

Crecimiento y Desarrollo

Bebés 10 - 11 Meses

Nutrición y Alimentación

- * Deje al bebé que coma solo con la cuchara, pero también déle comida que pueda comer con las manos sin peligro.
- * Ofrézcale diversas comidas, incluyendo frutas, verduras, vegetales, carnes y alternativas a la carne.
- * A medida que el bebé vaya comiendo más alimentos sólidos, el número de veces que tome el biberón o el pecho irá disminuyendo.
- * Deje que el bebé decida cuánto come de cierto alimento.
- * Siga quitándole poco a poco el biberón o el pecho para que empiece a beber la leche de la taza. Empiece por darle la leche en la taza en lugar del biberón o el pecho a una hora en que no le interese mucho, por ejemplo, en la tarde.
- * No le ponga azúcar ni sal a la comida del bebé.
- * No le dé al bebé claras de huevo ni miel durante su primer año de vida.
- * No le dé nueces, mantequilla de cacahuete, perros calientes (*hot dogs*), palomitas de maíz, apio, zanahoria, uvas enteras ni pasitas hasta que tenga 3 ó 4 años de edad.
- * No caliente el biberón ni la comida del bebé en el microondas por que se pueden quedar puntos de calor excesivo.
- * Incluya al bebé con el resto de la familia a la hora de la comida.

Es Posible que su Bebé Pueda...

- * Jalar algo para ponerse de pie
 - * Estar de pie solo por un tiempo
 - * Caminar sosteniéndose en algún objeto, o bien, caminar solo
 - * Imitar sonidos, decir "mamá" y "papá"
 - * Mostrar sus emociones, mostrar su resistencia a algo
 - * Aplaudir siguiendo el sonido
 - * Querer que mamá y papá le aprueben y le alaben
 - * Señalar las partes del cuerpo
 - * Usar el pulgar y el índice para tomar algo
- Recuerde por favor que todos los niños crecen y se desarrollan de maneras diferentes. Comuníquese con su médico si hay algo que le preocupa respecto a su bebé.

Algunas Prácticas Recomendables

- * Refuerce y recompense su buena conducta. Alabe más y critique menos.
- * Establezca reglas sencillas y límites, distrayendo o separando al bebé del objeto.
- * La disciplina que imponga al bebé debe ser uniforme. **NUNCA** le pegue ni le dé nalgadas.
- * Establezca y mantenga un horario de dormir para el bebé que incluya la hora de dormir y la rutina antes de irse a la cama.
- * Empiece a enseñarle al bebé técnicas que lo calmen, dándole algún objeto que lo tranquilice, por ejemplo una cobijita o un juguete especial.
- * Evite las situaciones en las que el bebé tenga demasiadas restricciones. Ponga los objetos que se pueden romper fuera de su alcance.
- * Cuando le empiecen a salir los dientes, el bebé va a estar incómodo, se va a morder los dedos y va a morder los juguetes, tendrá más salivación; también es común que se chupe el dedo pulgar.
- * Limpie las encías del bebé con una toallita limpia húmeda.
- * No le dé ningún medicamento ni remedios caseros ni de hierbas sin consultar al médico.
- * Aprenda primeros auxilios y respiración de boca a boca (CPR por sus siglas en inglés).
- * Los adultos deben lavarse las manos después de cambiarle los pañales al bebé y antes de darle de comer y también se le deben lavar las manitas al bebé.

Seguridad y Prevención de Lesiones

- * Instale la silla de seguridad debidamente (mirando hacia atrás) en el asiento trasero.
- * Tenga su casa a prueba de accidentes: Tape todas las tomas de corriente; mantenga los cables fuera del alcance de los niños; los medicamentos y vitaminas, así como los productos de limpieza, blanqueadores, detergentes y la gasolina deben guardarse donde no los alcancen los niños.
- * Nunca deje al niño(a) solo(a) en el coche ni por un momento.
- * No deje solo al bebé con un hermanito(a) ni con una mascota.
- * Las bolsas de plástico, los globos, las canicas y los objetos cortantes siempre deben estar fuera del alcance del bebé.
- * Siempre use las correas de seguridad de la silla alta para comer y nunca deje solo al bebé cuando esté en la silla alta.
- * Instale puertas de seguridad en las escaleras, arriba y abajo. Revise que los mosquiteros (telas de alambre) estén firmemente instalados en las ventanas.
- * No deje al bebé solo en el baño.
- * A ninguna edad use la andadera.
- * No deje que los niños estén expuestos al sol por mucho tiempo. Póngales filtro solar y un sombrero o gorra de ala ancha.
- * Tire el agua de las cubetas, tinas, bañeras y piscinas para niños *inmediatamente* después de usarlas.

A los Bebé les Gusta...

- * Pasear con la familia, ir al zoológico, al parque, salir a caminar, etc.
- * Las rimas y las canciones
- * Formar torres
- * Empujar, jalar, vaciar, y los juguetes a los que puede subirse, por ejemplo, los caballitos o cochecitos.
- * Los bloques de madera
- * Acomodar los bloques o tazas una dentro de la otra
- * Las crayolas grandes
- * Los libros con ilustraciones y que le lean

Cuestiones Familiares

- * Aprenda cómo expresar la ira de manera apropiada. Sepa cuándo y en dónde pedir ayuda. Recuerde que pedir ayuda no significa que sea débil, por el contrario, habla de su fortaleza.
- * Cariñosamente, enseñe al bebé lo que está bien hacer y lo que no está bien hacer.
- * Dedique tiempo a los hermanos mayores del bebé para reducir su resentimiento por el nacimiento del bebé. Pídale que ayuden a atenderlo y a jugar con él o ella.
- * Dedique también tiempo para sí misma y para pasar tiempo a solas con su pareja.
- * Los padres que responden a sus bebés no los están echando a perder; los están ayudando a desarrollar su confianza y su seguridad.
- * Si opta por la guardería, busque que el servicio sea de óptima calidad. (www.qualistar.org)
- * Vaya a la guardería con frecuencia y a distintas horas del día.

* Siempre recuerde que... *

- * **NUNCA** se debe sacudir ni a los bebés ni a los niños pequeños.
- * Todos los miembros de la familia deben usar los cinturones de seguridad.
- * Mantenga el ambiente de su casa y coche sin humo; no fume ni permita que nadie fume ni en la casa ni en el coche.
- * Revise cada mes el funcionamiento de los detectores de humo y monóxido de carbono; cambie las baterías una vez al año.

¿Tiene alguna pregunta?

* El Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de Colorado (*Colorado Department of Public Health and Environment*, www.cdph.state.co.us)

Comuníquese a:

* Sección de Salud de niños y adolescentes y Salud escolar al teléfono: 303-692-2940

* Programa de alimentación para niños y adultos, al teléfono: 303-692-2330.

* Programa de vacunación de Colorado, al teléfono: 303-692-2650

- * Programa de conciencia del cuidado infantil 1-800-424-2246 o www.childcareaware.org
- * Control de envenenamientos, al teléfono 1-800-222-1222
- * Apoyo a la alimentación con leche materna, al teléfono 1-800-994-9662
- * La línea de la Salud familiar, al teléfono 303-692-2229 ó 1-800-688-7777
- * Línea de Ayuda a la familia, al teléfono 303-695-7996 ó 1-877-695-7996

Growth and Development

Babies 10 - 11 Months

Nutrition and Feeding

- * Allow baby to feed self with spoon, but also provide safe finger foods.
- * Offer a variety of foods, including fruits, vegetables, meats and meat alternatives.
- * As baby eats more solid foods, the number of feedings from breast or bottle will decrease.
- * Allow baby to decide how much of a certain food to eat.
- * Continue to wean from bottle or breast to a cup. Start with the feeding that the baby is least interested in, such as afternoon snack, and replace bottle or breast with a cup.
- * Do not add salt or sugar to baby's food.
- * No egg whites or honey during the first year.
- * Do not give nuts, peanut butter, popcorn, hot dogs, celery or carrot sticks, whole grapes or raisins until age 3-4 years.
- * Do not use a microwave to heat bottle or food as "hot spots" might develop.
- * Include baby with the family at dinner time.

Your Baby May...

- * Walk holding on to objects/may walk alone
 - * Imitate sounds, say "mama" and "dada"
 - * Show emotions, resistive behavior
 - * Pull to a stand
 - * Stand alone for short periods
 - * Clap to sounds
 - * Want parent approval/praise
 - * Point to parts of body
 - * Use thumb/forefinger together: "pincer grasp"
- Please remember: All children grow and develop differently. Contact your health care provider if you have concerns about your baby.

Healthy Practices

- * Reinforce/reward good behavior. Praise more than criticize.
- * Establish simple rules and set limits by using distraction or separating baby from the object.
- * Provide consistent discipline. NEVER hit or spank.
- * Establish and maintain a regular sleep schedule that includes a bedtime routine.
- * Teach comforting techniques by giving an object that soothes baby, such as a blanket or special toy.
- * Avoid circumstances in which baby has too many restrictions —place breakable items out of reach.
- * Teething: Expect discomfort, chewing on fingers/toys with increased drooling; thumb sucking is common.
- * Clean baby's gums with a clean, wet washcloth.
- * Do not give any medications or herbal remedies without health care provider's advice.
- * Know CPR and first aid.
- * Wash adult's and baby's hands after diapering.

Safety and Injury Prevention

- * Properly secure car seat (rear facing) in back seat.
- * Safety-proof home: Cover outlets; keep cords out of reach; and keep medicines, vitamins, cleaning products, bleaches, detergents and gasoline out of reach.
- * Never leave a child alone in a car — not even for a minute.
- * Do not leave baby alone with young sibling or pet.
- * Keep plastic bags, balloons, marbles and sharp objects away from baby.
- * Always use the safety straps on a high chair. Never leave baby alone while in high chair.
- * Use safety gates at top/bottom of stairs. Be sure screens are secure on windows.
- * Do not leave baby unattended in bath.
- * Do not use an infant walker at any age.
- * Avoid direct sun exposure. Use sun screen and a broad-brimmed hat.
- * Empty buckets, tubs and kiddie pools *immediately* after use.

Babies Enjoy...

- * Doing things with family (zoo, park, walks, etc.)
- * Pushing, pulling, dumping, riding toys
- * Rhymes and songs
- * Stacking towers
- * Wooden blocks
- * Nesting cups/blocks
- * Large crayons
- * Picture books and being read to

Family Issues

- * Learn ways to express anger appropriately. Know when and where to ask for help. Remember that asking for help is a sign of strength.
- * Show baby, in a loving way, what is okay and what is not okay to do.
- * Set time aside for older siblings, to decrease any resentment toward baby. Include them in baby's care and entertainment.
- * Take some time for yourself and spend some one-on-one time with your partner.
- * Parents who respond to their babies are not spoiling them. They are helping their babies develop trust, security and confidence.
- * If choosing child care, know and look for signs of high quality (www.qualistar.org).
- * Visit baby's child care often and at different times of the day.

* Always Remember *

- * **NEVER** shake a baby or young child.
- * Asking for help when you are stressed is a sign of strength. Know when and where to call for support.
- * All family members should use seatbelts.
- * Keep a smoke free environment; never smoke in the home or car or allow anyone else to.
- * Test smoke and carbon monoxide detectors monthly; change batteries yearly.

Questions? Contact: Colorado Department of Public Health and Environment (www.cdphe.state.co.us)

* Child, Adolescent and School Health Section 303-692-2940

* Child and Adult Care Food Program 303-692-2330

* Colorado Immunization Program 303-692-2650

* Child Care Aware 1-800-424-2246 or www.childcareaware.org

* Breastfeeding Support 1-800-994-9662

* Family Healthline 303-692-2229 or 1-800-688-7777

* Family Help Line 303-695-7996 or 1-877-695-7996

* Poison Control 1-800-222-1222