

# Educación al paciente

## Cuidados del niño de 9-10 meses

### Régimen de vida

- Baño diario, limpieza de pañales, paseo, etc.
- A esta edad intentará desplazarse gateando, aunque no todos lo hacen. Juega con él en el suelo.
- Es capaz de mantener el peso de su cuerpo sobre las piernas.
- Imitará los sonidos del habla y reaccionará al oír su nombre.

### Estimulación

- x Estimular con juegos.
- x Juguetes móviles y multicolores.
- x Usar denominaciones de una sola palabra para alimentos, personas, animales, etc.
- x Ofrecerle juguetes ruidosos y que floten al bañarlo para que juegue con ellos.
- x Nombrar e indicarle partes del cuerpo.
- x Señalarle objetos distantes (aviones, pájaros, etc.).
- x Alentarlo para que devuelva gestos cariñosos (a esta edad comenzará a imitar).
- x Juega con él a contar cuentos.

### Prevención de accidentes

- Retirar objetos pequeños de su alcance.
- No dejarlo nunca solo en la bañera.
- Si monta en coche debe ir en el asiento trasero con un dispositivo de seguridad apropiado a su peso.
- Los enchufes, ranuras y agujeros les llaman mucho la atención, poned protectores en cada enchufe y comprobad que no podrá quitarlos.
- Todos aquellos productos tóxicos (colonias, lejías, etc.) y objetos cortantes (cuchillas de afeitar, útiles de cocina, etc.) lejos de su alcance.
- Cuidado en la cocina con los mangos de las cacerolas y sartenes que sobresalen.
- No darle bolsas de plástico para jugar.

### Alimentación

- x Entre los 9-10 meses introducir el pescado blanco cocido (fresco o congelado). Comenzar con 25g., subiendo la cantidad progresivamente hasta llegar a 50g. Añadir el pescado al puré de verduras alternándolo con la carne (pollo, ternera, ajojo, vaca, cordero).
- x Además, comenzar con el yogur. Este debe ser sin azúcar ni colorantes.
- x Entre los 10-11 meses puede introducirse la yema de huevo cocida. Se añadirá al puré de verduras de forma progresiva, semanalmente:  $\frac{1}{4}$  de yema,  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{3}{4}$  y una yema entera. Máximo 2 yemas de huevo semanales. A los 12 meses, una vez introducida la yema completa, se comenzará a introducir la clara tal y como se hizo con la yema. Cuando haya introducido el huevo completo, podrá tomar rebozados, tortillas...
- x A los 12 meses introducir el pescado azul (fresco o congelado). Comenzar con 25g., subiendo la cantidad progresivamente hasta llegar a 50 g.
- x Entre los 11-12 meses, comenzar con las legumbres. Evitar aquellas muy flatulentas (judías).
- x No dar leche de vaca antes de los 12 meses.
- x **DAR AL MENOS 500 CC DE LECHE AL DÍA.**



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de [quirónsalud.es](http://quirónsalud.es), o en nuestra App.

Hospital Universitario  quirónsalud  
Madrid