente cuando se le ofrece pecho o mamadera.

- **Llanto por cólicos:** Se reconoce porque el niño llora incesantemente sobre todo en las tardes, se muestra incómodo, puede tener su abdomen distendido, flecta y estira sus piernas, a veces se calma al eliminar gases o al obrar. Los cólicos pueden aliviarse sosteniendo al niño boca abajo y frotando la espalda para ayudarlo a eliminar gases. Si estos cólicos persisten, consulte a su pediatra quien le indicará el tratamiento adecuado.

- **Llanto por fatiga:** Muchos niños manifiestan su cansancio o sueño con un llanto que dura hasta antes de dormirse, especialmente si han estado sobre-estimulados durante el día. Es aconsejable mantener una rutina de sueño: horarios regulares y un ambiente tranquilo a las horas de descanso rodeándolo de algún objeto preferido que puede ser un pañal, un peluche, un pequeño cojín o su chupete si es que lo usa.



## BAÑO

El primer baño del recién nacido se realiza después de 2 a 3 días de la caída del cordón umbilical. Es importante preparar la temperatura de la habitación (24°C- 27°C) y evitar las corrientes de aire o cambios bruscos de temperatura. También es importante tener a mano todo lo que necesita (esponja suave, jabón indicado por su pediatra, toalla, ropa con que va a vestirlo y pañal) para no dejar solo al niño.

## Recomendaciones

- Verificar la temperatura del agua introduciendo su codo. Debe estar templada (35°C)
- Evitar bañarlo inmediatamente después de su alimentación.
- Se debe utilizar una tina para bebés a una altura cómoda para quien lo bañe. El nivel del agua no debe superar los 4 cm para que si ocurre un accidente el rostro no quede sumergido.
- Introducirlo al agua lentamente. Al comienzo no le agrada mucho, más tarde se convertirá en un momento de mucha felicidad y alegre juego. Tomar al niño apoyando la cabecita en su brazo pasando la mano por debajo del axila. Con la mano libre se le puede jabonar y lavar con movimientos suaves para inspirarle confianza.
- La frecuencia del baño depende de cada niño, se puede hacer a diario especialmente en época de calor. La mayoría de los niños disfruta en el agua, la que además contribuye a relajarlos.
- Tratar de bañarlo siempre a la misma hora para iniciar y favorecer la formación de hábitos.





## Despierto ante el Mundo

El bebé todavía requiere de completa atención y es el momento para aprovechar de dársela ya que toda muestra de cariño será una ganancia para su futuro. La lactancia es una de las mejores instancias para regalárselo, hablarle y hacerle un suave cariño en la cabecita.

### PESO Y ALTURA

Al cumplir dos meses el bebé incrementa su peso entre 700 y 800 gramos y crece 3 a 3,5 cm. respecto del mes anterior.

### DESARROLLO Y ESTIMULACIÓN PSICOMOTORES



El niño es capaz de mantener la mirada y mover los labios o emitir algún sonido cuando se le habla y sonrío a una distancia de 40 a 50 cm. Si su madre o algún cercano se aleja o retira rápidamente después de que ha fijado la mirada en su rostro, reacciona cambiando la expresión.

Ya eleva la cabeza y tronco al colocarlo boca abajo. Cuando se le acuesta de espalda y luego tira suavemente de las manos hacia delante para sentarlo hace intentos de no dejar colgando la cabeza. Realiza los primeros ruidos guturales del tipo goo y mu.

### La mejor inversión es dedicar tiempo a conocer nuestros hijos

Al mudarlo o bañarlo se puede aprovechar de colocar en diferentes posiciones, de espalda, de gata; y hacerle flecciones -extensión de brazos y piernas suave y lentamente-. Todo esto servirá para estimular su desarrollo motor. Conversarle, repetir los sonidos que realiza, mostrarle objetos coloridos que emitan sonidos y permitirle que manipule elementos livianos, coloridos y sonoros será de utilidad para ayudarlo a realizar las tareas intelectuales antes descritas.

### Prepararse para el fin del postnatal

El próximo mes finalizará el período postnatal por lo que las madres que trabajan pueden comenzar a prepararse aprendiendo a extraerse y guardar la leche materna. Para empezar a usar un chupete se recomienda conversar con su pediatra para elegir el material y el sistema de orificios más conveniente para el bebé.

### COCHE



A esta edad el bebé está capacitado para salir de paseo si es que el clima lo permite. El coche ofrece protección frente a elementos externos y permite un fácil andar, pero es más difícil de meter dentro del auto. Es importante que se pueda orientar hacia adelante y atrás, cosa que el niño pueda mirar hacia el frente o a los padres. Debe tener una cubierta para el sol, material lavable, frenos al menos en dos ruedas, las que deben poder fijarse independientemente, y un cinturón. Se recomienda que hasta los 9 meses sirva para dormir (posición recostada) y luego es útil uno liviano y transportable que facilite los paseos con los padres.



### LECHE MATERNA

La forma más simple de extraerse leche es la manual, sólo se requiere un recipiente estéril para guardar la leche, pero también existen sacaleche mecánicos que son más rápidos.

Para sacársela manualmente es necesario sostener el pecho con una mano y usar la otra para masajearlo suavemente. Luego de masajear todo el pecho de esta manera, se presiona la zona de la areola, (área pigmentada que rodea el pezón) rotando la posición de los dedos alrededor de toda la areola. Entonces la leche saldrá a chorritos finos y al continuar masajeando, fluirá. Inclinarsse hacia adelante también es de ayuda.

La leche extraída se debe guardar en una mamadera estéril en el refrigerador por un máximo de 24 horas. Para dársela al bebé se calienta a baño maría y para trasladarla se puede usar un cooler portátil. Si se desea conservarla por más tiempo se puede congelar en botellitas de plástico o vidrio que duran hasta tres meses, para entibiarla hay que dejarla a temperatura ambiente o en el refrigerador, nunca se vuelve a congelar ni recalentar.

#### ● Recuerde

Asistir al control médico según la indicación del pediatra.

Este mes el bebé debe ser vacunado.



### LECHE ARTIFICIAL

La preparación de la leche es el mayor trabajo que implica alimentar artificialmente al bebé. Es más práctico elaborar las mamaderas del día de una vez y luego meterlas en el refrigerador.

- Se necesita un aparato esterilizador para las ocho mamaderas y chupetes, un chuchillo y una cuchara.
- Lo primero es lavar prolijamente las mamaderas, especialmente al usarlas por primera vez y luego hervirlas por 10 minutos en un bowl con agua caliente (los chupetes necesitan 4 minutos). Paralelamente calentar agua para la leche.
- Lavarse las manos y sacar las mamaderas y chupetes ya esterilizados.
- Verter la cantidad de agua tibia indicada por el pediatra en cada mamadera.
- Cuando la temperatura haya bajado a unos 50-60°C agregar el número de cucharadas de leche establecido por el pediatra (dejarlas al ras con el cuchillo).
- Colocar el chupete y enroscar hasta que quede cerrado herméticamente, luego agitar para disolver los grumos y guardar en el refrigerador.
- Se calienta a baño maría y para comprobar la temperatura verter un poco de leche en la parte interior de la muñeca, debe estar a 37°C, no se debe sentir fría ni caliente.





Mi Mes 2

## Fichas Prácticas

### VACUNAS

Le corresponde recibir la primera dosis de la vacuna triple: DPT HIB ( Contra la difteria, tétanos, pertusis y tos convulsiva. HIB, contra enfermedades causadas por el Haemophilus influenzae tipo B) y Polio (contra la poliomeilitis).



En el Vacunatorio de Clínica Alemana (Concilio Vaticano II 5833) y del Centro Médico La Dehesa ubicado en Avda. Alcalde Délano 12.205 (entrada también por El Rodeo 1908) se encuentra la vacuna Prevenar contra el neumococo (bacteria que provoca infecciones graves como la meningitis). Consulte con su médico su utilización, ya que se requiere de una receta para administrarla porque no es parte del programa nacional. En los vacunatorios de Clínica Alemana los niños inscritos en Nacer Seguro recibirán gratuitamente las vacunas del programa nacional y quienes no lo estén sólo deben cancelar los insumos.

Los efectos secundarios son breves y transitorios. Suelen aparecer a las pocas horas y duran más o menos dos días. Pueden consistir en un aumento de volumen y enrojecimiento en el sitio de punción, además de fiebre y malestar general. Estas manifestaciones son de corta duración y no contagiosas.

La parte de la vacuna que causa estos problemas es la que protege de la pertusis. En los vacunatorios de Clínica Alemana se puede encontrar una que no provoca reacciones llamada Actacel. Su administración debe ser recetada y es especialmente recomendada cuando hay antecedentes de crisis convulsivas en algún familiar o en el mismo niño después de haber sido vacunado.

#### Recomendaciones:

- Consulte con su pediatra si es recomendable en su caso usar un antipirético preventivo.
- Dar a tomar bastante líquido.
- En caso de fiebre sobre 38°C dar antipirético indicado por su médico.
- Colocar compresas tibias si existe dolor local.

VACUNA	RN	2 MESES	4 MESES	6 MESES	12 MESES
BCG	X				
TRIPLE		X	X	X	
POLIO		X	X	X	
HIB		X	X	X	
TRIVIRICA					X



## Ampliando sus Fronteras

Sus primeras herramientas de exploración son las manos y ya comienza a interesarse por utilizarlas. De esta forma, se prepara para dar el primer paso fuera de sí mismo a través de sus manos y los tímidos "Agús" que comienzan a ser más frecuentes. El bebé necesita que lo impulsen a seguir con esta tarea imitándolo.

### PESO Y ALTURA

Al cumplir tres meses el bebé incrementa entre 700 y 800 gramos y crece 3 a 3,5 cm. respecto del mes anterior.

### DESARROLLO ESTIMULACIÓN PSICOMOTORES



El niño comienza a ampliar sus fronteras, ya que estira los brazos hacia los objetos, pero no logra alcanzarlos ni tomarlos. Cada vez controla mejor su cabeza, la levanta y sostiene por largo rato al estar acostado sobre su abdomen y es capaz de mantenerla derecha cuando se le toma de las manos para sentarlo.

Ya sonríe, mueve sus ojos en busca de los sonidos que no son originados frente a él y sigue con su cabeza los objetos que se mueven de un lado al otro delante suyo. Emite sonidos como agú-agú en forma más prolongada que a los dos meses. Comienza a entretenerse solo mirando sus manos, por lo que los móviles son un pasatiempo.

### Estimular no implica mucho ruido ni cientos de juguetes a la vez

Para estimularlo hay que estar atento a cada respuesta del niño y contestarle con movimientos, cantos y sonidos. Imitar los "Agús" no es mal enseñarlo, sino que le reafirma sus logros y le impulsa a avanzar más. Ya se le puede entregar juguetes (no pequeños) que logre tomar y así empiece a ejercitar su musculatura. También puede hacerlo rodar suavemente en una cama. Aplaudir, hacer sonidos y mover objetos a diferentes lados y distancias le ayuda a desarrollar la audición y visión.



### ● Recuerde

Asistir a su control médico según la indicación de su pediatra.

**Cada niño sigue su ritmo en el desarrollo y quien alcanza primero los logros no es necesariamente el mejor. Sin embargo, cuando un niño de tres meses NO fija la mirada, NO levanta su cabeza ni reacciona con los sonidos, se recomienda consultar al pediatra**

### ¿Cómo reconocer una enfermedad? De 1 a 12 meses

*Si aparece alguno de estos síntomas avise a su médico.*

- Rechazo al pecho o alimentación
- Vómitos
- Respiración rápida o dificultosa
- Tos
- Decaimiento
- Llanto agudo por más de tres horas
- Somnolencia excesiva
- Temperatura rectal de 38,5° o más.



Mi Mes 3

## Fichas Prácticas

### SUEÑO

El bebé ya puede adquirir una rutina en el dormir. Si duerme con los padres, a esta edad es buena idea sacarlo de la pieza porque todavía no se da cuenta donde está y es fácil hacer el cambio.



Para establecer una rutina es recomendable ponerle una ropa diferente para dormir y realizar una actividad como cantar o bañarlo todos los días a la misma hora.

Un paseo por la tarde, muchos estímulos, el baño y después la leche ayudan a que esté más cansado. Sin embargo, no es lógico pensar que se va a dormir temprano y rápido si hay mucho movimiento en la casa.

### LA VUELTA AL TRABAJO

Las mamás que vuelven al trabajo se enfrentan a la inquietante pregunta de ¿cuál es el mejor lugar para mi hijo? Existen numerosas alternativas; la abuela, algún familiar, la nana o la sala cuna.

Cuando se toma la decisión lo más importante es tener claro que todas las opciones implican un trabajo. Si se quiere dejar con un familiar es necesario darle todas las indicaciones para el cuidado del hijo y las reglas de educación que se desee impartir. Lo más probable es que deba llevar al niño a la casa de la abuela o tía, por lo tanto, no hay que olvidar pañales ni que el lugar no va a estar especialmente pensado para un bebé.

Al optar por una nana es muy importante la confianza, establecer por escrito todas las indicaciones y darse el tiempo para enseñar todo lo necesario.

Se recomienda que la persona tenga un conocimiento y entrenamiento previo al retorno al trabajo.

Para elegir una sala cuna es indispensable que cuente con el reconocimiento de la Junji (Junta de Jardines Infantiles). Visitarla en horario de actividades, observar a los niños y la infraestructura. Hablar con otros padres sobre su experiencia en la sala cuna también es de gran ayuda.

Seguramente va a ser necesario adquirir más mudas de ropas porque exigen al menos dos diarias además de la que lleva puesta. Hay que tener en cuenta que cuando el bebé esté enfermo no podrá ir, por lo tanto, tendrá que dejar de trabajar o pedir ayuda.

Dejar un hijo tan pequeño es un momento muy difícil en la vida de una mujer, por eso se requiere acomodar la situación lo máximo posible. Si se puede conseguir un trabajo de tiempo parcial, hacerlo; utilizar el tiempo libre para el hijo, puede ser mucho más descansador que ver televisión. Luego de que se han hecho todos los cambios necesarios, aceptar la situación y eliminar las culpas.



## La Sonrisa de la Casa

A esta edad los bebés ríen y se alegran con pequeños estímulos. Unas sonrisas, un poco de música, unas cosquillas en la pera y su hijo será la alegría de la casa. Como ya comenzó a tomar objetos es importante que estos no sean tóxicos ni filudos ni de bordes peligrosos.

### PESO Y ALTURA

Al cumplir cuatro meses el bebé incrementa su peso alrededor de 500 gramos y crece 2 cm. respecto del mes anterior.

### DESARROLLO Y ESTIMULACIÓN PSICOMOTORES

El niño es capaz de levantar su cabeza y hombros usando sus brazos y codos cuando está acostado sobre su abdomen. Al sentarlo con apoyo mantiene la cabeza firme, pero su tronco se va hacia adelante.



Ahora busca los sonidos fuera de su alcance visual moviendo la cabeza y con ella sigue objetos que se mueven a unos 60 cm. También ríe a carcajadas, se alegra al ver o escuchar objetos que simbolicen la hora de comer y puede tomar algunas cosas con las manos.



*Todos los niños son distintos y crecen a su ritmo*

Para estimular la musculatura del cuello y espalda se le eleva desde la cama afirmándolo de los costados del abdomen y se le mueve como un avión. Colocarlo alternadamente de guatita y espaldas sosteniéndolo con las manos por debajo al bañarlo, le da seguridad para mover libremente brazos y piernas. Juguetes plásticos no tóxicos de bordes finos como sonajeros, muñecos o animales pequeños de trapo o felpa, le ayudan a utilizar sus manos y a distinguir diferentes colores y texturas.

Repetirle palabras claves como mamá y papá, permitirle explorar y tocar todo lo que le rodee, al igual que los objetos de colores y sonidos diversos complementan su desarrollo.

### JUGUETE

*A esta edad comienzan a tomar objetos con las manos, primero con la mano completa y mucha concentración, luego pasándose los de una a otra hasta llegar a utilizar las dos al mismo tiempo y los dedos como una pinza.*

*Es importante tener en cuenta algunos consejos generales para elegir el juguete apropiado.*

- Los muñecos y animales deben ser suaves y blandos, con ojos y miembros que no puedan arrancarse.
- Los juguetes deben tener el tamaño suficiente para que no pueda metérselos en la boca, nariz u oídos.
- Si tiene partes móviles, que no pueda atraparse los dedos entre medio.
- No deben ser tan frágiles que puedan romperse y volverse peligrosos.
- Los bordes deben ser suaves y redondeados, sin partes puntiagudas o cortantes.



### Prevención de accidentes y enfermedades 4-6 meses

*El niño comienza a explorar; esto implica alejar de su alcance todos los objetos peligrosos.*

- No permita que juegue con cordeles, telas o papeles, pues se los puede introducir en la boca, oídos o nariz.
  - Evitar los juguetes peludos o vellosos.
- Mantener todas las medicinas, detergentes, cosméticos, lociones y pinturas fuera de su alcance.
  - Evitar cadenas al cuello, tanto en la persona que lo cuida como en el bebé.
- Nunca dejarlo solo en un lugar elevado ni en la tina, ya que, aunque se sostienen más solos, se caen fácilmente.
  - No ponerlo en un andador.
  - No dejarlo solo con un hermano pequeño o una mascota.
- Mantenerlo completamente alejado de la luz solar directa, si se va a utilizar protector solar que sea factor 15 o más y contenga un filtro físico o micropigmentos (se les llama pantallas porque provocan que los rayos reboten y, en general, son blancos). No se recomienda los filtros químicos porque producen alergia. Desde el factor 30 en adelante la protección es la misma, sólo aumenta el precio.
  - No sostener líquidos calientes mientras se le tiene en brazos.
  - No fumar, ni permitir que otros fumen delante del niño.



### CHUPETE



A partir de esta edad los pequeños comienzan a chuparse los dedos y el chupete se torna una alternativa real para calmarlo cuando no tiene hambre. Pero, surgen las preguntas acerca de las consecuencias de su uso. Hasta el primer año no causa ningún daño en el desarrollo de la dentadura, aunque los odontólogos aconsejan utilizar los de goma y no los de silicona.

Si es que no lo ha usado, no es necesario incluirlo dentro de los hábitos, especialmente para dormir, ya que muchas veces se despertará en la noche cuando se le ha caído y llorará hasta que se lo pongan. Se dice que si no utilizan el chupete usarán los dedos tarde o temprano, entonces conviene el chupete porque produce menos deformación dentaria que el dedo.

Si es que ya lo usa es muy importante contar con varios y mantenerlos limpios. Nunca deben compartir el chupete entre los hermanos, ni ser chupado por un adulto para limpiarlo y luego dárselo al bebé, ni endulzarlo con miel, manjar, bebidas gaseosas, etc... Es recomendable utilizar un cordón corto para que el bebé no se enrede con él y un fijador de pinza para ropa, ya que los alfileres lo pueden pinchar o causar accidentes.

### VACUNAS

Le corresponde recibir la primera dosis de la vacuna triple: DPT HIB ( contra la difteria, tétanos, pertusis y tos convulsiva. HIB, contra enfermedades causadas por el Haemophilus influenzae tipo B) y Polio (contra la poliomeilitis).

En el Vacunatorio de Clínica Alemana (Concilio Vaticano II 5833) y del Centro Médico La Dehesa ubicado en Avda. Alcalde Délano 12.205 (entrada también por El Rodeo 1908) se encuentra la vacuna Prevenar contra el neumococo (bacteria que provoca infecciones graves como la meningitis). Consulte con su médico su utilización, ya que se requiere de una receta para administrarla porque no es parte del programa nacional. En los vacunatorios de Clínica Alemana los niños inscritos en Nacer Seguro recibirán gratuitamente las vacunas del programa nacional y quienes no lo estén sólo deben cancelar los insumos.

Los efectos secundarios son breves y transitorios. Suelen aparecer a las pocas horas y duran más o menos dos días. Pueden consistir en un aumento de volumen y enrojecimiento en el sitio de punción, además de fiebre y malestar general. Estas manifestaciones son de corta duración y no contagiosas.

La parte de la vacuna que causa estos problemas es la que protege de la pertusis. En los vacunatorios de Clínica Alemana se pueden encontrar una que no provoca reacciones llamada Actacel. Su administración debe ser recetada y es especialmente recomendada cuando hay antecedentes de crisis convulsivas en algún familiar o en el mismo niño después de haber sido vacunado.

#### Recomendaciones:

- Consulte con su pediatra si es recomendable en su caso usar un antipirético preventivo.
- Dar a tomar bastante líquido.
- En caso de fiebre sobre 38°C dar antipirético indicado por su médico.
- Colocar compresas tibias si existe dolor local.



## Todo a la Boca

Después de sólo cinco meses, el bebé duplica su peso desde su nacimiento. La velocidad con la que crece es impresionante, cada día es un avance y quienes dejan de ver a los pequeños por un tiempo se sorprenden de los increíbles cambios que experimentan.

### PESO Y ALTURA

El niño duplica su peso desde el nacimiento. Al cumplir cinco meses el bebé incrementa su peso alrededor de 500 gramos y crece 2 a 3 cm. respecto del mes anterior.

### DESARROLLO Y ESTIMULACIÓN PSICOMOTORES

#### SILLA PARA COMER



Cuando el niño cumpla seis meses comenzará a ingerir alimentos sólidos por lo que es importante prepararse con una adecuada silla para comer. Ésta debe ser alta, tener un arnés que afirme al bebé y una bandeja plástica desmontable. Puede ser de cualquier material, plástico o madera, pero por dentro debe ser de un género lavable. Los platos no se posan sobre la bandeja ya que los niños de esta edad dan manotazos y se pueden quemar con la comida. Si no se le deja solo, la silla será un lugar seguro para comer.

El pequeño es capaz de dar vuelta la cabeza hacia quien le habla. Si se le tiene acostado y se le tira de las manos logra sentarse haciendo él la fuerza y se mantiene en esta posición con un pequeño apoyo en la espalda. Comienza a explorar palpando, rasguñando o golpeando e intenta tomar objetos que cuelgan sobre él. Se lleva todos los objetos a la boca, gorjea dice agú, se ríe y reconoce a sus padres.



#### Las comparaciones entre los hijos no son un estímulo

y gimnasios infantiles le ayudan a satisfacer su curiosidad, igual que mirar libros sencillos y darle tiempo para que coja y examine los objetos que encuentra.

Para la estimulación se recomienda ponerle sobre su abdomen para que ejercite los brazos y piernas, masajearle su cuerpo, flectar y extender extremidades. Como ya es capaz de tomar cosas, los centros de actividades

en este momento, al igual que desde el inicio, el niño requiere de mucho apoyo, siempre hay que demostrar alegría ante cada logro y destacar lo positivo. Como ayuda para su desarrollo intelectual es importante hablarle constantemente para que se familiarice con el lenguaje, así como cantarle para estimular su capacidad auditiva y el sentido del ritmo.

#### ● Recuerde

Asistir a su control médico según la indicación de su pediatra.



Mi Mes 5

## Fichas Prácticas

### DIENTES

Entre los cuatro y seis meses comienzan a salir los dientes de leche. Sin embargo, hay niños que nacen con un diente y otros que el primero les sale al año, lo importante es que alrededor de los dos años y medio tenga los 20 dientes de leche.

Cuando empieza el proceso de la dentición, los bebés mordisquean todo y salivan continuamente. Es posible que presenten molestias, que los harán llorar y quejarse, pero no deben tener fiebre, diarrea o tos por causa de esta molestia. Estos síntomas deben ser consultados.

En el mercado se ofrecen numerosos objetos que alivian el dolor causado por la dentición. Para ayudarle en este proceso se les puede dar aros rellenos de agua que se ponen en el congelador, ya que el frío calma el dolor de las encías y morderlos estimula la salida de los dientes. Es aconsejable tener varios para que siempre haya uno frío.





## A disfrutar Los Juguetes

El niño comienza a utilizar sus manos con más destreza y se sienta momentáneamente sin apoyo, esto le permite entretenerse tomando cosas. El descubrimiento de la causa y el efecto, le hace disfrutar tirando todos los objetos que encuentra en su camino.

### PESO Y ALTURA

Al cumplir seis meses el bebé incrementa su peso alrededor de 500 gramos y crece 3 a 3,5 cm. respecto del mes anterior.

### DESARROLLO Y ESTIMULACIÓN PSICOMOTORES



A esta edad el bebé es capaz de mantenerse sentado momentáneamente sin apoyo y dar vueltas (se pone de espaldas y luego de guata). Toma una pelota que cuelgue frente a él y puede coger una caja de fósforos que se encuentre a su alcance. Cuando se le habla responde con sonidos como da-da-da o ba-ba-ba y su risa es a carcajadas como si viniera del estómago. También vuelve su cabeza hacia los lugares donde surge un ruido, por ejemplo, la caída de una cuchara al suelo.

*Es bueno que el niño se sienta orgulloso de sus logros*

Para estimularlo es muy útil darle la oportunidad de que esté largo rato acostado en el suelo, cosa que tenga libertad de acción y comience a dar vuelta hacia atrás su cabeza, lo que le abre una nueva frontera y le ayuda a familiarizarse con el movimiento del gateo.

Los juguetes se transforman en una fuente más importante de entretención. Una pelota con sonido o un mono porfiado son muy atractivos porque el niño se sorprende al hacerlos moverse. Esto sucede debido a que está aprendiendo lo que es una causa y su efecto, es decir, empujar una pelota tiene como consecuencia su movimiento, lo que es un gran descubrimiento.

### ESTRABISMO



A esta edad el pediatra descarta la presencia de estrabismo (enfermedad ocular que consiste en la desviación de una o ambas pupilas hacia la nariz o las orejas) y deriva al oftalmólogo en caso de que sea necesario.

### SALTARÍN

Cuando al ser puesto de pie, el niño soporta su peso, puede usar un saltarín. Es muy importante tomar las medidas de precaución necesarias, ubicarlo en un piso parejo, armar los fierros correctamente, darle un espacio libre a la redonda para que no se golpee y ponerlo a la altura apropiada para su tamaño ya que si queda muy abajo puede dañarse los pies. En un principio apenas se moverá, pero a medida que va creciendo comenzará a utilizar las piernas para saltar.

El saltarín no reemplaza el ejercicio que se realiza al estar en el suelo y comenzar a gatear, es exclusivamente una forma de entretención que le desarrollará sólo una parte de la musculatura, por eso no es recomendable dejarlo más de 20 minutos saltando.

**Cada niño sigue su ritmo en el desarrollo y quien alcanza primero los logros no es necesariamente el mejor. Sin embargo, cuando un niño de seis meses NO utiliza sus manos para explorar el entorno, NO se ríe ni extraña a las personas incluso sus padres, se recomienda consultar al pediatra.**

### ● Recuerde

Asistir a su control médico según la indicación de su pediatra.





## ALIMENTACIÓN

A esta edad el bebé comienza la alimentación mixta, es decir, se introduce la sopa de verduras con carne o pollo. Se parte con el almuerzo a las 11:00 hrs aproximadamente y el resto de las comidas sigue siendo sólo leche. La primera vez sólo comerá unas cucharadas y poco a poco ingerirá el plato completo. Esta merienda consiste en puré de verduras con carne de pollo, vacuno o pavo y fruta cruda. No se recomienda agregar sal o azúcar, ni utilizar verduras flatulentas como la coliflor o el repollo, y las con hollejo como el choclo.

## PREPARACIÓN

Una dieta equilibrada consta de cuatro mamaderas de 200 a 250 cc. de la leche indicada por el pediatra y un almuerzo que contenga carne o pollo, verduras frescas y fruta. Dependiendo del peso, el pediatra recomendará agregar algún cereal o papas. Con esto tendrá toda la fibra, proteínas, vitaminas y minerales que necesita para crecer y desarrollarse bien.

Lo más cómodo es preparar para varios días y luego congelar en envases del tamaño de un frasco de colados. Una porción de adulto equivale a tres a seis de niño (dependiendo de la edad y apetito). Para tres colados se requiere de una hoja de acelga, una zanahoria sin el centro, un trozo de zapallo del tamaño de una caja de fósforos y una cucharada sopera de carne, pollo o pavo.

Las verduras se deben cocer con un poco de agua, lo justo para cubrirlas, hasta que estén tiernas, no más tiempo para que conserven las vitaminas. Todas pueden picarse para que se cuezan más rápido menos las de hojas verdes (se ponen sin tallo) porque pierden su contenido en vitamina C. La carne no debe tener grasa ni huesos, los cortes más adecuados son el lomo liso, posta negra o tártaro, y al pollo o pavo debe sacársele el cuero y huesos para cocinarlo.

**Alimentos a evitar:**

- Frutos secos hasta los dos años
- Frutos enteros hasta los cinco años
- La miel hasta el año
- Postergar huevos, pescado y leche no maternizada hasta el año.

Al cocer las verduras y carne no hay que agregar caldo, ni extractos de sabor, ni sal, ya que los riñones de los niños no admiten esa cantidad extra. Una vez que esté todo guisado se mezcla con una trituratora, luego se añade el líquido suficiente para que tenga la consistencia de una sopa o puré espeso.

Después se introduce la papilla en los envases que irán al congelador. Para descongelar se ponen los envases dentro de un recipiente con agua hirviendo o en el microondas. Según lo indique su pediatra puede agregar aceite crudo a la sopa justo antes de servirla.

Al ingerir alimentos sólidos el niño tendrá sed por lo que comenzará a pedir líquidos. Se puede hervir el agua de la llave, pero no hay que usar la mineral porque contiene demasiado sodio y otros minerales que no son adecuados para el bebé. También están los jugos de fruta, el ideal es utilizar zumo de fruta natural diluido en agua hervida ya que las bebidas que venden contienen mucha azúcar. Los jugos naturales deben ser consumidos de inmediato porque de otro modo se oxidan y pierden sus propiedades.



## La Preparación de la Casa

Cada día el bebé hace más gracias y la familia puede disfrutar de ellas. El pequeño se torna más inquieto y, por lo tanto, más peligroso; hasta el sueño se hace más difícil. Es importante tomar las medidas necesarias para prevenir accidentes y establecer las reglas del sueño.

### PESO Y ALTURA

Al cumplir siete meses el bebé incrementa entre 300 y 400 gramos y crece 1,5 cm. respecto del mes anterior.

### DESARROLLO Y ESTIMULACIÓN PSICOMOTORES

El niño ya se mantiene sentado solo por más de 30 segundos. Trata de tomar objetos más pequeños y es capaz de coger un juguete en cada mano sin soltar ninguno. Si se nombra objetos o personas como papá y mamá reacciona y dirige la mirada a ellos. Cada vez es más conciente de la relación causa y efecto, puede disfrutar tratándose de sacar un pañal que le cubra la cabeza o mirándose al espejo.



*Los juegos son más entretenidos si participan los padres*

Ahora se puede entretener solo por breves momentos. Para ayudarlo a gatear y caminar se le debe dejar en el suelo, pararlo y hacerlo bailar. Poco a poco se le puede enseñar gestos y sonidos mostrándole objetos y animales relacionados.

### ● Recuerde

Asistir a su control médico según la indicación de su pediatra.

#### Prevención de accidentes y enfermedades de 7 a 9 meses

*El niño tiene mayor movilidad y explora el suelo y todo lo que está a su alcance. Es muy importante alejar todos los objetos peligrosos.*

- Revisar que no haya pelusas, vidrios, juguetes pequeños en el suelo o al alcance del niño.
- No permita que juegue con objetos que pueda introducir en la boca, oídos o nariz.
- Mantener todas las medicinas, detergentes, cosméticos, lociones, pinturas fuera de su alcance.
  - Que no entre a la cocina.
  - Poner puertas o seguros en las escaleras.
- Nunca dejarlo solo en un lugar elevado ni en la tina, ya que aunque se sostienen más solos, se caen fácilmente.
- Utilizar protector solar factor 15 o más que contenga un filtro físico o micropigmentos (se les llama pantallas porque provocan que los rayos reboten y, en general, son blancos) ya que no se recomienda los filtros químicos. Desde el factor 30 en adelante la protección es la misma, sólo aumenta el precio.
  - No tomarlo en brazos mientras está comiendo o sosteniendo líquidos calientes.
  - No fumar, ni permitir que otros fumen en el hogar.



Mi Mes 7

## Fichas Prácticas

### ALIMENTACIÓN



El niño ya manifiesta cuáles son sus sabores preferidos y comienza a demostrar interés por jugar con la comida y comer solo. Entregarle una cuchara para que practique es una buena idea. Si se ensucia completamente, hay que prepararse con una tenida adecuada y dejarlo participar para que la comida sea un momento de disfrute.

Es bueno acostumbrarlo a no comer a deshora, puede ser un juego para los papás y abuelos, pero se corre el riesgo de que deje de ingerir los alimentos que requiere. Si los horarios de la familia lo permiten, el niño será muy feliz al participar de la comida familiar desde su silla. Esto también le enseña que la alimentación es un momento social y familiar.

### SUEÑO

Desde los seis meses al año un bebé necesita dormir 12 horas durante la noche y dos siestas de alrededor de una hora en el día. A los siete meses hacerlo dormir comienza a ser más difícil ya que tiene la capacidad de permanecer despierto aunque esté cansado. Es el momento de poner énfasis en los horarios y hábitos, esto implica que la hora de dormir es siempre la misma, que el bebé debe quedarse dormido solo en la cuna y que si llora un poco durante la noche es bastante normal, no es necesario ir a verlo. Sólo si el llanto se extiende, se puede acudir y acariciarlo, pero no tomarlo en brazos.

Cuando el bebé no se queda dormido solo, se puede probar un sistema de chequeo, es decir, cerciorarse de que está bien cada vez que lllore, hacerle cariño y darle un beso, pero no tomarlo en brazos. Alargar gradualmente el lapso de tiempo entre cada entrada a la pieza. El niño sólo necesita saber que alguien acudirá



si le pasa algo, si se le toma en brazos interpretará que el llanto es la mejor forma de lograrlo y lo hará habitualmente. Lo más importante es ser constantes, porque por pequeños que parezcan, los bebés saben qué pueden lograr. Es posible que este método dé resultados después de una semana, si no es así, la única forma de crear una rutina, es seguir hasta que funcione.

La luz de la pieza es un ítem en cuestión.

Una leve lámpara sirve para no caerse cuando se va a darle la leche o a mudarlo. No es necesario dejarla prendida porque las guaguas no le temen a la oscuridad. Entonces, al dejarles una luz encendida se les crea el miedo.

Una herramienta para facilitar el dormir y dar seguridad puede ser un juguete o un tuto. Si al niño le gusta, es importante apoyarlo, porque le servirá para dormirse en cualquier lugar, pero antes es necesario comprobar que no sea duro, de bordes afilados, no tenga cintas o cordeles peligrosos y que no haga ruido.



## Los Extraños y la Mamitis

**El bebé comienza a manifestar temor cuando se le acercan personas que no conoce, lo que es un suceso completamente natural. Para que los extraños no se transformen en un problema para el pequeño es importante fomentarle la sociabilidad.**

### PESO Y ALTURA

Al cumplir ocho meses, el bebé incrementa su peso en alrededor de 350 gramos y crece 1,5 cm. respecto del mes anterior.

### DESARROLLO Y ESTIMULACIÓN PSICOMOTORES



El niño comienza a arrastrarse o a gatear. Ya se sienta solo y si se le toma de las manos puede ponerse de pie desde el suelo con su propia fuerza. También realiza movimientos de pasos cuando se le coge desde debajo de los brazos.

Repite sílabas del mismo sonido como ba-ba, ma-ma, da-da, ta-ta. Éstas no necesariamente tienen un significado para el bebé. Ahora reconoce su nombre y se da vuelta cuando lo llaman. Es capaz de señalar con el dedo su nariz, oreja y boca cuando se lo piden.

A esta edad el niño empieza a reconocer a los extraños, por eso llora fácilmente o se asusta si lo toma alguien que no conoce. Lo mismo le provoca las conocidas mamitis y un llanto inmediato al separarse de la mamá. Refuerza su conocimiento del proceso causa-efecto tirando cosas al suelo y disfruta al verlas caer y escucharlas sonar.

### *El juego es el principal modo de aprendizaje del niño*



Darle espacio para que gatee, tomarlo de sus brazos para que dé pasos y colocar objetos distantes para que los alcance es un gran incentivo. Pelotas, autos, cualquier cosa que se mueva sirve para este objetivo.

Repetir junto al bebé las sílabas que emite y enseñarle el nombre de las partes de su cuerpo y todas las cosas, animales y personas que ve, es una forma de estimular su lenguaje y comprensión del mundo. Para esto sirven los libros de género con poco texto y dibujos grandes y coloridos.

También se le debe dejar tirar cosas, ya que no se está burlando de quienes le recogen los objetos, sino que está aprendiendo a conocer el efecto de sus acciones y tal como un aprendiz de física, disfruta con la maravilla de la ley de gravedad y los sonidos. Juegos de torres que, al principio sólo desarmará, son de gran utilidad.

### SOCIABILIDAD

El niño comienza a abrir su mundo social, rechaza a los extraños y se hace muy dependiente de la madre. Es una etapa difícil porque llora cada vez que la mamá se va de la casa o sale de la pieza. Si se trabaja lo más recomendable es acortar las despedidas, mientras más largas, peor. Si se está en la casa, va a pedir brazos constantemente. Hay que atenderlo sin pensar que se le está maleducando por responder a su mamitis, y tener paciencia, ya que es una etapa y pasará.

También empieza a relacionarse con pequeños de su edad, pero todavía no es capaz de jugar en conjunto. Seguramente tendrá su primer llanto porque le quitaron un juguete, el que no debe tener gran trascendencia. Estar con otros niños y más gente es una gran inversión para su sociabilidad futura.





Mi Mes 8

## Fichas Prácticas

### ALIMENTACIÓN

Dos meses después de iniciar la comida sólida, se pueden agregar legumbres sin hollejos (porotos, garbanzos, lentejas) una vez a la semana y dar una comida o postre sólido en la noche. El desayuno y la once deben consistir en leche según las indicaciones del pediatra. El niño requiere de 800 a 1.000 calorías diarias según el peso. Se recomienda dividir las por el número de comidas. La preparación es igual a la recomendada a los seis meses, la diferencia yace en que las legumbres no deben ser acompañadas de carnes sino que de cereales porque de otro modo suman demasiadas proteínas y los niños comienzan a sufrir de coceduras.



### BAÑO



Como el niño se sienta solo ya no es necesario tomarlo en brazos para bañarlo, pero siempre hay que afirmarlo porque los peligros continúan ya que puede resbalarse fácilmente. Para evitar accidentes, es necesario tener todo listo antes de introducirlo; la tina (grande o pequeña) llena con no más de 8 cm. de agua, la ropa preparada y el jabón y champú en un lugar accesible. Una alfombrilla no resbaladiza o una silla con ventosas que se pegan al fondo de la tina pueden ser de utilidad para prevenir caídas o golpes.

Los juguetes son un gran incentivo para hacer del baño un momento entretenido.

mes 8



## El inicio del Gateo

En esta etapa comienza el preámbulo de lo que será su primer paso a la independencia; caminar. El gateo es un ejercicio que el pequeño requiere para fortalecer la musculatura necesaria para caminar, por eso es muy importante darle el espacio para lo practique.

### PESO Y ALTURA

Al cumplir nueve meses el bebé incrementa alrededor de 350 gramos y crece 1,5 cm. respecto del mes anterior.

### DESARROLLO Y ESTIMULACIÓN PSICOMOTORES



El niño comienza a gatear y si aún no lo logra se arrastra con gran rapidez. Se pone de pie por sus propios medios apoyándose de una silla. También realiza movimientos coordinados de marcha al tomársele de los brazos y apoyarle los pies en los de alguien. Poco a poco comienza a utilizar los dedos como pinza para coger cosas pequeñas e intenta buscar objetos escondidos. Ya sabe qué juguetes son suyos y manifiesta abiertamente su desagrado cuando se los quitan.

La exploración continúa; todo lo toca y se lo mete a la boca, éstas son sus formas de conocer. Reacciona claramente al oír su nombre, hablarle del papá o de la comida.

*Aunque crezcan, siempre necesitan a la mamá*



A pesar de que ya tiene más movilidad le encanta estar en brazos y para que no pase en los de la mamá es importante que varios adultos le den seguridad. El niño requiere de espacio para gatear, no sólo físico, sino que también psicológico ya que en esta etapa empieza a desarrollar su autoconfianza, por lo que necesita que los padres lo apoyen, le den confianza y celebren sus logros. Le gustan los juguetes de encajes con los que aprende a meter y sacar objetos dentro de cajas, y diferencia formas y colores.

Para que realmente aprenda y se entretenga hay que dejarlo solo, ya que no necesita de adultos que jueguen por él. Jugar a las escondidas con diversos elementos también es una forma de estimulación.



### ● Recuerde

Asistir a su control médico según la indicación de su pediatra.

**Cada niño sigue su ritmo en el desarrollo y quien alcanza primero los logros no es necesariamente el mejor. Sin embargo, cuando un niño de nueve meses NO se sienta con o sin ayuda, NO balbucea, NO reconoce palabras ni siente interés por tomar objetos, se recomienda consultar al pediatra.**

### EL GATEO



Esta etapa le otorga más independencia al niño, pero más preocupación a los padres. Fácilmente puede desaparecer de la vista y estar jugando con enchufes, clavos, alfileres... lo que esté a su alcance.

Para evitar accidentes se recomienda utilizar barreras para escaleras, ventanas, piscinas, defensas para estufas y cocinas, y protectores para enchufes.



Mi Mes 9

## Fichas Prácticas

### CONDUCTA

La inquietud, movilidad y gran actividad del bebé a esta edad traen peligros y problemas de conducta asociados. Por muy pequeño que parezca, puede aprender disciplina, pero de una forma muy distinta a un niño más grande o un adulto. Para que entienda qué puede hacer y qué no, lo más importante es darle cariño, atención, ser muy consecuentes y no dar señales equivocadas, como decir "No" y luego reír.

Al preparar la casa para un niño de esta edad, los peligros disminuyen, pero siempre hay imprevistos, ya que el espíritu de exploración va más allá de la imaginación adulta. Si realiza travesuras o se pone en riesgo, basta un "No" firme y apartarlo del peligro. A esta edad no comprenden lo que significa "No", por lo que la actitud del padre es un mensaje más importante que las palabras y es más efectivo y recomendado desviarle la atención que insistir en el problema. Por ejemplo, en vez de decir "No, no toques", proponerle mirar un libro u otra cosa.



mes 9





## Más y más Habilidades

El bebé puede tomar objetos con una mayor coordinación y poco a poco comienza a comprender el sentido de las palabras, como el recurrente "NO" utilizado para alejarle de los peligros.

### PESO Y ALTURA

Al cumplir diez meses el bebé incrementa alrededor de 350 gramos y crece 1,5 cm. respecto del mes anterior.

### DESARROLLO Y ESTIMULACIÓN PSICOMOTORES



El niño ya es capaz de coger los objetos con los dedos pulgar e índice como si fueran una pinza. Si tiene las dos manos ocupadas con juguetes y se le ofrece un tercero, soltará uno para tomarlo. Cada vez se le nota más la habilidad para imitar y su coordinación, ya que responde a los gestos de despedida o aplauso, golpea un objeto con otro y si comprueba que puede hacer reír a alguien, repite su gracia hasta el cansancio.

Comienza a reaccionar ante los "NO - NO", inhibe su actividad, pero generalmente la retoma.

### Compartir con otros niños les enseña a socializar

Ayudarlo a caminar tomado de las manos y entregarle objetos de diferentes formas y tamaños es una estimulación para su aparato motor.

Se recomienda repetir palabras constantemente, también puede ser en la forma de canciones o cuentos. Jugar a las escondidas le refuerza el concepto de la permanencia de las cosas y personas, es decir, que ellas no desaparecen cuando el bebé las pierde de vista, lo que le ayuda a disminuir la pena cuando alguien o algo se va.

La relación con el juguete regalón, muñeca preferida o tuto se hace más fuerte, lo que no tiene ninguna consecuencia negativa para el niño, los padres sólo deben ocuparse de que no sea un objeto peligroso o difícil de llevar.



#### Prevención de accidentes y enfermedades

##### 10-12 meses

*El niño gatea por todos lados y aprende a caminar, lo que trae grandes riesgos que deben ser prevenidos.*

- Colocar tapas de plástico en los enchufes o muebles que le impidan acercarse a ellos.
  - Colocar barreras de seguridad en las escaleras y reja en la piscina.
- No dejar objetos pesados o líquidos calientes sobre lugares que él pueda botar o manteles que pueda tirar.
- Cuidar que no haya sillones, mesas o muebles que le sirvan para escalar y luego caerse.
- Preocuparse de las mesas y muebles con ángulos filudos y sacar del alcance del niño todos los adornos y utensilios que puedan ser dañinos.
- Revisar que no haya pelusas, vidrios, juguetes pequeños en el suelo o al alcance del niño.
- No permita que juegue con objetos que pueda introducir en la boca, oídos o nariz.
- Mantener todas las medicinas, detergentes, cosméticos, lociones, pinturas fuera de su alcance.
- Al cocinar, poner sartenes y ollas en los quemadores de atrás y alejarlo del horno.
  - Nunca dejarlo solo en un lugar elevado, silla de comer, tina o andador.
- Utilizar protector solar factor 15 o más que contenga un filtro físico o micropigmentos (se les llama pantallas porque provocan que los rayos reboten y, en general, son blancos). No se recomienda los filtros químicos porque producen alergia. Desde el factor 30 en adelante la protección es la misma, sólo aumenta el precio.
  - No sostener líquidos calientes mientras se le tiene en brazos.
  - No fumar, ni permitir que otros fumen delante del niño.



### LA TELEVISIÓN

El exceso de actividad de los niños de esta edad y la cantidad de peligros a los que se ven expuestos cansan mucho a los padres. La televisión se transforma en una buena alternativa para mantenerlos tranquilos, ya que las luces e imágenes rápidas, especialmente de los comerciales, les atraen mucho.

Es muy fácil caer en el uso excesivo de la televisión como niñera electrónica. El problema de esto es que los niños pierden la oportunidad de jugar con otros o moverse, y además la tranquilidad dura sólo un rato, después se aburren. Entonces, es muy fácil que realicen alguna travesura mientras los padres piensan que la situación está controlada. Por lo tanto, los pediatras no recomiendan su uso.



## Grandes imitadores

Los padres se sorprenden al ver a su hijo realizando los mismos gestos que ellos. En esta etapa es necesario comenzar a prepararse para la caminata por eso es importante elegir los zapatos adecuados.

### PESO Y ALTURA

Al cumplir once meses el bebé incrementa alrededor de 350 gramos y crece 1,5 cm. respecto del mes anterior.

### DESARROLLO Y ESTIMULACIÓN PSICOMOTORES



El niño da pasos de la mano, pero todavía no quiere que le suelten. Si no aprendió a gatear, se arrastra sentado. Sin darse cuenta imita los gestos de la cara de los otros, por ejemplo, abre y cierra los ojos y la boca.

Los sentimientos de frustración se hacen más patentes, principalmente cuando no alcanza algo o no logra hacer lo que quiere. Por el contrario, al salir todo bien, se alegra y aplaude a sí mismo.

**Cada logro debe ser celebrado con cariño, no con regalos**

Es recomendable darle tiempo y espacio para que juegue solo. No es necesario que los padres dirijan todas sus actividades, ya que con su espontaneidad y creatividad puede entretenerse. También ya se le puede incentivar a que participe en su muda haciéndole que estire los brazos o que meta la cabeza al ponerse la polera. Los juegos de encaje ya son más entretenidos porque logra introducir las piezas y hacer torres, aunque sigue siendo más atractivo desarmarlas.



#### ● Recuerde

Asistir a su control médico según la indicación de su pediatra.

Mi Mes 11

## Fichas Prácticas

### ZAPATOS

El niño se prepara para caminar y la elección del zapato es fundamental, ya que los pies están formados por cartílagos hasta el año y medio y por eso son muy vulnerables a las presiones que ejerza el calzado. Uno incorrecto puede producir deformaciones y posteriores patologías.

En un principio el niño va a buscar equilibrio, por esta razón camina con los pies hacia fuera (como pato), pues así dan mayor estabilidad. Un buen calzado debe afirmar sus talones y ayudar en la formación del arco de la planta del pie. También debe ser cómodo, más ancho en la zona de los dedos ( 6 mm. más ancho y 12 mm. más largo que su pie) y permitir el movimiento natural de la caminata. El tamaño correcto se determina al probarlo: debe caber un dedo entre el talón y el zapato. Se recomienda hacer la compra en la tarde porque a los niños también se les hinchan los pies, así no le quedará chico.



### Recomendaciones

- El talón debe ser recto y medir hasta 15 mm, para proteger los tobillos.
- El sistema de cierre firme y sobre el empeine con una lengüeta acolchada.
- La estructura debe ser liviana y flexible con una entresuela delgada para que capte las irregularidades del suelo y desarrolle sus habilidades.
- La suela debe tener un antideslizante para que no se resbale. No se requiere de una plantilla con relleno, pues impide el desarrollo normal de la planta del pie.

### CHUPETE

Desde el año de edad el chupete puede comenzar a provocar daño dentario. Por esta razón es recomendable tomar medidas para ir disminuyendo su uso poco a poco. Después del año lo puede conservar para quedarse dormido, pero no durante el día. Para dejar el chupete, los padres tienen que estar decididos y destacar sólo los logros positivos del niño. No es necesario darles explicaciones porque todavía no entienden.



mes 11



## La caminata

Comúnmente a esta edad el bebé da sus primeros pasos y también alegra a sus padres diciendo "papá" y "mamá". Al igual que la caminata, el lenguaje requiere de una constante estimulación, para eso es importante repetir las palabras correctamente.

### PESO Y ALTURA

Al cumplir un año el niño incrementa alrededor de 350 gramos y crece 1,5 cm. respecto del mes anterior.

### DESARROLLO Y ESTIMULACIÓN PSICOMOTORES

#### Estimulación en detalle...



Para que desarrolle su coordinación se le puede incentivar a recoger cosas del suelo cuando está parado. Todo lo que está a su alcance es atractivo, pero no todo puede tomarlo, por eso debe quedar claro con qué se juega y con qué no. Lanzar objetos, tirar pelotas, hacer torres, empujar juguetes con ruedas mientras camina son actividades de su gusto, que además le ayudan a utilizar sus habilidades. Siempre hay que dejarlo hacer cosas solo. Si se equivoca a la primera darle cientos de oportunidades más. Si los padres no se desesperan, le enseñarán al niño a superar la frustración.

Poco a poco podrá repetir los ruidos de los animales, así que es el momento para enseñarle cómo hace el perro, el gato, etc... lo que estimula su lenguaje.

El niño ya se pone de pie solo sin ayuda de personas ni muebles y da sus primeros pasos sin tambalearse. Se cae y tropieza constantemente porque su coordinación todavía no es muy buena. La caminata



es el hito más importante; le da una seguridad e independencia que nunca había tenido, ya que puede llegar donde lo desea, alcanzar lo que quiere y vencer el temor de la separación al ser él quien se aleja de la mamá.



Entre sus gracias están los aplausos, obedece a órdenes como entregar juguetes o guardar objetos, señala lo que quiere con el índice y dice palabras con sentido como papá, mamá y algunas más deformadas. Ya entiende cuando se le dice "No", pero no hay que confiar que eso lo mantendrá lejos de los peligros.

#### **Una lección que nunca olvidarán es aprender a tolerar las frustraciones.**



El gran paso en el desarrollo que implica caminar requiere de mucho apoyo, energía y preocupación de parte de los padres. Las caídas deben ser un nuevo impulso para seguir y hay que tener paciencia para estar ahí todo el tiempo evitando accidentes, enseñándole sus limitaciones y tomándolo de la mano cuando sea necesario.

#### ● Recuerde

Asistir a su control médico según la indicación de su pediatra.

**Cada niño sigue su ritmo en el desarrollo y quien alcanza primero los logros no es necesariamente el mejor. Sin embargo, cuando un niño de un año NO se para, NO da pasos con ayuda, NO balbucea ni responde con rechazo a los extraños, se recomienda consultar al pediatra.**



Mi Mes 12

## Fichas Prácticas

### CAMINATA

El inicio de la independencia implica un esfuerzo constante del niño por manejarse solo, pero con la certeza de que hay alguien a su lado para ayudarlo cuando caiga de boca al suelo. Todavía no desarrolla el sentido del peligro y por el contrario, la curiosidad y creciente habilidad para moverse lo llevarán habitualmente a situaciones riesgosas.



Para que la casa no se transforme en un ambiente amenazante para el pequeño es importante preparar su hábitat y los ánimos para disfrutar esta etapa. Una alternativa es recorrerla agachados para encontrar peligros y objetos delicados que el niño puede romper. Barandas, protección para enchufes, escaleras, ventanas y una reja para la piscina son medidas de primera necesidad, al igual que mantenerlo lejos de los vehículos, especialmente en estacionamientos, ya que cuando se está retrocediendo los pequeños no se ven.

El niño seguirá durmiendo en su cuna con barrotes, pero como ya se para es importante que los barrotes tengan la altura suficiente para que no se impulse y caiga al suelo. También hay que cuidar que la cuna no dé a una repisa, ventana o mueble que le permita escalar. Ahora la pieza es su espacio, por lo que juguetes y utensilios que requiera deben estar a su alcance. Una mesita y silla pequeña

### PATALETA

A esta edad el pequeño comienza a manejar el ambiente a través de sus mejores armas, el llanto, la comida y el sueño. Sin la intensidad que alcanzan a los dos años, ahora se dan las primeras pataletas. Éstas son una forma de manifestar frustración o impaciencia y ocurren porque todavía no es capaz de pensar con anticipación ni entiende qué significa esperar. Es bueno dejarlo solo, no darle demasiada importancia o intentar distraerlo, pero siempre preocuparse de que no se haga daño, ya que algunos niños se golpean o dejan de respirar. Los padres no deben enganchar con la furia del pequeño, ni comenzar a gritar y menos, ceder. Es importante que sepa que ponerse rabioso no trae ninguna consecuencia favorable para él.



### ALIMENTACIÓN

En un proceso que puede durar unos dos a tres meses, el niño puede comenzar a alimentarse con el resto de la familia. Eso le enseñará a socializar, compartir y a hacer de la comida un instante familiar desde la infancia. Como cada vez tiene más dientes es importante incentivarlo a masticar dándole alimentos más sólidos e incluir toda la variedad de comidas que existen cuidando de no incluir sal, aliños ni incitarlo a comer a deshora.

Pasar de la papilla a la comida picada y luego a la sólida es un cambio importante, pero muy lento que requiere de mucha paciencia, algunos niños lo harán rápidamente y otros echarán de menos la facilidad de comer sin esfuerzo. Se recomienda partir moliendo la comida con el tenedor y después servir las papas en cuadrados pequeños y la carne en trocitos para que no se atore.





Mi Mes 12

## Fichas Prácticas

### VACUNAS

Le corresponde recibir la vacuna Trivírica que protege contra el Sarampión, Rubéola y Paperas. En el vacunatorio de Clínica Alemana (Concilio Vaticano II 5833) y del Centro Médico La Dehesa ubicado en Avda. Alcalde Délano 12.205 (entrada también por El Rodeo 1908) los niños inscritos en Nacer Seguro recibirán gratuitamente las vacunas del programa nacional y quienes no lo estén sólo deben cancelar los insumos.



Los efectos secundarios son breves y transitorios. Suelen aparecer hasta a los 10 a 11 días posteriores a su administración. Pueden consistir en una erupción similar a las del Sarampión o Rubéola, además de fiebre y malestar general. Estas manifestaciones son de corta duración y no contagiosas.

También se recomienda consultar a su médico para vacunar contra la varicela. En el vacunatorio de Clínica Alemana y del Centro Médico La Dehesa encontrará Varilrix.

#### Recomendaciones:

- Dar a tomar bastante líquido.
- En caso de fiebre sobre 38°C dar antipirético indicado por su médico.
- Colocar compresas frías si existe dolor local.

VACUNA	RN	2 MESES	4 MESES	6 MESES	12 MESES
BCG	X				
TRIPLE		X	X	X	
POLIO		X	X	X	
HIB		X	X	X	
TRIVIRICA					X

El equipo de profesionales de Comunicaciones Electrónicas de Clínica Alemana, encargado de la realización de esta práctica guía, agradece la colaboración de los niños participantes y sus padres.

---

- 1 mes:** Guillermo Portales Ernst
- 2 mes:** Cristianne y Morín Matthei Petersen
- 3 mes:** Ignacia Fernández De María
- 4 mes:** Paula Briceño Alvarez
- 5 mes:** Martina Roessler Mouesca
- 6 mes:** Crescente Sepúlveda Irrarázabal
- 7 mes:** María José González Overhäuser
- 8 mes:** Antonia e Isidora Kegevic Wagner
- 9 mes:** Natalia Román Kunze
- 10 mes:** Cristóbal Mena Foschi
- 11 mes:** Maite Clericus Rivadeneira
- 12 mes:** Valentina Carvallo Lancelotti

# Notas

A large rectangular area with a yellow border and horizontal dashed lines, intended for writing notes. A faint image of a baby is visible in the lower portion of this area.