

~ Más ~ **ABRAZOS**

**El desarrollo de mi bebé de
los 6 a los 12 meses**



ÍNDICE

Introducción.	3
El desarrollo de mi bebé mes a mes.	3
• 6 meses.	3
• 7 meses.	5
• 8 meses.	6
• 9 meses.	7
• 10 meses.	8
• 11 meses.	9
• 12 meses.	10
Hablemos de nutrición.	11
• Carbohidratos: una fuente de energía.	12
• Higiene, lo más importante.	12
Llegó la hora de comer.	13
• ¿Cómo comenzar con las papillas?	13
• ¡A cocinar! Recetas para esta etapa.	14
Estimulación temprana: Actividades para tu bebé.	15
La hora del baño.	17
Sus primeros dientes.	18
• ¿Cómo cepillar sus primeros dientes?	18
• Mi bebé tiene dolor en sus encías, ¿qué hago?	18

Introducción

Es importante que estés preparada para una nueva etapa. Ya tu pequeño dejó atrás sus primeros meses y ahora viene un periodo fundamental donde tu bebé continuará desarrollándose física y mentalmente. De los seis meses hasta cumplir el año, tu bebé experimentará grandes cambios, su sistema nervioso empezará a madurar y todo lo que lo rodea será de suma importancia para que vaya adquiriendo nuevas habilidades.

Comenzará a nutrirse con otros alimentos, además de la leche materna o fórmula, empezará a dominar sus movimientos, podrá realizar más actividades y también le saldrán sus primeros dientes.

En esta guía de desarrollo te contaremos qué es lo más importante que le pasa a tu bebé durante esta etapa y algunos tips que te serán de gran ayuda. ¿Estás lista para estos nuevos retos? ¡Podemos apostar que sí!



El desarrollo de mi bebé mes a mes

❁ 6 meses ❁

En este momento podrás darte cuenta de que tu bebé voltea cuando sabe que lo están llamando y reconoce a las personas que conviven a diario con él. Esto sucede porque sus interacciones sociales crecen día con día y poco a poco sus reflejos innatos, los que en los primeros meses le ayudaban básicamente a tragar los alimentos y a respirar, ahora han evolucionado en movimientos voluntarios. Además le gusta que lo mimen y desarrolla su instinto para llamarte y que estés junto a él.

En cuanto a sus movimientos, ya es capaz de darse la vuelta por sí solo. Por ello es importante que lo acompañes constantemente mientras está en tu casa. Delimita espacios que sean seguros para él y procura estar siempre atenta para vigilar sus movimientos. Ahora que tu bebé se mueve más, evitar accidentes será una de tus principales actividades.

Como notarás, su capacidad motriz es tal, que sus movimientos ya son más intencionados, lo verás cuando alce sus brazos para pedir que tú o su papá lo levanten. También tu bebé controla mucho mejor los movimientos de sus manos cuando sujeta sus juguetes e incluso cuando toma su biberón.

¿Cuánto debe pesar y medir mi bebé?

Niñas

Peso 7.4 kg | 16.3 lb
Talla 65.9 cm

Niños

Peso 7.9 kg | 17.4 lb
Talla 67.4 cm

*Los valores mostrados en esta tabla son aproximaciones de referencia. Si tienes alguna duda sobre el desarrollo de tu bebé, consulta a tu pediatra.

Respecto a sus tiempos de sueño, tu bebé duerme entre 12 y 16 horas con dos o tres siestas de una hora durante el día. De mamá a mamá, te recomendamos que sea a esta edad cuando comiences a hacer la transición de su cuna a la que será su habitación. Es algo que lograrás poco a poco y que será bueno para todos los miembros de la familia. No resultará tarea fácil separarte de él las primeras noches, pero cada vez que sientas dudas piensa que al darle su propio espacio estás fomentando su autonomía. ¡Sí! Aunque parezca difícil de creer, los bebés perciben su entorno desde pequeños y es importante que vayan comprendiendo que están seguros, aunque mamá o papá no estén a su lado.

En esta etapa también comenzará a dar sus primeros balbuceos, emitirá sonidos cada vez más fuertes y constantes. Te recomendamos que hables mucho con él para que vaya conociendo más el lenguaje. Date tiempo para contarle cómo te fue en el trabajo o en tu día, esto le ayudará a que su cerebro empiece a reconocer sonidos y palabras.





A esa edad a nuestros hijos les gusta mucho jugar con objetos y juguetes de diferentes tamaños, texturas y colores. Lo ideal es hablarle mucho, tal vez leerle un cuento y cantarle tiernas canciones de cuna. Recuerda que al hablar con él lo encaminarás hacia sus primeras palabras.

Aprovecha para ponerle un poco de música de Mozart o Bach mientras descansa en su cuna. Esto puede servir para tranquilizarlo mientras, al mismo tiempo, desarrolla sus sentidos.

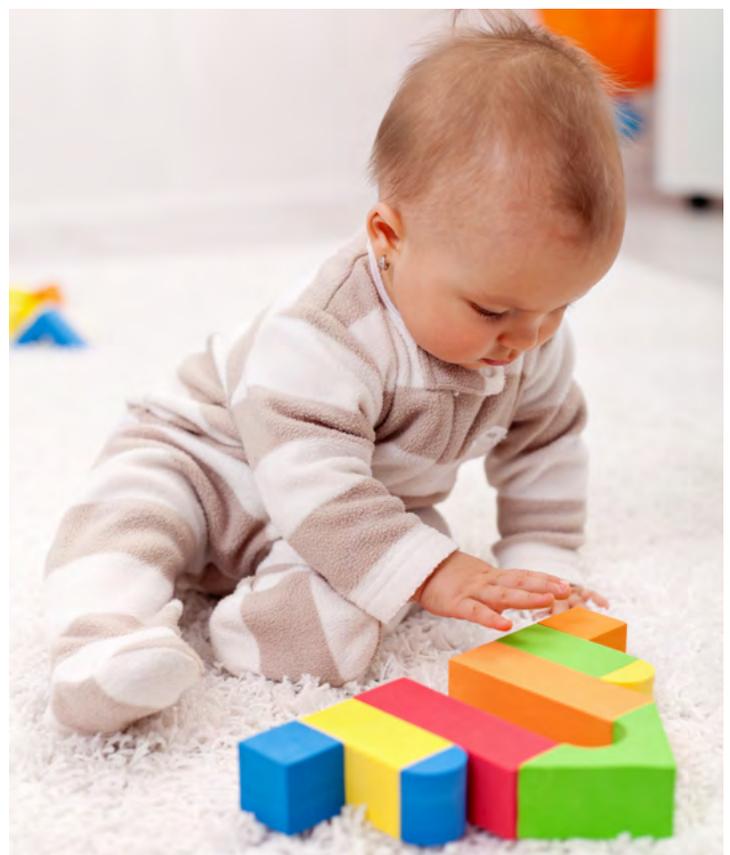
¿Cuánto debe pesar y medir mi bebé?

	Niñas	Niños
	Peso: 7.7 kg 16.9 lb Talla: 67.4 cm	Peso: 8.3 kg 18.2 lb Talla: 69.2 cm
	*Los valores mostrados en esta tabla son aproximaciones de referencia. Si tienes alguna duda sobre el desarrollo de tu bebé, consulta a tu pediatra.	

Y, ¿qué hay de sus cambios físicos? Durante su séptimo mes tu bebé tendrá fuerza suficiente para dar sus primeros gateos. Cuando comience a hacerlo, deberás estar muy atenta a sus movimientos para que no se golpee con objetos, siempre tratando de que lo haga en un espacio limpio y donde ambos se sientan seguros.

Por otra parte su desarrollo verbal comenzará en esta etapa, incluso te podrás percatar de la gran diferencia en su comprensión del lenguaje, sobre todo, ante sonidos a los que ya está acostumbrado. Tu bebé entenderá ya el significado de “sí”, “no”, “adiós”, “hola” y más.

Toma en cuenta que tu hijo está en constante crecimiento y es justo en esta etapa cuando comienzan a replicar todo lo que ven a su alrededor, desde los modales hasta el lenguaje y si tienes suerte podrá decir ya “mamá” o “papá”.





8 meses



Y llegaron los ocho meses, el momento donde tu bebé ya entiende que eres una persona diferente de él y es muy probable que se sienta inseguro cuando no está contigo o con su papá, una época que también llega acompañada de los berrinches.

Los especialistas lo definen como “ansiedad por separación”. Esto es perfectamente natural en el desarrollo de las niñas y los niños, así que no debes estresarte o sentirte mal por ello. Lo que tienes que hacer es controlar la situación, que tu bebé aprenda a convivir con otras personas y con su familia. Esto le ayudará a tener un desarrollo social pleno. Aunque este periodo es un poco complejo, lo ideal es que poco a poco vayas acostumbrando a tu hijo a ser independiente y a controlar sus emociones.

¿Cuánto debe pesar y medir mi bebé?

Niñas

Peso: 8.1 kg | 17.8 lb

Talla: 68.9 cm

Niños

Peso: 8.6 kg | 18.9 lb

Talla: 70.8 cm

*Los valores mostrados en esta tabla son aproximaciones de referencia. Si tienes alguna duda sobre el desarrollo de tu bebé, consulta a tu pediatra.



También durante este mes tu pequeño se sentará solo y verás cómo comienza a controlar su equilibrio. El esfuerzo que implica esta posición lo ayudará a fortalecer los músculos del cuello, la espalda y los brazos, los cuales se complementarán con el gateo. Notarás cómo eventualmente irá perfeccionando su técnica hasta que se siente y luego se balancee para seguir gateando y jugando.

Al igual que en su sexto mes, sus horas aproximadas de sueño son de 12 a 16 horas, con dos o tres siestas al día casi igual que en el séptimo mes. El único detalle de este momento es que en algunos bebés, no en todos, se comenzarán a presentar problemas de sueño, pero no debes alarmarte, esto es totalmente normal.

Algo que puedes hacer para contrarrestarlo es darle un rico baño de agua tibia, un masaje antes de dormir y su biberón, esto hará que tu bebé relaje su cuerpo y le dé mucho sueño.

En la cuestión de lenguaje comenzará también a repetir los sonidos de su alrededor y estará muy atento a lo que pueda percibir, además de “papá” o “mamá” dirá las palabras nuevas que escuche en su día a día, principalmente en su entorno familiar. Es de vital importancia que tanto tú como tu pareja fomenten este lazo de comunicación con el bebé ya que durante el octavo mes desarrollará plenamente su lenguaje.



❁ 9 meses ❁

Existen varias cosas que suceden en este mes. Ya tu bebé come papillas y alimentos sólidos como frutas y verduras. Al mismo tiempo su capacidad para jugar con sus dedos aumenta porque el control de su cuerpo sigue desarrollándose, tanto así que se levanta solo.

Sus hábitos de sueño van formándose, tanto que tu bebé ya puede dormir 12 horas por la noche y es menos recurrente que se despierte y, aunque esto puede ocurrir, va disminuyendo.

¿Cuánto debe pesar y medir mi bebé?

Niñas

Peso: 8.8 kg | 19.4 lb
Talla: 70.6 cm

Niños

Peso: 9.3 kg | 20.5 lb
Talla: 72.1 cm

*Los valores mostrados en esta tabla son aproximaciones de referencia. Si tienes alguna duda sobre el desarrollo de tu bebé, consulta a tu pediatra.

A los nueve meses tu bebé se pasa el tiempo imitando los sonidos de las personas que conviven con él a diario. Estas imitaciones le ayudarán con el tiempo a ir modulando el tono y el volumen de su voz, así como a aprender vocabulario. Para ayudarlo con su lenguaje es importante que te acerques a él y le hables con voz clara y, si es necesario, repitas los nombres de sus personas más cercanas y las cosas que lo rodean.

Después de unos meses de gateos se acerca un momento muy esperado en la vida de tu bebé y son sus primeros pasos. Este gran día llegará y como mamá deberás estar al pendiente, sobre todo cuidando los espacios donde se encuentre, ya que de ahora en adelante podrá caminar a donde quiera por su cuenta. Gracias a sus primeros pasos durante el décimo mes se fortalecerán sus músculos y su coordinación.

Es muy importante que, desde que tu bebé comience sus intentos de mantenerse en pie, asegures los muebles de tu casa. Mientras están aprendiendo a ponerse en pie acostumbran sujetarse de todo lo que los rodea. Para evitar accidentes es importante asegurar mesitas de noche, alacenas, pequeñas cómodas o libreros, así como cualquier mobiliario ligero del que tu bebé pueda sujetarse para intentar ponerse de pie.

¿Cuánto debe pesar y medir mi bebé?

Niñas

Peso: 9.0 kg | 19.8 lb
Talla: 71.5 cm

Niños

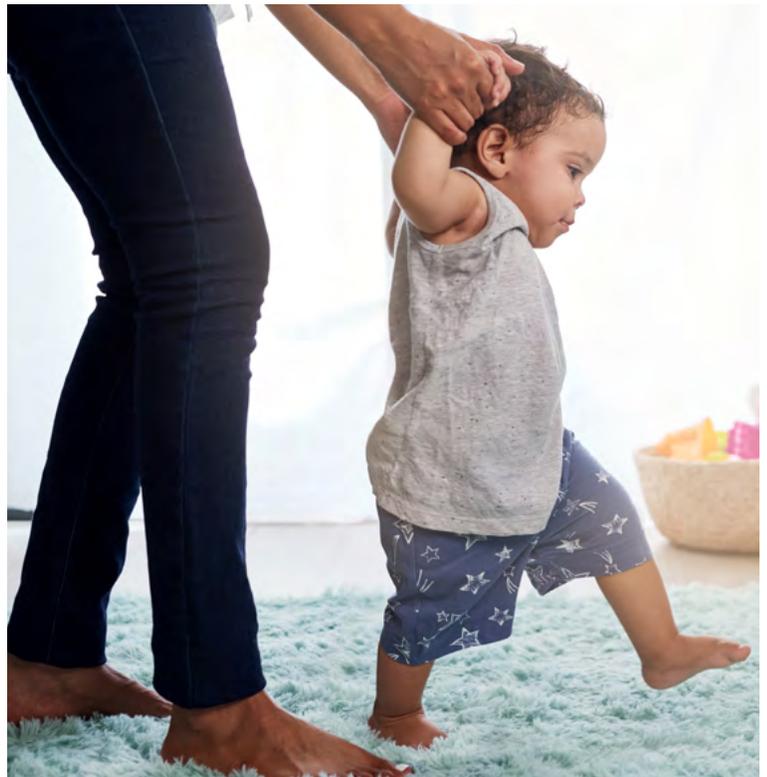
Peso: 9.5 kg | 20.9 lb
Talla: 73.3 cm

*Los valores mostrados en esta tabla son aproximaciones de referencia. Si tienes alguna duda sobre el desarrollo de tu bebé, consulta a tu pediatra.



Sus primeras palabras son cada vez más fluidas y, aunque todavía no conoce su significado, lo mejor es que no dejes de platicar con él, incluso si la conversación entre ambos no tiene mucho sentido. Muestra interés por todo lo que te dice, incluso si no le entiendes, y llámalo siempre por su nombre. Esto le ayudará a tu bebé a mejorar su capacidad de comunicación e interacción con las personas.

Un gran consejo que te podemos dar es que destines por lo menos unos 5 o diez minutos de tu día para platicar con tu bebé, tal como lo hiciste durante los meses anteriores, míralo a los ojos y explícale qué significan las palabras. Mientras tengas un lenguaje más fluido con él, mejor será para su desarrollo.





11 meses



Tu bebé de once meses ya mide y controla casi por completo sus movimientos. Ya puede tomar la cuchara de su plato y llevársela a la boca por sí solo, camina mientras se agarra de los muebles de tu hogar y se sienta sin ayuda de nadie más.

También tu pequeño será capaz de seguir órdenes simples, como pasar un juguete, recoger sus juguetes o algún otro objeto a su alrededor. Sus horas de sueño ya se normalizan porque puede dormir plácidamente una noche completa sin necesidad de despertarse, incluso sus siestas por la tarde disminuyen hasta los 30 minutos.

¿Cuánto debe pesar y medir mi bebé?



Niñas

Peso: 9.4 kg | 20.7 lb
Talla: 73.2 cm

Niños

Peso: 9.8 kg | 21.6 lb
Talla: 74.6 cm

*Los valores mostrados en esta tabla son aproximaciones de referencia. Si tienes alguna duda sobre el desarrollo de tu bebé, consulta a tu pediatra.



Durante el undécimo mes a tu bebé le gusta imitar tus gestos y los de la gente que los rodea. Te sorprenderás de la capacidad que tiene para aprender nuevas palabras. Justo es en esta etapa cuando tu pequeño empezará a desarrollar lo que se conoce como memoria a largo plazo y reconocerá todo su entorno cada vez más, como caras familiares, lugares que frecuenta, objetos de su día a día y el significado de las palabras.

Es esencial que lo motives para que realice acciones y lo guíes con palabras. Así poco a poco irá entendiendo el sentido de las órdenes y qué significan.

Una nueva etapa está por comenzar, tu hijo está por cumplir un año y pronto dejará de ser un bebé. En esta edad ya muchas niñas y niños tienen un mejor control sobre su cuerpo principalmente en su equilibrio y la mayoría ya caminan solos, además de que su alimentación es más variada y comen alimentos sólidos.

Su educación, principalmente enfocada a la estimulación temprana, se vuelve fundamental en el proceso de crecimiento, además de los temas relacionados con salud y cuidados alimenticios.

¿Cuánto debe pesar y medir mi bebé?

Niñas

Peso: 9.7 kg | 21.3 lb

Talla: 74.4 cm

Niños

Peso: 10.3 | 22.7 lb

Talla: 75.4 cm

*Los valores mostrados en esta tabla son aproximaciones de referencia. Si tienes alguna duda sobre el desarrollo de tu bebé, consulta a tu pediatra.



Para sus siestas un buen consejo es que tú o tu pareja puedan cantarle su canción de cuna favorita, esto lo ayudará a dormir mejor y tener un descanso reparador.

En cuanto a su lenguaje lo notarás aún más fluido. Aunque su capacidad para hablar es limitada y balbucee palabras que no entiendas, te darás cuenta de la evolución que ha tenido tu bebé, ya que cada vez distingue más palabras.



Hablemos de nutrición

Después de la lactancia, algo fundamental en el crecimiento de tu bebé es su alimentación. Para que tu hijo lleve un desarrollo adecuado y pleno, siempre debes informarte sobre qué alimentos y dieta son mejores para él. Lo más recomendable es que te apoyes siempre en tu pediatra.

Durante esta etapa, lo más probable es que tu bebé no quiera comer algunos alimentos, principalmente verduras, ya que para él son sabores nuevos, texturas y olores que está comenzando a descubrir y que representan nuevas experiencias.

Para evitar en la medida de lo posible que rechace ciertos alimentos es necesario que cuando le des de comer se encuentre en un ambiente tranquilo y agradable. Debes quitar distractores que eviten que tu bebé se concentre en su comida, apaga la televisión y no le prestes tu celular para jugar.

Durante el sexto o el séptimo mes, debe comenzar a comer alguna papilla o puré que sea de frutas, verduras, cereales o incluso de carne de pollo o res, siempre y cuando no tengan exceso de grasa.

Al preparar sus alimentos te aconsejamos no añadir sal para que tu bebé no se acostumbre a los sabores salados, esto le ayudará a prevenir enfermedades en el futuro. Y hablando de cosas que debes moderar, evita darle azúcar a tu bebé y golosinas. Para el postre prueba cosas alternativas como purés de fruta, a los cuales no es necesario añadirles azúcar ya que cuentan con la suficiente cantidad de carbohidratos.

A partir de los ocho y hasta los nueve meses, prepara purés con una consistencia más espesa para ir acostumbrando a tu bebé a alimentos cada vez más sólidos. Ya cuando hayan aparecido sus primeros dientes, prueba poco a poco con alimentos picados en trozos pequeños, esto con la finalidad de que mastique sin problemas.

Al cumplir un año ya pueden compartir los mismos alimentos que se preparan para la familia en la hora de la comida, excepto los que tengan condimentos, que sean muy picantes, con mucha sal o grasa y, sobre todo, los estimulantes como el café, las gaseosas, yerba mate, etc.



Carbohidratos: una fuente de energía

A menudo escuchamos muchos prejuicios sobre los carbohidratos: que provocan obesidad, que conducen a enfermedades, etc. Pero lo cierto es que los carbohidratos son sustancias nutritivas que aportan energía al organismo de los bebés y adultos. Sin embargo, hay carbohidratos más saludables que otros:

• Carbohidratos complejos

Por ejemplo: granos y cereales integrales, legumbres, verduras, frutas.

• Carbohidratos simples o sencillos

Por ejemplo: azúcar refinada, pasteles, pastas, helados, pan blanco, tortillas de harina.

La diferencia entre ambos consiste en que los carbohidratos simples o sencillos están refinados, es decir, pasan por un proceso que elimina nutrientes como la fibra y se digieren muy rápido, haciendo que la glucosa llegue a la sangre en poco tiempo. Por ejemplo, el azúcar refinada es un carbohidrato simple que, si bien es una fuente de energía rápida, no aporta nutrientes significativos, a diferencia de los azúcares que se encuentran de manera natural en las frutas.

Esto no significa que esté mal endulzar la dieta de tu bebé, pues como sabes, el secreto para una buena nutrición consiste en mantener una alimentación balanceada y evitar los excesos. Una buena opción para agregar azúcar a su dieta son los frutos secos o frutas ricas en fibra, como por ejemplo: pera, papaya y ciruelas.



Higiene, lo más importante

Como mamá debes cuidar mucho este aspecto, ya que la salud de nuestros pequeños es muy importante. Antes de ofrecerle cualquier alimento, asegúrate de lavarte bien las manos y dejar el celular por unos momentos, ya que nuestros teléfonos son portadores de bacterias y pueden ser dañinas para nuestros hijos.

Evita probar su comida antes de darle de comer, o bien no uses la misma cuchara, ya que puedes transmitirle bacterias a las que no están acostumbrados nuestros bebés. Además, te aconsejamos que destines un espacio exclusivo para sus trastes y, si los puedes lavar aparte, sería lo mejor.

Es indispensable que tomes consciencia sobre la importancia del espacio que los rodea a la hora de comer, ya que debe tratarse de un lugar limpio, libre de polvo, donde tu pequeño se encuentre cómodo y libre sin distractores como los televisores.

¡Llegó la hora de comer!

En el mercado existen sillas que te facilitarán este momento, ya que están adaptadas para que tu bebé pueda sentarse bien mientras come, de modo que tengas la seguridad de que no se va caer.

Antes de que tu bebé pruebe los alimentos que le serviste, es necesario que los dejes enfriar un poco. Estos deben tener una temperatura aproximada de 37 grados, con ello puedes prevenir quemaduras en su boca.

Para sus alimentos usa una cuchara pequeña con contornos suaves y lisos (también aplica para vasos y platos), esto para que puedas darle una pequeña cantidad de comida a la vez y no le lastime su boca.

Si tu bebé no desea más comida, no lo fuerces. Habla con él y dile por qué es importante ese alimento, siempre con calma y respetando sus decisiones, pero si notas que en algún momento este rechazo se vuelve recurrente, debes estar alerta porque podría indicar que tiene algún malestar o una enfermedad.



¿Cómo comenzar con las papillas?

Las papillas siempre serán nuestras aliadas durante esta etapa. Antes de incluir las papillas en la alimentación de tu pequeño, comienza dándole un jugo de frutas natural, de preferencia de un sabor suave y que sea agradable para él.

Después prepara la papilla con la misma fruta que el jugo, así reconocerá los sabores y será más fácil para él comerla, ya que tu bebé asociará colores y olores.

Existen varias frutas que puedes elegir para hacer su papilla, incluso verduras. Trata de que en un principio, como ya te mencionamos, sean sabores dulces y no tan fuertes, como por ejemplo manzanas, plátanos, peras, etc., y para las papillas saladas un buen tip es comenzar con papas, zanahorias y calabazas.

Una vez que hayas acostumbrado a tu bebé a las papillas podrás combinar más de dos ingredientes a la vez. Generalmente la cantidad ideal por cada comida es de cuatro cucharadas, o bien las que te indique tu pediatra.

¡A cocinar! Recetas para esta etapa

Estas son algunas recetas de papillas dulces y saladas ideales para tu bebé:

Papilla de plátano, pera y naranja

Ingredientes:

1 pera
2 plátanos
1 naranja
Agua mineral

Preparación

1. Lava y pela la pera, pártela en trozos y haz lo mismo con el plátano.

2. En una cacerola con un poco de agua, cocina a fuego medio los trozos de pera. Verás que la fruta se ablanda y se hará como compota.

3. Coloca el plátano en la licuadora y agrega la mezcla de la pera.

4. Exprime la naranja y añade el jugo a la mezcla de frutas hasta que tenga la textura que deseas. Si es demasiado líquida puedes añadir los gajos de la naranja siempre cuidando de no triturar las semillas.



Papilla de pollo y calabaza

Ingredientes:

1 pechuga o muslo de pollo
1 rodaja de calabaza
1 cucharada de aceite de oliva
Agua

Preparación

1. Quita la piel al pollo y hiérvolo hasta que esté cocido.

2. En una olla aparte agrega agua y las calabazas previamente lavadas y sin cáscara. Déjalas cocinando hasta que estén suaves.

3. En una licuadora añade el pollo cocido y las calabazas hasta que se haga una especie de puré.

4. Agrégale la cucharada de aceite de oliva y listo.



Papilla de calabaza, zanahoria y papa

Ingredientes:

- 1 trozo de calabaza sin semillas
- 1 zanahoria
- 1 papa mediana
- 3 tazas de agua

Preparación

1. Lava y pela la papa, la calabaza y la zanahoria para después cortarlas en pequeños trozos.
2. En una olla calienta el agua y añade las verduras que acabas de cortar.
3. Deja hervir las verduras hasta que estén blandas y agrégalas a la licuadora.
4. Licua todo hasta conseguir una consistencia uniforme y luego pasa la mezcla por un colador.
5. Deja que se enfríe unos minutos y estará lista para comer.



La estimulación temprana

De los 6 a los 12 meses en la vida de tu bebé es una época de grandes descubrimientos, ya que al gatear y comenzar a caminar se convierte en un pequeño explorador. Le gusta conocer cosas nuevas y necesita de estímulos que lo motiven a crear relaciones con las personas de su entorno para así comunicarse con ellas.

Es definitivamente una etapa donde uno de los mejores apoyos que podemos darles a nuestros hijos es a través de la estimulación temprana, ya que esta los ayudará a desarrollar sus emociones al igual que su inteligencia. Para ello necesitan integrar varias actividades durante su juego diario, abrázalo, sonríele y dile lo mucho que lo aman tú y tu familia, así contribuyes a su desarrollo y sobre todo al cuidado de su salud.

Existen cuatro áreas importantes, las cuales son el motor grueso y fino, sus habilidades físicas, el lenguaje y el área social y afectiva. Estas últimas son las que le ayudan a relacionarse con los demás y con las que puede expresar sus emociones.

De los 6 a los 12 meses estas son las diferentes acciones que puedes realizar para fomentar la estimulación temprana de tu bebé.

Motor grueso

Si aún no gatea siéntalo en el suelo, muéstrale su juguete favorito y haz que vaya hacia ti gateando.

Enséñale a ponerse de pie y a sentarse, esto será de apoyo para que tu bebé ejercite sus músculos. Para ello permítele siempre agarrarse de ti e intenta ponerte siempre de rodillas cada vez que practiques con él.



Motor fino

Procura que tu bebé utilice mucho sus manos y que las trate de juntar. Cuando juegue dale una cuchara en cada mano o un juguete y anímalo para que lo golpee el uno con el otro.

Cada vez que coma, permítele a tu bebé sostener por él mismo sus cubiertos, esto le dará fuerza en las manos y le enseñará cómo mantener su fuerza direccionando sus alimentos.

Despierta la curiosidad de tu bebé, juega con él al escondite ocultándole un juguete. Esto lo motivará a buscarlo mientras desarrolla su habilidad intuitiva.

Si tienes una pelota, trata de que él la arroje con las dos manos hacia ti, verás cómo le ayudará con su coordinación.



Lenguaje

Llámalo siempre por su nombre. Háblale sobre tu día e inclúyelo en conversaciones con la familia, ya que fomentará su uso del lenguaje y le ayudará a reforzar las palabras que conoce.

Cada vez que lo vistas o lo bañes, explícale cómo se llama cada parte del cuerpo y para qué sirve. Algo tan sencillo como hacer burbujas con jabón o silbar lo ayudará a saber cómo es mover más los labios.

Deja que te conteste preguntas simples como “¿tienes sueño?”, “¿quieres comer?”, “¿vamos a jugar?”



Social

Cada vez que se despida de ti, de su papá o sus hermanos, enséñale a decir “hola” y “adiós” con la mano. Sin duda, lo motivará para fomentar su interacción social.

Deja que hable con otros niños, lo más recomendable es que sean de la misma edad, para que pueda desarrollar su capacidad de ser sociable.

Fomentar buenos hábitos desde esa edad lo ayudará mucho en el futuro, muéstrale cómo debe lavarse las manos y motívalo a tener un orden recogiendo sus juguetes cada vez que los use.



La hora del baño

Debes crear una rutina para que tu bebé se vaya acostumbrando a bañarse. Hacerlo en un lugar sin mucho ruido le ayudará a relajarse aún más, incluso puedes comprar algunos juguetes para que se pueda entretener mientras lo bañas.

A partir de los seis meses los doctores recomiendan un baño diario con agua templada. Para la hora del baño es mejor utilizar un jabón neutro que no tenga muchos químicos y que sea sin perfumes, además de usar una esponja suave.

Después del baño aplica cuidadosamente sobre su piel una crema especial para bebés, esta te la puede recomendar tu pediatra. Después sé cuidadosa al momento de secarlo, en especial en la zona de sus pliegues como en su cuello, detrás de las orejas, en las ingles y en las axilas. Así evitarás cualquier irritación en su piel.

El baño también es el momento que puedes aprovechar para tener un momento más íntimo con tu bebé, crea un acercamiento afectivo con tu pequeño dándole un masaje o simplemente juega con él mientras lo bañas.



Sus primeros dientes

Cada bebé tiene un desarrollo diferente, pero es muy natural ver que a esta edad le crezcan los primeros dientes.

Como mamá debes acudir con tu pediatra para que te dé la información adecuada respecto al cuidado de sus dientes y encías, ya que durante el sexto mes es vital que comencemos a cuidar la limpieza de su dentadura para así formar un hábito que le ayudará a tu bebé durante todo su crecimiento.

A la mayoría de los bebés los primeros dientes que les aparecen son los incisivos, los cuales les ayudan a masticar verduras cocidas y otros alimentos blandos. Después de esos, es normal que comiencen a salir los molares y luego los caninos, que ayudan a masticar la carne.

¿Cómo cepillar sus primeros dientes?

En primer lugar lo ideal es que busques un cepillo infantil de cerdas suaves. Puedes elegir uno que tenga colores llamativos para que tu bebé lo acepte fácilmente.

Tu pediatra podrá recomendarte alguna pasta especial para tu hijo. Un consejo que te damos es que tomes solo un poco de pasta para cepillar sus dientes, la pasta debe ser aproximadamente del tamaño de un grano de arroz.

Mi bebé tiene dolor en sus encías, ¿qué hago?

Es completamente normal que tu bebé pueda llegar a tener dolor en sus encías durante el proceso de dentición y es parte de su crecimiento. El dolor es provocado por los dientes que permanecen ocultos bajo sus encías y son los que tardan más en salir. Sus encías pueden cambiar de aspecto, inflamarse e incluso enrojecerse. Notarás que tu bebé está de mal humor o llora por el dolor y la comezón.

Para esto, en el mercado existen mordedores o chupones fríos, ideales para que tu hijo calme esa comezón provocada por sus nuevos dientes. Recuerda que este proceso es totalmente natural, así que no te preocupes y dale esos abrazos que necesitará para sentirse mejor.



~ May ~
ABRAZOS