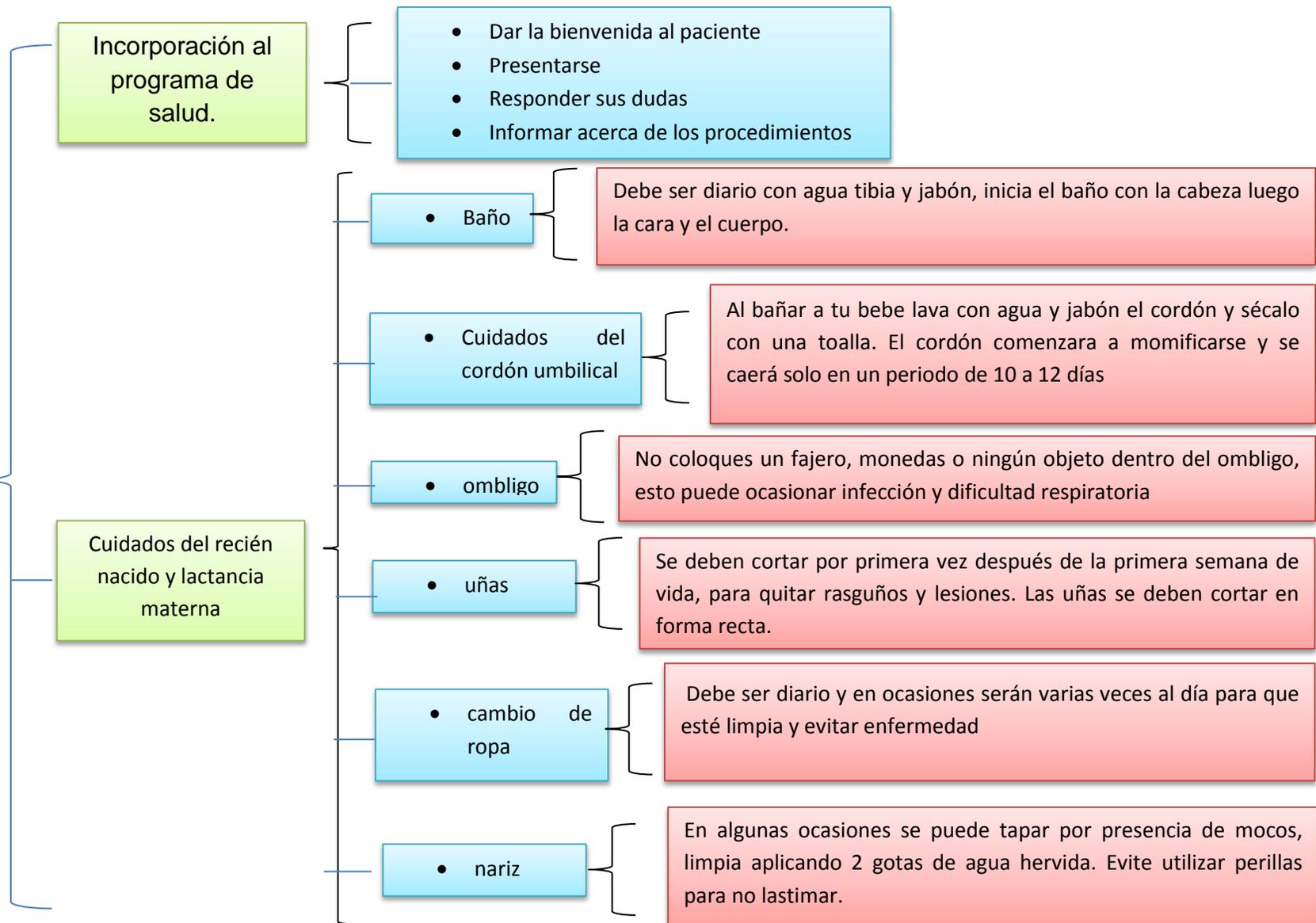


Actividades de salud y prevención de la salud y prevención de enfermedades en niñas (os) de 0 a 9 años.



Actividades de salud y prevención de la salud y prevención de enfermedades en niñas (os) de 0 a 9 años. (Continuación..)

Cuidados del recién nacido y lactancia materna (continuación..)

- Cambio de pañal

Debe ser cada ocasión que presente orina o evacuación, para evitar rozaduras. En cada cambio debe limpiarse con una toalla o gasa húmeda con agua limpia y de ser posible, tibia. En una niña el aseo debe ser de adelante hacia atrás.

- Cuidados de la piel

La piel de tu bebe es sensible, puedes usar cremas para lubricarla

- Genitales masculinos

No es necesario bajar el prepucio de tu bebe con ejercicios, el prepucio ira bajando poco a poco. Si observas que no baja o está muy cerrado, o no puede orinar ve con tu médico familiar

- Lavado de ropa

Debe realizarse de forma separada con jabón neutro y sin suavizantes de ropa.

- Temperatura

La temperatura normal de un bebe debe estar entre los 36.6 grados y 37.5 grados centígrados puedes tomarla con ayuda de un termómetro limpio.

- Vacunas

Las vacunas ayudan a que tu hija o hijo se enfermen. Recuerda revisar su cartilla nacional de salud.

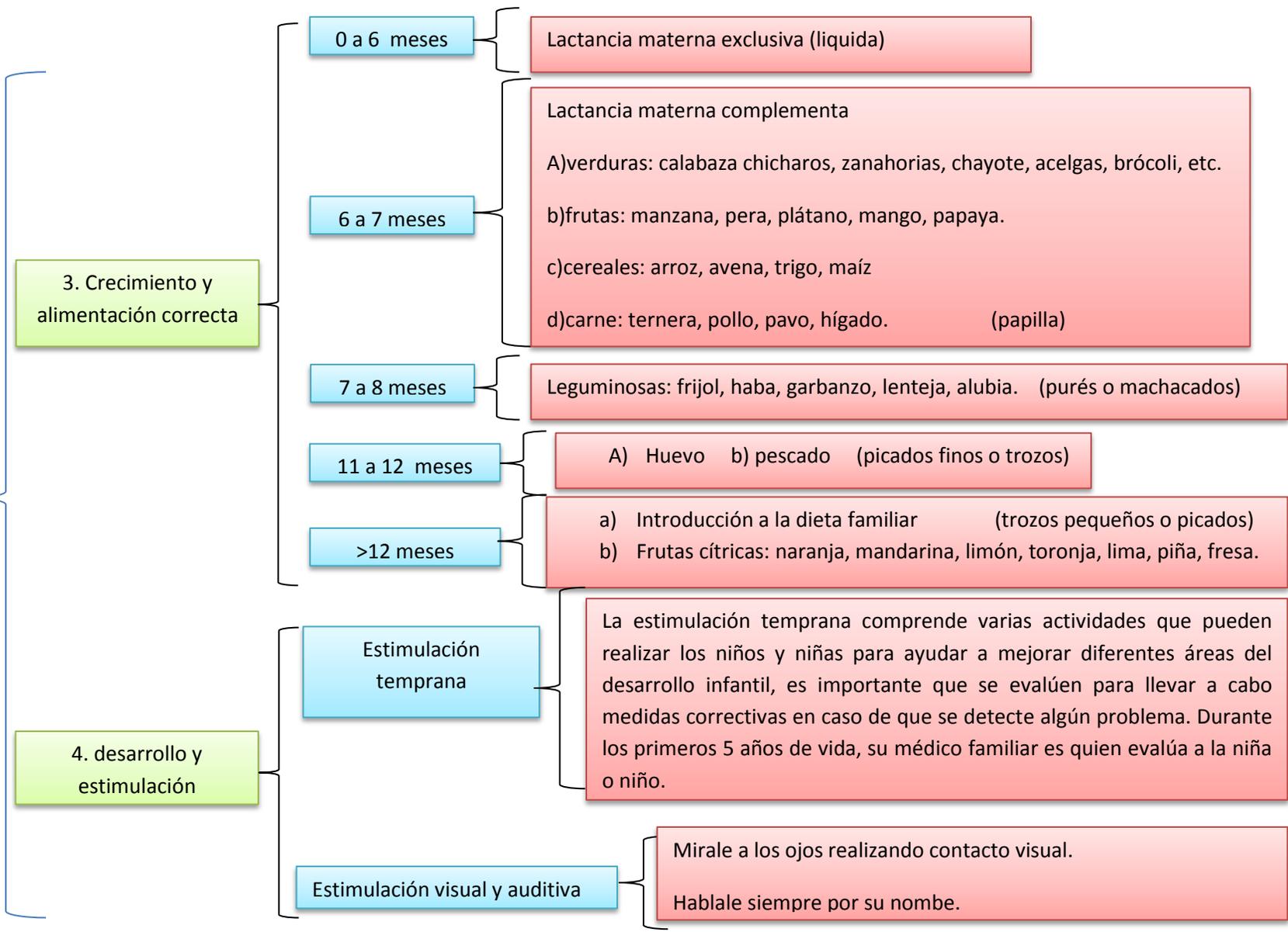
- Sueño

Los bebes y niños pequeños tienden a dormir más que un adulto. El sueño para los bebes es importante pues le permite recuperar su energía. Recuerda que siempre debe dormir boca arriba para prevenir la muerte súbita de cuna.

Lactancia materna.

La leche materna es el alimento más completo que puede recibir tu bebe de manera exclusiva los primeros 6 meses de vida. La leche materna contiene los nutrientes necesarios para proteger a tu bebe de enfermedades.

Actividades de salud y prevención de la salud y prevención de enfermedades en niñas (os) de 0 a 9 años.  
(Continuación..)



3. Crecimiento y alimentación correcta

0 a 6 meses

Lactancia materna exclusiva (liquida)

6 a 7 meses

Lactancia materna complementa  
A)verduras: calabaza chicharos, zanahorias, chayote, acelgas, brócoli, etc.  
b)frutas: manzana, pera, plátano, mango, papaya.  
c)cereales: arroz, avena, trigo, maíz  
d)carne: ternera, pollo, pavo, hígado. (papilla)

7 a 8 meses

Leguminosas: frijol, haba, garbanzo, lenteja, alubia. (purés o machacados)

11 a 12 meses

A) Huevo b) pescado (picados finos o trozos)

>12 meses

a) Introducción a la dieta familiar (trozos pequeños o picados)  
b) Frutas cítricas: naranja, mandarina, limón, toronja, lima, piña, fresa.

4. desarrollo y estimulación

Estimulación temprana

La estimulación temprana comprende varias actividades que pueden realizar los niños y niñas para ayudar a mejorar diferentes áreas del desarrollo infantil, es importante que se evalúen para llevar a cabo medidas correctivas en caso de que se detecte algún problema. Durante los primeros 5 años de vida, su médico familiar es quien evalúa a la niña o niño.

Estimulación visual y auditiva

Mirale a los ojos realizando contacto visual.  
Hablale siempre por su nombre.

Actividades de salud y prevención de la salud y prevención de enfermedades en niñas (os) de 0 a 9 años.  
(Continuación..)

5. prevención de adicciones, violencia familiar y accidentes

Prevención de adicciones: la mayor parte de los accidentes son prevenibles y por lo tanto se pueden evitar. Evita que tu niño o niña se acerquen a objetos que pueden ocasionarle daño.

Técnica de extracción manual de la leche materna.

1. Date masaje en los pechos en forma de círculos, siguiendo las manecillas del reloj y presionando ligeramente con los dedos.
2. Frota los pechos presionando suavemente de hacia atrás hacia adelante.
3. Inclínate sacudiendo los pechos para que baje la leche
4. Exprime presionando los pechos sin lastimarte y deposita la leche en un frasco limpio.
5. Repite los pasos 1 a 4 en cada pecho y finalmente tapa el frasco.