

Carta 10

Ciudad de México a... 201

Muy estimada señora, a partir del presente mes y hasta la fecha en que su hijo cumpla el año, le aparecerán otros dos dientes inferiores. Como antes le hemos indicado los niños rara vez se enferman durante la dentición, si son cuidados con esmero y se asean escrupulosamente todos los utensilios de su comida. En el remoto caso de que tenga diarrea, suspéndale toda alimentación y dele solamente leche materna, y sin tardar llévelo o a su médico. No se alarme, la mayor parte de las veces solo se trata de una indisposición pasajera que se desaparece con suero y vida oral, no le dé nunca jarabes ni calmantes, ni medicinas o alimentos de patente, ni café ni té, ni mucho menos bebidas que contengan alcohol. Y recuerde que seguir los consejos de las amigas puede ser peligroso para su hijo.

A esta edad su hijo ya empezó a gatear y a pararse apoyándose en una silla o en los barrotes de la cuna, y cuando coge objetos con las dos manos, ya no se le caen. Puede estimularlo diciéndole palabras sencillas que él pueda repetir, como mamá y papá. No permita que se fume al interior de la casa y menos en presencia del bebé.

Este mes, el décimo de vida de su hijo, ya puede darle todos los alimentos disponibles en la familia como: huevo, tortilla, frijol, arroz, papa o plátano, derivados lácteos, carne, pollo y pescado.

Se recomienda darle tres a cuatro comidas al día agregando una comida a media mañana o media tarde, además de la leche materna todas las veces que quiera. Ofrézcale siempre primero la leche materna y luego el alimento complementario. No olvide que los alimentos deben darse a los niños a las horas en que come la familia, para que conviva con el resto de la familia. El ambiente en la mesa debe ser tranquilo y sin televisor, para favorecer la dinámica familiar.

Nuestros mejores deseos para él y para usted.

Atentamente suyo.