

IMPORTANT INFORMATION ABOUT YOUR 9-MONTH-OLD

FAMILY



Make sure to reserve time with your partner, friends, and yourself. If you're going back to work or school, figure out a good childcare program (whether with a family member or daycare). Be prepared for the separation anxiety that happens when you first leave your child. Have some trial runs so that you are prepared for what this will feel like.

DEVELOPMENT



Kids should be safely exploring their surroundings. Make sure to watch them at all times. You should be reading with your child. Engage your child with cause-and-effect games like toys with different sounds and textures, rattles, playing peek-a-boo, hiding and finding objects. TV, videos, and computers should be avoided. Be consistent and positive with routines and expectations (eg, Give a calm but firm NO if biting or putting hands in an outlet. Respond in a positive and encouraging manner when your baby is doing things you want them to do).

HEALTH



Make sure and find a dentist. You should brush your baby's teeth twice a day with a toothbrush and fluoride toothpaste in an amount no more than the size of a grain of rice. Your baby should be sleeping through the night. Remember that bottles and nursing at night can cause cavities. Introduce a cup to wean off of the bottle. Weaning can take many months, but gradually replace one bottle at a time with a cup. Have sleeping routines. No bottles in bed. Instead, try reading a book or playing music to get your baby to sleep. If you are breastfeeding put your baby to bed once done nursing. Do not allow your baby to fall asleep while nursing.

NUTRITION



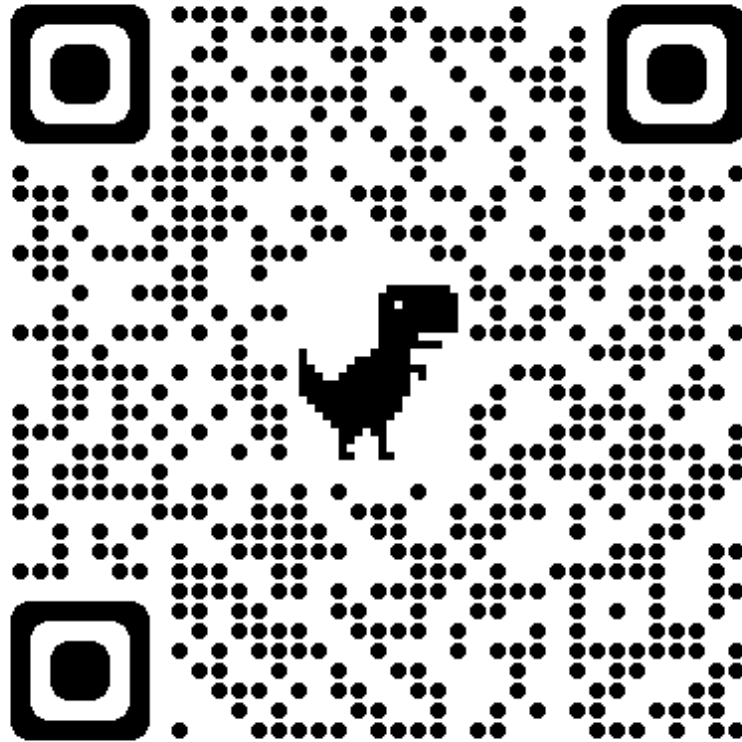
Continue with breast milk or formula with iron until 1 year old. Increase solids and table food (3 meals, 2 healthy snacks). No juice. New foods: It can take offering a new food 10-15 times before your baby will try it so do not assume they do not like it if they refuse the first time. Do not force food. Daily: Fruits (6-8 teaspoons), veggies (6-8 teaspoons), cheese and yogurt (4-6 teaspoons), small pieces of soft/pureed cooked meat, iron-fortified foods/baby cereal (6-8 teaspoons), whole grains (6-8 teaspoons).

SAFETY



Avoid walkers with wheels, keep home safe for babies (window guards on 2nd floor, stairgates, chemicals, cords, etc.) and keep one hand on or within reach of your baby, especially around water or in the bathtub. No smoking in the house or in the car. Small toys, plastic bags, and balloons can easily get stuck in your baby's airways. Still use rear-facing car seat.

**For more information regarding
Early Childhood Education, scan
the QR code below.**

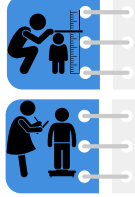


After Hours and Weekends

After 4:00 PM and before 8:00 AM

**For medical advice when People's is closed
call After Hours Nurse line
at (512) 478-4939.**





INFORMACION IMPORTANTE PARA SU BEBE DE 9 MESES

FAMILIA



Asegúrese de pasar tiempo con su pareja, amigos, y usted mismo. Si vuelve al trabajo o a la escuela, tenga un buen plan para el cuidado de los niños (ya sea con un miembro de la familia o en una guardería). Cuando deje a su hijo solo por primera vez, le puede dar ansiedad a causa de la separación, así que tenga esto en cuenta. Para estar preparado y saber lo que se sentirá, haga algunas pruebas primero.

DESARROLLO



Los niños deben explorar sus alrededores con seguridad. Asegúrese de estar observándolos en todo momento. Usted tiene que leer con su hijo. Haga que su niño tenga interés en juegos de causa y efecto. Por ejemplo, use sonajeros, juguetes con sonidos y tejidos diferentes, juegue a las escondidas y a esconder la cara (“¿on tá bebé?”)/peek-a-boo. Evite videos, televisión, y computadoras. Sea firme y positivo con las rutinas, y con lo que espera de su bebé (por ejemplo, si su niño pone las manos en un enchufe o lo muerde, dele un NO calmado pero firme. Cuando su bebé haga las cosas que usted quiere que haga, responda de una manera positiva y alentadora).

SALUD



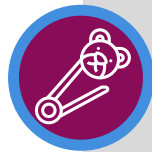
Asegúrese de buscar un dentista. Usted debe cepillar los dientes de su bebé dos veces al día con pasta/crema dental con flúor en una cantidad que no supere el tamaño de un grano de arroz. Su bebé ya debe estar durmiendo durante toda la noche. Recuerde que dejarle el biberón y amamantar en la noche pueden causarle caries. Para que su niño no use más el biberón, empiece a darle una taza o vaso. El cambio del biberón al vaso puede tardar muchos meses, así que hágalo despacio. Poco a poco empiece a reemplazar un biberón con un vaso o taza. Tenga rutinas para dormir. No debe haber biberones en la cama. En vez de usar biberones, intente leer un libro o ponga música para que su bebé duerma. Si está lactando, una vez que termine, ponga a su bebé en la cama. No permita que su bebé se duerma mientras que está tomando la leche.

NUTRICION



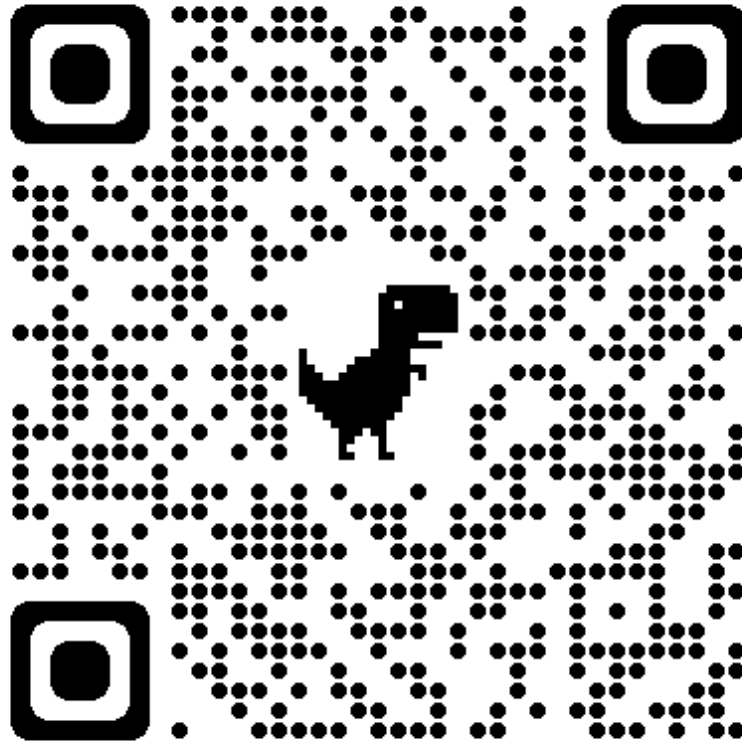
Continúe con la formula con hierro o la leche materna hasta un año de edad. Use más comidas sólidas y de mesa (3 comidas, 2 bocadillos saludables). No le dé jugos. Nuevos alimentos: Cuando le dé una comida nueva a su niño, puede que tenga que darle la comida de 10 a 15 veces para que él lo coma. Así que, si no se la come la primera vez, no asuma que no le gustó. No fuerce los alimentos. Todos los días el niño debe comer: Frutas (6 a 8 cucharaditas), vegetales (6 a 8 cucharaditas), queso y yogur (4 a 6 cucharaditas), pequeños trozos de carne cocidos en puré, alimentos fortificados con hierro/cereales para bebés (6 a 8 cucharaditas), granos enteros (6 a 8 cucharaditas).

SEGURIDAD



La casa debe estar segura para los bebés (ventanas del 2do piso con rejas/seguros, evitar productos químicos y cables, etc.) y evite los andadores con ruedas. Mantenga una mano en su bebé o al alcance de él, especialmente alrededor del agua o en la bañera. No se debe fumar en la casa o en el auto. Los juguetes pequeños, las bolsas de plástico, y los globos pueden quedarse atorados en la boca y/o garganta de su bebé. En el auto, siga usando el asiento de seguridad colocado viendo a la parte trasera del auto.

**Para obtener más información
sobre Educación Infantil, escanee
el código QR a continuación.**



Fuera de horario y fines de semana

Después de las 4:00 p. m. y antes de las 8:00 a. m.

llame a la línea de enfermería (512) 478-4939

para consejos médico cuando la clinica de

People's está cerrada.

