



Acompañándote en tu infancia: cuidados del niño de 0 a 16 años

Cuidado del niño de 9-10 meses

1. 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.

2. Estimulación

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

3. 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, pond protectores en cada enchufe y comprobado 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.

4. Alimentación

- 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, añejo, vaca, cordero). Además, comenzar con el yogur. Este debe ser sin azúcar ni colorantes.
- 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...
- A los 12 meses introducir el pescado azul (fresco o congelado). Comenzar con 25g., subiendo la cantidad progresivamente hasta llegar a 50 g.
- Entre los 11-12 meses, comenzar con las legumbres. Evitar aquellas muy flatulentas (judías).
- No dar leche de vaca antes de los 12 meses.
- DAR AL MENOS 500 CC DE LECHE AL DÍA

Contacto Servicio de Pediatría Hospital El Pilar

Consultas ubicadas en el *Centro de Consultas externas - Alfonso XII* situado en la calle Alfonso XII nº 43. Para concertar visita, se puede realizar llamando al **932 386 535** o bien a través del Portal del Paciente.

Urgencias Pediátricas 24h.

Hospital El Pilar - Grupo Quirónsalud. C/ Balmes 271 08006 Barcelona. 932 360 512



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "**Mi Quirónsalud**" de quironsalud.es, o en nuestra App.

