

Autoridades

Cecilia Vaca Jones Ministra Coordinadora de Desarrollo Social

Carina Vance Mafla Ministra de Salud Pública

Betty Tola Bermeo Ministra de Inclusión Económica y Social

Augusto Espinosa Andrade Ministro de Educación

Autores del Ministerio de Salud Pública

Betzabé Tello Patricia Gutiérrez Rocío Caicedo Alexandra Mena

Edición general

Coordinación de la Estrategia de Desarrollo Integral Infantil, Ministerio de Salud Pública Gestión Interna de Promoción de la Nutrición, Seguridad y Soberanía Alimentaria, Ministerio de Salud Pública Subsecretaría de Gestión y Eficiencia Institucional, Ministerio Coordinador de Desarrollo Social Dirección de Comunicación, Ministerio Coordinador de Desarrollo Social Gerencias de las Estrategias Nacionales Intersectoriales Acción Nutrición e Infancia Plena, Ministerio Coordinador de Desarrollo Social

Equipo de colaboradores

Flor Cuadrado
Fanny Fernández
Estefani Jarrín
Estafanía Coronel
Katherin Vinueza
Andrés Aguirre
Iván Cañizares
Jaime Calero
Francisco Ruales

Fotografía

Carlos Osejo José Soto Cajas

Diseño, diagramación e ilustración

Zonacuario, Comunicación con Responsabilidad Social Cía. Ltda.

© Ministerio de Salud Pública Primera edición, 2015 Quito, Ecuador 10000 ejemplares, reimpresión

Se autoriza la reproducción total o parcial para fines no comerciales, citando la fuente. En caso de adaptaciones, se requiere la autorización escrita del Ministerio de Salud Pública.

Instituciones participantes

Ministerio Coordinador de Desarrollo Social Ministerio de Salud Pública





Paso a paso por una infancia plena



Queridos mamá, papá, familia

Queremos enviarles una sincera felicitación por la llegada de un nuevo miembro a su familia y a nuestra sociedad. Como Gobierno Nacional, nuestro principal compromiso es trabajar por construir una sociedad justa y equitativa generando las mismas oportunidades para todos y todas. Hemos seguido de cerca su embarazo a través de los controles y atenciones en los centros de salud; y continuaremos acompañándoles durante toda la vida.

Para estos primeros cinco años de vida, la Estrategia Nacional Infancia Plena busca ampliar y mejorar la cobertura, el acceso y la calidad de los servicios públicos. Así como, fortalecer las capacidades de las familias y la comunidad para el cuidado y la atención de las niñas y los niños.

El libro "Paso a paso por una Infancia Plena" es una guía útil para padres, madres, cuidadoras y cuidadores que brinda consejos y recomendaciones para acompañar con amor y calidez su crianza y desarrollo integral. Contiene información de las prácticas integradas de atención al parto, lactancia materna, alimentación complementaria, higiene, controles de salud, prevención de accidentes, estimulación temprana, entre otros temas.

Recordemos que todas las niñas y todos los niños tienen derecho a un desarrollo pleno, seguro y saludable. Cada experiencia que generamos con nuestras niñas y niños, el cariño y el amor que reciban, así como la forma de estimular su aprendizaje, definen su identidad, su forma de pensar y de relacionarse el resto de sus vidas. Por esto, es fundamental que la familia esté siempre acompañada de profesionales de salud, de profesionales de desarrollo infantil integral y de educadores que dediquen su mejor esfuerzo, para que cada una de las personas desde el inicio de su vida desarrollen al máximo sus capacidades y tengan las mismas oportunidades para caminar hacia sus sueños.

La familia, como primer responsable, y la sociedad y el Estado, como corresponsables, debemos juntar esfuerzos para lograr un desarrollo infantil integral adecuado. En esta etapa de vida es fundamental asegurar salud continua y oportuna, nutrición adecuada, cuidado apropiado y educación de calidad. Además, debemos garantizar espacios públicos y privados seguros, amigables y acogedores.

Les invitamos a compartir en familia la información y las actividades sugeridas en el libro "Paso a paso por una Infancia Plena". Lo que hoy hagamos o dejemos de hacer por nuestras niñas y nuestros niños impactará directamente en su desarrollo, no olvidemos que "su futuro es hoy".

Con afecto,

Cecilia Vaca Jones

Ministra Coordinadora de Desarrollo Social

Carina Vance Mafla

Ministra de Salud Pública

Introducción

Los primeros cinco años de vida constituyen un periodo muy sensible en el desarrollo del ser humano, conocido como la primera infancia. Dentro de este tiempo, los primeros 1000 días de vida –contados desde la concepción, pasando por el embarazo hasta cumplir su segundo año– se consideran los más importantes para asegurar un futuro con mejores oportunidades para nuestras niñas y niños.

En este tiempo, en el cerebro se forman más del 80 % de las conexiones neuronales que una persona tendrá en toda su vida, se desarrollan habilidades fundamentales del lenguaje, la motricidad y el pensamiento simbólico, que le permitirán relacionarse con las personas de su entorno más cercano y adquirir la confianza básica para explorar y conocer el mundo que le rodea.

El amor, el afecto, la estimulación, la nutrición y el ambiente cumplen un rol fundamental en el desarrollo del potencial cognitivo, pues en este periodo se estructuran las bases físicas, psicológicas, sociales y emocionales de los seres humanos. Es por esto que, para las madres, padres y cuidadores, es un desafío el asegurar el cuidado adecuado de las niñas y niños.

Invitamos a que la información y las actividades sugeridas en el libro "Paso a paso por una infancia plena" sean compartidas en familia.













Su hija o hijo tiene derechos

- A la vida, la supervivencia y el desarrollo.
- A un adecuado nivel de vida.
- A una identidad propia; a ser inscrito inmediatamente después de nacer, a tener un nombre y una nacionalidad; a conocer a su familia.
- A la educación.
- A no tener que trabajar para vivir, y a no ser explotado económicamente.
- A la salud y a un adecuado acceso a los servicios de salud.
- A la Justicia que garantice plenamente un debido proceso.
- A no ser separado de sus padres.
- A no sufrir ninguna clase de maltrato físico, psíquico o cualquier otra forma de violencia o abuso sexual.
- A no ser discriminado por ninguna causa.
- A participar y a que sus opiniones sean respetadas.



Presentar la cédula de ciudadanía de la madre el día del parto facilita el registro de la niña o niño en el centro de salud.

MENSAJE CLAVE

Atención integral a niñas y niños

Desde que nacen, las niñas y niños pueden aprender, descubrir y crear, pero requieren del apoyo y guía de su padre, madre y cuidadores, para desarrollarse adecuadamente.

La familia, la sociedad y el Estado tienen el deber de atender a las niñas y los niños, en todos los aspectos de su vida.

Debemos brindarles la atención y cuidados necesarios durante sus primeros años de vida, ya que esto marcará la diferencia en su desarrollo y en su futuro.





MSP_Paso_a_Paso_21x29,7_118pg_mastroquel_141215.indd 9

están pueden desarrollar vínculos igualmente fuertes con sus hijas e hijos.

Cómo utilizar este libro



"Paso a paso por una infancia plena" ofrece a las madres, padres y cuidadores valiosa información sobre el cuidado de las niñas y niños de 0 a 5 años.

Con este libro, queremos **acompañarlos en el cuidado y crianza de sus hijas e hijos,** brindándoles información esencial y sugerencias prácticas, recordando siempre que **cada niña y niño es diferente y único.**

El libro "Paso a paso por una infancia plena" proporciona información y pautas sobre:

- Derechos de las niñas y niños.
- Prácticas integradas de atención al parto.
- Lactancia materna.
- Alimentación desde los seis meses, con menús para cada grupo de edad.
- Higiene de niñas y niños.
- Sueño y descanso de niñas y niños.
- Seguridad de niñas y niños en el hogar y espacios públicos.
- Aprendizaje del uso del servicio higiénico o bacinilla.
- Controles médicos de niñas y niños.
- Desarrollo psicomotor de niñas y niños

Este libro está dividido por capítulos, que tratan un tema en particular. Puede identificar cada capítulo por la pestaña que sobresale de la primera página del bloque y con un color específico que se repite en el borde derecho de las páginas.

Las páginas de este libro contienen varios o todos estos elementos:



En distintas partes del contenido, encontrará mensajes destacados acompañados por figuras como estas:























Datos del nacimiento

Nombres y apellidos:		
Fecha de nacimiento:	Hora:	Día / Mes / Año:
Lugar de nacimiento:		
Establecimiento de salud:		
Peso:		
Talla:		
Semanas de gestación:		
Parto vaginal o cesárea:		

Contenido

Pre	sentación	4
Intr	oducción	6
Su	hija o hijo tiene derechos	7
Ate	nción integral a niñas y niños	8
Cór	mo utilizar este libro	10
Dat	os de su hija o hijo	12
1.	Parto y lactancia materna	15
	Prácticas integradas de atención al parto	16
	Lactancia materna	18
	Alimentación con leche materna extraída	26
	Alimentación y cuidados de la madre durante la lactancia	30
2.	Alimentación desde los 6 meses de edad	37
	Alimentación de 6 a 8 meses	47
	Alimentación de 9 a 11 meses	57
	Alimentación de 1 a 2 años	64
	Alimentación de 2 a 5 años	70
3.	Higiene de niñas y niños	73
4.	Sueño y descanso de niñas y niños	79
5.	Seguridad de niñas y niños en el hogar y espacios públicos	83
6.	Aprendizaje del uso del servicio higiénico o bacinilla de niñas y niños	95
7.	Controles médicos de niñas y niños	97
8.	Desarrollo psicomotor de niñas y niños	109



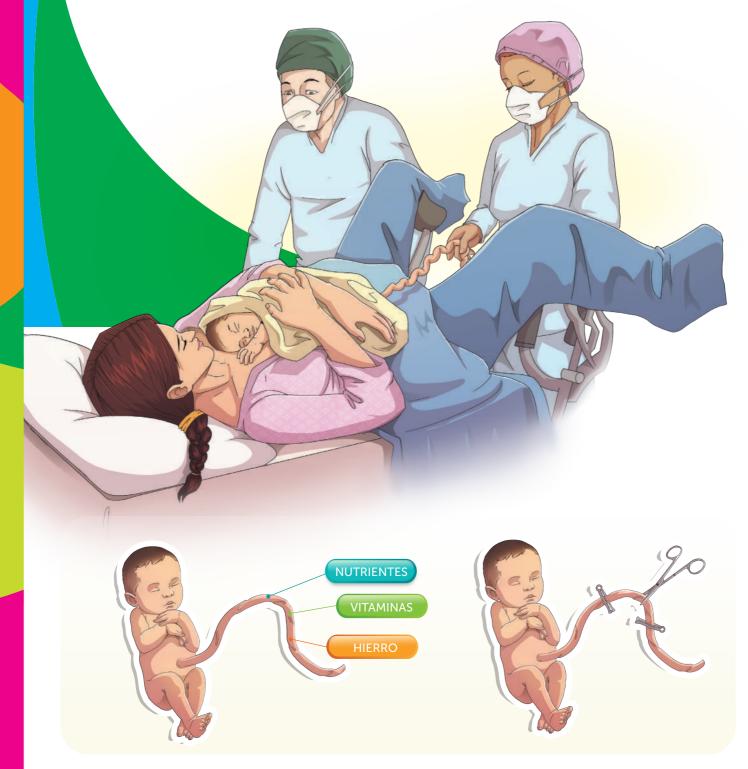




1.1. Prácticas integradas de atención al parto

Exija que se apliquen las siguientes prácticas durante su parto:

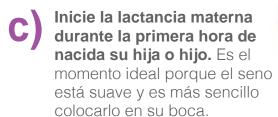
El cordón umbilical debe dejar de latir antes de pinzar o presionar para cortarlo. Esto permite que pase suficiente sangre, disminuyendo el riesgo de que su hija o hijo tenga anemia durante los primeros seis meses de vida.





La madre y su hija o hijo deben tener contacto piel con piel inmediatamente después del nacimiento.

- Pida que cubran a su hija o hijo con una manta y que le coloquen una gorrita.
- Quédense juntos por lo menos durante una hora. Los latidos de su corazón lo tranquilizarán.
- Acarícielo y demuéstrele su afecto.





- En este momento, su hija o hijo recibe el calostro, que es la leche amarilla que baja al inicio de la lactancia y que lo protege de enfermedades.
- Cuando la niña o niño lacta, usted puede sentir un dolor en su abdomen parecido al dolor de estómago. Esto se debe a que el útero se va achicando. No se preocupe, este dolor pasará enseguida.
- La lactancia ayuda a disminuir el sangrado luego del parto y evita que usted tenga anemia.
- Permanezca con su hija o hijo en la misma cama las 24 horas siguientes a su nacimiento, no lo deje solo. Amamante el tiempo y las veces que lo pida, sin horarios.





NOCHE



No permita que le den biberones o chupones a su hija o hijo, porque afecta la lactancia.

NO BIBERÓN



1.2. Lactancia maternaImportancia de la lactancia



- La lactancia materna desarrolla el vínculo afectivo entre la madre y su hija o hijo, protege a la madre contra el cáncer de mama y ovario, y le ayuda a recuperar el peso anterior al embarazo.
- Evita que gaste en otros alimentos para la niña o niño.
- La leche materna es 100 % natural y no tiene riesgo de contaminación.
- Mejora el desarrollo del cerebro, pulmones y dientes de la niña o niño.
- Ayuda a las funciones como masticar y respirar.
- Alimentándose con leche materna, su hija o hijo crece sano y fuerte, con muchas defensas y sin anemia.



La leche materna es el único alimento que su hija o hijo necesita durante los seis primeros meses de vida.



Toda la familia es responsable de los cuidados del hogar; quienes la conforman deben apoyar a la madre para que pueda amamantar a su hija o hijo con tranquilidad.

Consejos para la lactancia

Cómo saber cuando su hija o hijo tiene hambre

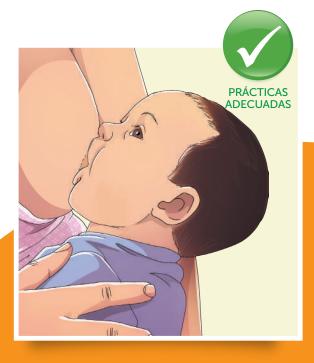
Las expresiones de la niña o niño cuando tiene hambre son:

- Acerca su cara hacia el seno.
- Abre la boca.
- Saca la lengua.
- Aprieta los puños y se los lleva a la boca.
- Se queja.

Amamántelo cuando esté tranquilo, no cuando esté llorando.



Cómo saber que su hija o hijo agarró bien el seno





- La boca debe estar bien abierta.
- La parte más oscura del seno (pezón y areola) debe estar dentro de su boca.
- Los labios deben estar hacia afuera.
- Se escucha cuando su hija o hijo traga.

Cuándo alternar de seno al dar de lactar



Primero, amamante y vacíe uno de los senos. Después, ofrezca el otro seno.



La siguiente vez que su hija o hijo tenga hambre, ofrezca primero el seno del que lactó la última vez.



La leche inicial

Es más azulada y brinda defensas para proteger a la niña o niño de enfermedades.



La leche del final

Es más blanca y tiene más grasa, que ayuda a la niña o niño a crecer y desarrollar su cerebro.





Cuál es la posición adecuada para dar de lactar

La madre y su hija o hijo deben estar cómodos. Dar de lactar no debe doler.



Otras posiciones para dar de lactar

Intente varias posiciones hasta encontrar aquella en la que se sientan más cómodos.









Cómo sacar los gases

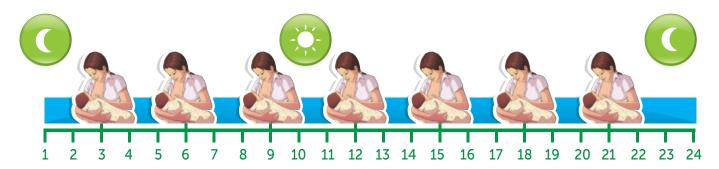


- Estimule el eructo con pequeños golpecitos en la espalda.
- Sostenga a su hija o hijo sobre su pecho, de tal manera que la cabeza quede a la altura de su hombro, o recuéstelo sobre sus piernas.
- Es normal que la niña o niño bote gases con un poco de leche (regurgite).



Con qué frecuencia dar de lactar

Dé el seno tantas veces como su hija o hijo lo desee, sin horarios ni tiempos. Terminará de lactar cuando se sienta saciado.





CLAVE

No prepare los pezones con masajes, lociones o alcohol, ni durante el embarazo ni después del parto, porque puede lastimarlos y provocar contracciones.

Usted puede dar de lactar sin importar la forma del pezón. Con la succión, su hija o hijo dará forma al pezón.

Producción de leche materna

El tamaño de los senos no tiene relación con la cantidad de leche que producen. La madre producirá más leche mientras más succione su hija o hijo. Al contrario, cuando le dan leches de tarro u otros líquidos, succionará menos y la madre tendrá menos leche.



Más succión = más leche materna



Biberón = menos leche materna

Biberon = menos leche matern

Inicio de la lactancia

Al inicio de la lactancia, la niña o niño succiona para adaptarse al seno, pero solo obtiene gotitas que son muy nutritivas. Poco a poco, la cantidad de leche que obtenga aumentará.

Producción del calostro

Desde el segundo trimestre del embarazo, los senos empiezan a formar el calostro. Esta es la primera leche que la niña o niño succionará de sus senos y que lo protegerá de enfermedades.

Alimentación con leche de fórmula infantil

Solamente si el médico lo prescribe, alimente a su hija o hijo con leche de fórmula infantil, en la cantidad adecuada para su peso o edad.

- Utilice agua hervida o tratada para preparar la fórmula infantil.
- Siga las indicaciones del personal de salud.
- No agregue más agua de la necesaria.
- No agregue azúcar.

1.3. Alimentación con leche materna extraída

Cómo extraer la leche materna

Aprender a extraer y almacenar la leche materna es necesario para que otra persona pueda alimentar a su hija o hijo cuando usted tenga que ausentarse.



Lave sus manos con agua y jabón. Lave los senos solo con agua.



Masajee suavemente el seno como si formara círculos.



Coloque sus dedos en forma de C detrás de la parte más oscura del seno (areola y pezón).



Presione el seno con los dedos hacia las costillas.



Presione el seno con los dedos desde arriba y desde abajo.



Recolecte la leche en un frasco de vidrio.



Piense en su hija o hijo cuando se extraiga la leche. Esto ayudará a que salga con más facilidad.

Cómo almacenar la leche materna

La leche materna extraída debe guardarse en frascos de vidrio con tapa rosca de plástico.



Lave bien los frascos antes de usarlos.



Sumérjalos en agua hirviendo por cinco minutos para desinfectarlos.



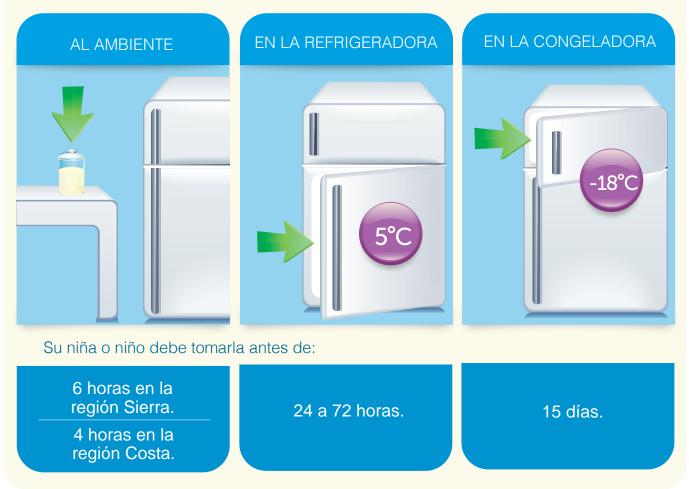
Sáquelos del agua, y ponga la tapa y el frasco boca abajo



Pégueles una etiqueta con la fecha y hora de extracción. Guárdelos a temperatura ambiente, en el refrigerador o en el congelador.

Cuánto tiempo dura la leche materna almacenada

Si la leche extraída se guarda:





CLAVE

Una vez descongelada, la leche materna no puede volver a congelarse. Si queda algo de leche que no consumió la niña o niño, hay que desecharla.

Cómo calentar la leche materna y alimentar a su hija o hijo

La leche debe estar en estado líquido. Si está congelada, colóquela en el área de refrigeración hasta que vuelva a estar líquida. Luego:



Caliente agua en una olla. Apague la hornilla y coloque el frasco con leche materna dentro del agua caliente.



Agite suavemente el frasco y dele la leche a su niña o niño en un vasito pequeño o con una cucharita.





Si requiere ayuda o tiene alguna duda, consulte al personal de salud o acérquese a los grupos de apoyo a la lactancia.

CENTRO DE SALUD

1.4. Alimentación y cuidados de la madre durante la lactancia

Alimentación de la madre

La madre debe alimentarse de manera saludable, para cubrir sus necesidades y tener una adecuada producción de leche materna.

Siga estas recomendaciones en su alimentación durante la lactancia:





- Coma todos los días algún tipo de carne, como res, pollo, cerdo, pescado, vísceras u otros.
- Combine cereales con leguminosas secas, por ejemplo: arroz con fréjol, mote con arveja o tostados con chochos. Elija los productos que estén disponibles en su localidad.
- Sírvase verduras y frutas de varios colores, de forma moderada.
- Consuma alimentos que le den energía, como papas, yuca, camote, arroz, cebada, avena, plátanos, etc.
- Incluya alimentos lácteos, como leche, yogur o queso, preferiblemente descremados o semidescremados.
- Para mejorar el contenido de grasa de la leche materna, consuma una o dos veces por semana pescado, trocitos de aguacate o de chonta.



ALMUERZO

REFRIGERIO



Además de su comida habitual en el desayuno, almuerzo y merienda, agregue un refrigerio nutritivo en la mañana y otro en la tarde.



Algunos ejemplos de refrigerios nutritivos son:

- 1 tamal con jugo de fruta.
- 1 bolón de verde con jugo de fruta.
- 1 sánduche de queso con yogur.
- 1 trozo de torta de yuca con leche.
- 1 plato de mote pillo (mote revuelto con huevo) con jugo de fruta.

Vitaminas y minerales para las madres



Durante los primeros tres meses después del parto, usted debe recibir vitaminas y minerales adicionales a los que ingiere con su alimentación.

Solicite en el centro de salud las tabletas de hierro y otras vitaminas. Tome una tableta al día con agua o jugo de frutas cítricas, dos horas antes o después del almuerzo. No la tome con leche o infusiones.

En el centro de salud, le realizarán un examen de forma gratuita para determinar si tiene anemia. Si la tuviera, recibirá un tratamiento para superarla.





Consejos para las madres durante la lactancia







- Duerma en el día al mismo tiempo que su hija o hijo. Esto le ayudará a aliviar el cansancio y el estrés.
- El padre debe involucrarse en la crianza de su hija o hijo, para disfrutar tiempo juntos y compartir afecto. Esto también ayuda a que la madre tenga un descanso adecuado.
- Dedique tiempo a una actividad que le ayude a relajarse: tome un baño, comparta sus nuevas experiencias con una amiga o familiar, o reúnase con otras madres que estén amamantando.
- Si desea realizar ejercicio, consulte al personal de salud cuándo es el mejor momento para empezar.





Higiene de los senos

Pequeños bultitos sobre la areola secretan una sustancia que lubrica y protege los pezones, e impide el desarrollo de bacterias.

Para mantener la higiene de los senos, siga estas recomendaciones:

- Lave sus senos solo con agua.
- Séquelos con una toalla limpia.



No use cremas, alcohol ni jabón en los senos.



Problemas frecuentes del seno

Para prevenir los problemas frecuentes del seno:

- Asegúrese de que su hija o hijo agarre bien el seno.
- Utilice diferentes posiciones para amamantar. Recuerde que usted y su hija o hijo deben estar cómodos.
- Amamante a su hija o hijo cada vez que ella o él lo desee.
- Sea paciente. Usted y su hija o hijo pueden lograrlo.







Si tiene alguna duda, acuda al centro de salud o contáctese con los grupos de apoyo a la lactancia.

CENTRO DE SALUD



Senos demasiado llenos

¿CÓMO PREVENIR?

- Inicie la lactancia en la primera hora después del nacimiento.
- Extraiga la leche de forma manual.
- No dé otras leches o líquidos a su hija

¿QUÉ HACER?

- Amamante más veces.
- Extraiga la leche de forma manual.
- Coloque paños de agua tibia sobre su seno antes de amamantar.
- Coloque paños de agua fría después de amamantar.



EXTRAER LECHE LACTANCIA

NORMAL

INVERTIDO

Pezones planos o invertidos

¿CÓMO PREVENIR?

- No es un problema.
- La succión de su hija o hijo dará forma a sus pezones.

MANTENER LACTANCIA

EXTRAER LECHE

¿QUÉ HACER?

- No tironee los pezones.
- Con su mano, haga un pliegue con la areola y pezón e introdúzcalo en la boca de su hija o hijo.
- · Acuda al centro de salud. Esta es una condición que necesita apoyo y puede ser superada.

PLANO







MANTENER LACTANCIA

Grietas en el pezón

¿CÓMO PREVENIR?

- Después de amamantar, espere que se seguen los pezones antes de cubrirlos.
- Utilice sostén de sin varillas.

¿QUÉ HACER?

- Después de amamantar, ponga unas gotas de leche materna sobre el pezón afectado y déjelas secar.
- Empiece a amamantar con el seno menos afectado y luego
- Extraiga la leche del seno afectado de forma manual cada dos horas.
- Espere a que cicatricen la grietas y vuelva a amamantar a su hija o hijo.
- Acuda al centro de salud.



Conductos obstruidos

Usted sabrá que tiene un conducto obstruido cuando al tocar su seno sienta un bulto pequeño, duro y doloroso.

¿CÓMO PREVENIR?

• Extraiga la leche de forma manual cada dos horas, para vaciar el seno afectado y ayudar a

¿QUÉ HACER?

- Mientras amamanta, masajee el seno en la parte del bulto pequeño.
- Empiece a amamantar con el seno que tiene la obstrucción y luego ofrezca el otro.



MANTENER LACTANCIA



FXTRAFR LECHE

La mastitis es una inflamación del seno que produce enrojecimiento de la piel, endurecimiento, dolor y fiebre. No es una razón para suspender la lactancia materna. Amamantar es una forma de tratar la mastitis.



• Extraiga la leche de forma manual cada dos horas, para vaciar el seno afectado y ayudar a

¿QUÉ HACER?

- Si tiene fiebre y el seno está caliente e inflamado, coloque paños de agua tibia de manzanilla en el seno.
- Extraiga la leche de forma manual y deséchela.
- Siga amamantando con el seno no afectado.
- Acuda al centro de salud.





LACTANCIA

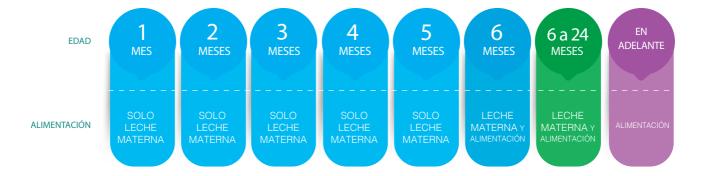


LECHE





No ofrezca ningún alimento ni bebida a su hija o hijo antes de los seis meses de edad. Puede causarle problemas como diarreas, alergias, peso bajo, sobrepeso o falta de crecimiento.



Durante los primeros meses, su hija o hijo se alimentó únicamente con leche materna. **Ahora que ha cumplido seis meses de edad, debe empezar a comer otros alimentos.** No retrase el inicio de la alimentación, porque su niña o niño necesita los nuevos alimentos para su crecimiento y desarrollo.

La alimentación en los primeros años de vida es fundamental para que la niña o niño crezca y se desarrolle de manera adecuada, y para que tenga una vida saludable y productiva.

La alimentación de la niña o niño cambia a lo largo del primer año, empezando por papillas hasta llegar a alimentos sólidos.





DE 9 A 11 MESES DE EDAD



En estas etapas, los alimentos no deben contener sal, condimentos o endulzante (azúcar, panela, miel).

MAYORES DE 12 MESES



A partir de esta etapa, los alimentos pueden contener poca sal y poco endulzante.

Aporte sabor a sus comidas con cebolla, ajo o culantro fresco.



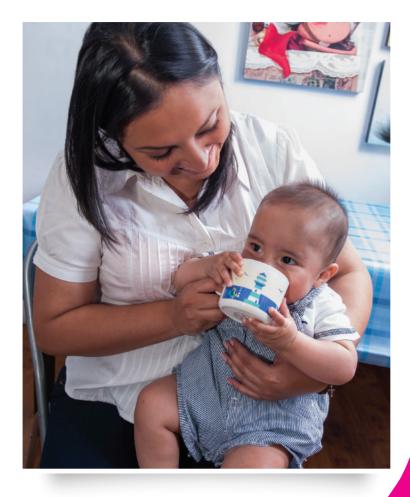
Algunas niñas y niños aceptan fácilmente los cambios en la alimentación. Otras niñas y niños pueden rechazar los nuevos alimentos. Ambas reacciones son normales. Poco a poco, aceptarán los cambios en su comida.



LACTANCIA

La lactancia sigue siendo la principal forma de alimentar a su hija o hijo, manténgala día y noche hasta los 24 meses. Ofrézcale leche materna primero y luego los otros alimentos.

La niña o niño sentirá sed cuando empiece a recibir los nuevos alimentos. Ofrézcale agua hervida en pequeñas cantidades, en un vaso o por cucharitas.





Higiene en la preparación de los alimentos y en la alimentación



Lave sus manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos.



Lave los alimentos con agua potable o tratada antes de prepararlos.



Los utensilios y el lugar donde prepare los alimentos deben estar limpios.



Su hija o hijo debe tener su propio plato y cucharita. Recuerde mantenerlos siempre limpios.



No sople los alimentos para enfriarlos ni pruebe con la misma cuchara que usará la niña o niño, porque puede contaminar la comida.



No sirva a la niña o niño alimentos en mal estado. Sírvalos inmediatamente después de que han sido preparados.



La consistencia de los alimentos



Deben ser purés suaves y espesos. El puré está suficientemente espeso cuando no se resbala del plato.



Las papillas y los purés se preparan aplastando los alimentos con un tenedor, o rallándolos, para que la niña o niño se acostumbre a la nueva consistencia.



Para preparar los purés de verduras, córtelas en trozos pequeños y cocine hasta que estén suaves. Así mantendrán sus vitaminas.



No utilice demasiada agua para cocinarlos. De preferencia, utilice alimentos de color verde y amarillo, como la vainita, el zapallo, la acelga o la espinaca.

MENSAJE CLAVE



Al seguir recetas para preparar los alimentos de su hija o hijo, tome en cuenta los dos tamaños de cuchara: cucharita (cuchara pequeña) y cucharada (cuchara sopera).



No cocine las frutas para preparara las papillas. Hágalas con los alimentos en su estado natural.



No licúe los alimentos que ofrezca a su hija o hijo, porque pierden su consistencia ideal.

Consejos para empezar la alimentación

Ofrezca un alimento a la vez por dos o tres días seguidos y vigile la reacción de la niña o niño. Poco a poco, incluya otros alimentos.





Para comer, su hija o hijo, debe estar en un ambiente agradable y tranquilo, sentado en un sitio seguro, con sus manos descubiertas. Converse con su hija o hijo mientras lo alimenta.







La niña o niño puede empujar los alimentos fuera de la boca. Eso es parte del aprendizaje. Tenga paciencia al alimentarlo. Para facilitar que trague, coloque la comida en la parte media de la lengua.



No coloque la cuchara en la punta de la lengua de su hija o hijo, porque puede confundirse y botar la comida. Tampoco la coloque muy adentro, porque puede causar náusea o vómito.

Si la niña o niño rechaza un alimento, puede ser que esté satisfecho o enfermo, o que no le agrade. Espere un poco y ofrézcale el alimento nuevamente. Intente nuevas formas de preparación.





No añada sal, condimentos ni endulzantes a los alimentos de la niña o niño.



La niña o niño no debe probar alcohol, gaseosas, pasteles ni conservas.



La niña o niño no debe comer embutidos, carne molida, mariscos ni clara de huevo durante el primer año de vida.

Suplementar la alimentación con vitaminas y minerales

Cuando su hija o hijo cumple seis meses, necesita más vitaminas y minerales de los que puede obtener de la leche materna y de la nueva alimentación.



Entrega de suplemento de micronutrientes

El suplemento de micronutrientes se entrega en los centros de salud del Ministerio de Salud Pública, en los Centros Infantiles del Buen Vivir y en el programa Creciendo con Nuestros Hijos del Ministerio de Inclusión Económica y Social.



Son 60 sobres que debe darle a su hija o hijo en dos meses: un sobre cada día.



No se preocupe si olvidó darle el suplemento un día. Continúe dándole al día siguiente. No le dé a la niña o niño más de un sobre al día. Continúe dándole uno por día hasta que termine.

MENSAJE CLAVE Una vez que haya terminado los 60 sobres de suplemento, espere cuatro meses. Después de ese tiempo, inicie un nuevo tratamiento por otros 60 días.







- No coloque el suplemento en líquidos, porque puede pegarse a las paredes del recipiente y la niña o niño no lo consumirá completamente.
- No coloque el suplemento en comida caliente, porque pierde sus propiedades. Además, si la comida cambia de color, olor o sabor, la niña o niño puede rechazarla.
- No divida el contenido del sobre para dárselo a más niñas, niños o miembros de la familia.

Vitamina A

Durante los primeros años de vida, el suplemento de vitamina A ayuda a las niñas y niños a tener un mejor crecimiento, menos enfermedades –como infecciones o anemia–, protege sus ojos y reduce el riesgo de muerte infantil.

Después de que su hija o hijo haya cumplido los seis meses, acuda al centro de salud para que le administren un suplemento de vitamina A.

Debe recibir el suplemento cada seis meses hasta que cumpla cinco años.



Control de anemia en niñas y niños menores de dos años



Después de que su hija o hijo haya cumplido los seis meses, acuda al centro de salud para que le realicen un examen que determine si tiene anemia. Si la tuviera, se le dará un tratamiento para superarla.

Consejos para la alimentación de las niñas y los niños cuando están enfermos



- Ofrezca a la niña o niño una mayor cantidad de líquidos.
- Mantenga e incluso aumente el consumo de leche materna.
- Dele alimentos suaves y variados que le gusten. Ofrézcale sus comidas favoritas.
- Cuando haya pasado la enfermedad, anímelo a comer con mayor frecuencia para recuperar el peso perdido.

2.1. Alimentación de 6 a 8 meses



Entre los seis y siete meses, su hija o hijo puede comer dos o tres veces al día, después de haber tomado leche materna. Ofrézcale dos o tres cucharadas soperas llenas de papilla en cada comida.

Empiece a alimentarlo con papillas de cereales, como arroz, maíz o quinua.

Pregunte por el peso y la talla de la niña o niño cuando acuda al control de salud.



CENTRO DE SALUD

Agregue un poco



Si la niña o niño tiene un peso más bajo de lo normal, añada una cucharadita de aceite vegetal (soya, maíz) a su papilla.























































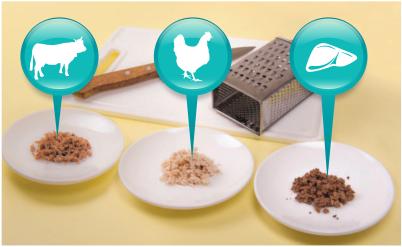


A los siete meses, puede servirle sopas espesas de avena, fideos o cebada. Incluya estos alimentos poco a poco, viendo cómo reacciona su hija o hijo, porque pueden causar intolerancia o alergia debido a que contienen gluten.



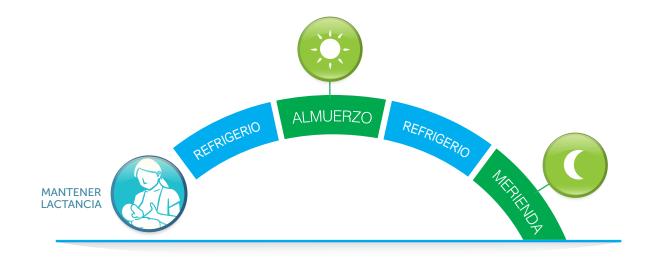


Las niñas y niños que continúan tomando leche materna cuando empiezan a alimentarse con cereales tienen menos probabilidades de presentar intolerancia o alergia.



Incluya un poco de carne de res o de pollo, bien cocinada en agua hervida y picada en pequeños trocitos o rallada. También puede usar hígado de res o de pollo, preparado de la misma manera.

A los ocho meses, la mayoría de las niñas y niños pueden consumir alimentos con sus propias manos. Deben hacer dos comidas principales: almuerzo y merienda, y dos colaciones nutritivas (refrigerios), además de tomar leche materna.





Puré de papa, zanahoria e hígado de pollo







ACTANCIA

LAVAR LAS MANOS

LAVAR LOS ALIMENTOS



Tiempo de preparación: **30 minutos**



Ingredientes:



+



+



+



La tercera parte de una papa mediana, picada en trozos pequeños. Media zanahoria amarilla, picada en trozos pequeños. La tercera parte de un hígado de pollo.

Media cucharadita de aceite vegetal (maíz o girasol).



Preparación:



Lavar sus manos cor agua y jabón.



Lavar los alimentos antes de prepararlos.



En una olla con agua, cocinar el hígado de pollo y la zanahoria. Luego de diez minutos, agregar los trozos de papa.



Cuando la zanahoria y la papa estén suaves, escurrir todos los alimentos en un cernidor.



Separar la papa, la zanahoria y el hígado, y aplastar con un tenedor hasta que se forme un puré.



Poner media cucharadita de aceite sobre la preparación. Servir en su plato y con su cuchara.



Postre de manzana

Rallar o aplastar con un tenedor media manzana o la cantidad necesaria para dar a su niña o niño una cucharada de papilla.



Puré de yuca, carne, zapallo y aguacate







MANTENER LACTANCIA

LAVAR LAS MANOS

LAVAR LOS ALIMENTOS



Tiempo de preparación: **20 minutos**



Ingredientes:

- 2 cucharadas de yuca cruda cortada en trozos pequeños.
- 1 cucharada de carne de res cruda.
- La cuarta parte de una taza de zapallo cortado en trozos pequeños.
- Media cucharada de aguacate maduro cortado en trozos pequeños.

Preparación:

- 1. En una olla con agua, cocinar la carne (si es necesario puede utilizar la cáscara de papaya, del lado de la fruta, sobre la carne por diez minutos para que se suavice).
- **2.** En una olla con agua, cocinar el zapallo y la yuca, hasta que se suavicen todos los alimentos.
- 3. Escurrir los alimentos en un cernidor.
- **4.** Aplastar con un tenedor, por separado, hasta que se forme un puré.
- 5. Rallar o desmenuzar finamente la carne.
- 6. Servir en su plato y con su cuchara.

Postre de papaya

Aplastar con un tenedor la cuarta parte de una taza de papaya.





Puré de arroz, vainitas y yema de huevo







LACTANCIA

LAS MANOS

ALIMENTOS



Tiempo de preparación: 30 minutos



Ingredientes:

- Media cucharada de arroz crudo.
- 6 vainitas cortadas en trozos.
- La cuarta parte de una cebolla perla.
- La tercera parte de la yema de un huevo cocido.
- Media cucharadita de aceite vegetal (maíz o girasol).

Preparación:

- 1. En una olla con agua, cocinar el huevo hasta que esté duro; separar la clara y utilizar la tercera parte de la yema cocida.
- 2. En una olla con agua, cocinar las vainitas, la cebolla y el arroz, hasta que se suavicen todos los alimentos.
- 3. Escurrir los alimentos en un cernidor.
- 4. Aplastar con un tenedor, por separado, hasta que se forme un puré.
- 5. Poner media cucharadita de aceite sobre la preparación.
- 6. Servir en su plato y con su cuchara.

Postre de guayaba

Aplastar con un tenedor la tercera parte de una quayaba.











Tiempo de preparación:

LACTANCIA

LAVAR LAS MANOS

MENÚ 2 · COMIDA 1

Papilla de papaya y plátano

Ingredientes:

- La cuarta parte de una taza de papaya cortada en trozos pequeños.
- La tercera parte de un banano (guineo, plátano).

10 minutos

Preparación:

- **1.** Aplastar con un tenedor, por separado, hasta que se forme un puré.
- 2. Servir en su plato y con su cuchara.

MENÚ2 · COMIDA2

Puré de zanahoria blanca con pollo

Ingredientes:

- La cuarta parte de una zanahoria blanca cortada en trozos pequeños.
- 2 cucharadas de pollo cortado en trozos pequeños.
- Media cucharadita de aceite vegetal (maíz o girasol).



Preparación:

- 1. En una olla con agua, cocinar el pollo por diez minutos. Luego, agregar los trozos de zanahoria blanca y cocinar hasta que se suavicen todos los alimentos.
- 2. Escurrir los alimentos en un cernidor.
- **3.** Aplastar con un tenedor, por separado, hasta que se forme un puré.
- 4. Rallar o desmenuzar el pollo.
- **5.** Poner media cucharadita de aceite sobre la preparación.
- **6.** Servir en su plato y con su cuchara.

MENÚ2 · COMIDA3

Puré de morocho y espinaca

Ingredientes:

- Media cucharada de morocho crudo.
- La cuarta parte de una taza de espinaca.
- Media cucharadita de aceite vegetal (maíz o girasol).

Tiemp 30 n

Tiempo de preparación: **30 minutos**

Preparación:

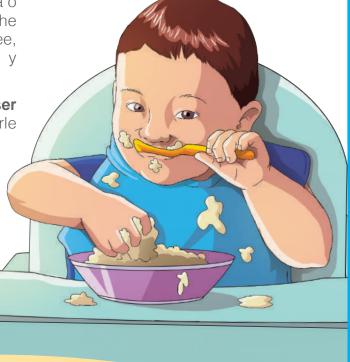
- 1. En una olla con agua, cocinar el morocho.
- 2. Cocinar la espinaca por separado.
- 3. Escurrir los alimentos en un cernidor.
- **4.** Aplastar con un tenedor, por separado, hasta que se forme un puré.
- **5.** Poner media cucharadita de aceite sobre la preparación.
- 6. Servir en su plato y con su cuchara.

2.2. Alimentación de 9 a 11 meses

Entre los nueve y once meses, su hija o hijo debe continuar tomando leche materna cada vez que lo desee, además de consumir papillas y alimentos en trozos pequeños.

La comida de la niña o niño debe ser variada. A esta edad, puede ofrecerle pedacitos de pescado fresco.

Es importante dejar que la niña o niño coja sus alimentos, para que aprenda a llevar la comida a su boca.



muy pequeños, como fréjol, lentejas, arvejas, habas, garbanzos, chochos u otros como los que se muestran en la siguiente página.







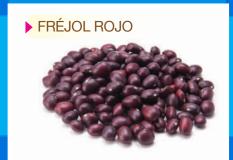


















Es aconsejable remojar los granos secos la noche anterior, para que se ablanden.

No utilice el agua del remojo para cocinarlos.

Antes de los diez meses, las niñas y niños deben consumir alimentos sólidos, en pedacitos. Si no lo hacen, pueden tener dificultades para comer en el futuro. Cambie la consistencia de los alimentos poco a poco.

Se recomienda darles tres comidas principales al día y dos colaciones (refrigerios nutritivos), además de leche materna. En cada comida, dele a la niña o niño de cuatro a cinco cucharadas soperas llenas de los alimentos que se sirve la familia.









Papa, brócoli y carne







LACTANCIA

LAS MANOS

LAVAR LOS **ALIMENTOS**



Tiempo de preparación: 20 minutos



Ingredientes:

- Media papa mediana cortada en trozos pequeños.
- 1 cucharadita de brócoli picado en trozos pequeños.
- 2 cucharadas de carne de res cortada en trozos pequeños.
- Media cucharadita de aceite vegetal (maíz o girasol).

Preparación:

- 3. Escurrir los alimentos en un cernidor.
- el brócoli.
- la preparación.

Postre de banano

Cortar en trozos muy pequeños la tercera parte de un banano (guineo, plátano).





Plátano verde, pescado y zanahoria







LAVAR LAS MANOS



LAVARIOS ALIMENTOS



Tiempo de preparación:



20 minutos



Ingredientes:

- 2 cucharadas de plátano verde cortado en trozos pequeños.
- 2 cucharadas de pescado
- 1 cucharada de zanahoria amarilla picada en trozos pequeños.

Preparación:

- 1. Pelar el plátano verde y, en una olla con agua, cocinar por diez minutos. Luego, cocinar la zanahoria en la misma agua.
- 2. Cocinar el pescado en una sartén, con poca agua.
- 3. Desmenuzar el pescado, con mucho cuidado para no dejar ningún hueso. Cortar finamente el plátano verde y la zanahoria.
- 4. Servir en su plato y con su cuchara.

Postre de pera

Cortar en trozos muy pequeños media pera.



Arroz, arvejas y pollo







LAS MANOS

LAVAR LOS ALIMENTOS



Tiempo de preparación: 30 minutos



Ingredientes:

- 2 cucharadas de arroz crudo.
- 1 cucharada de arvejas.
- 2 cucharadas de pollo cortado en trozos pequeños.
- Media cucharadita de aceite vegetal (maíz o girasol).

Preparación:

- 5. Poner media cucharadita de aceite sobre la preparación.

Postre de manzana

Cortar en trozos muy pequeños media manzana.











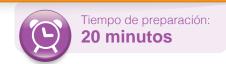


ALIMENTOS

Mellocos, pollo y yema de huevo

Ingredientes:

- La tercera parte de una taza de mellocos.
- 2 cucharadas de pollo cortado en trozos pequeños.
- La tercera parte de una yema de huevo cocido.
- Media cucharadita de aceite vegetal (maíz o girasol).



Preparación:

- 1. Cocinar el huevo hasta que esté duro y separar la clara.
- 2. En una olla con agua, cocinar los mellocos, hasta que se suavicen. Escurrir en un cernidor.
- 3. Cocinar el pollo en una sartén, con poca agua.
- 4. Desmenuzar el pollo y cortar finamente los mellocos y la yema.
- 5. Poner media cucharadita de aceite sobre la preparación.
- 6. Servir en su plato y con su cuchara.

Postre de melón: Cortar en trozos muy pequeños media taza de melón.

MENÚ 2 · COMIDA 2

Fideo, carne y tomate riñón

Ingredientes:

- La tercera parte de una taza de fideo pequeño.
- 2 cucharadas de carne de res cortada en trozos pequeños.
- Media cucharada de tomate riñón picado.
- Media cucharadita de aceite vegetal (maíz o girasol).

Tiempo de preparación: 20 minutos

Preparación:

- 1. En una olla con agua, cocinar el fideo.
- 2. Cocinar la carne en una sartén, con poca agua. Escurrir en un cernidor.
- 3. Pelar el tomate, porque la cáscara es muy ácida para su niña o niño.
- 4. Desmenuzar la carne, y cortar finamente el tomate riñón y el fideo
- 5. Poner media cucharadita de aceite sobre la preparación.
- 6. Servir en su plato y con su cuchara.

MENÚ 2 · COMIDA 3

Zapallo, hígado de pollo y arroz

Ingredientes:

- Media cucharada de zapallo.
- 1 cucharada de hígado de pollo.
- 2 cucharadas de arroz.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Preparación:

- 1. En una olla con agua, cocinar el zapallo, hasta que esté blando.
- 2. Cocinar el hígado de pollo en una olla, con agua, por diez minutos. Escurrir en un cernidor.
- 3. Cortar en trozos pequeños el hígado de pollo. Cortar finamente el zapallo.
- 4. Servir en su plato y con su cuchara.

Postre de sandía: Cortar en trozos muy pequeños media taza de sandía.

2.3. Alimentación de 1 a 2 años

Cuando su hija o hijo cumpla un año, continúe con la lactancia. Además, puede darle todos los alimentos que come la familia. La alimentación debe ser blanda y en trocitos, y debe incluir verduras y frutas todos los días.

A esta edad, la niña o niño tiene que recibir las tres comidas principales: desayuno, almuerzo y merienda, y se le puede dar una o dos colaciones (refrigerios nutritivos) entre las comidas.





Ofrezca a la niña o niño frutas, pan, queso o yogur nautural, sin sabor y sin azúcar, como colaciones (refrigerios).





Evite darle caramelos, papas fritas, sopas artificiales y gaseosas como colación, ya que disminuyen el apetito. Además, pueden causar problemas de sobrepeso, obesidad y caries dentales.

Comparta el tiempo de alimentación de su hija o hijo con el resto de la familia, en el momento en que todos comen.



Aporte más hierro a la dieta de la niña o niño



Continúe dando el suplemento de micronutrientes hasta que su hija o hijo cumpla cinco años.

CENTRO DE SALUD

Ofrezca a la niña o niño alimentos que aporten hierro, como las carnes, vísceras y granos secos. Para ayudar a absorber el hierro de estos alimentos, ofrézcale en la misma comida alimentos ricos en vitamina C: vegetales como pimiento, tomate, brócoli o frutas como guayaba, frutillas y cítricos como naranja, mandarina, limón.



Pollo, arroz y lenteja









LAVAR LOS ALIMENTOS



Tiempo de preparación: **20 minutos**



Ingredientes:

- 2 cucharadas de pollo cortado en trozos pequeños.
- 3 cucharadas de arroz.
- 2 cucharadas de lenteja.

Preparación:

- 1. En una olla con agua, cocinar el pollo, el arroz y la lenteja.
- 2. Escurrir en un cernidor.
- 3. Cortar el pollo en trozos muy pequeños.
- 4. Servir en su plato y con su cuchara.

Postre de mango

Servir en su taza medio mango mediano cortado en trozos pequeños.





Yuca, pescado y garbanzo, acompañados de jugo de guayaba y pan







I AVAR LAS MANOS



ALIMENTOS



Tiempo de preparación: 20 minutos







Ingredientes:

- Media taza de yuca.
- 4 cucharadas de pescado cortado en trozos pequeños.
- 2 cucharadas de garbanzo seco.
- Media cucharadita de aceite vegetal (maíz o girasol).
- 1 guayaba.
- Media rebanada de pan integral.

Preparación:

- 2. Cocinar el pescado en una sartén, con poca aqua,
- yuca en trozos muy pequeños.
- 4. Poner media cucharadita de aceite sobre



Servir una mandarina pelada.





Fideo, lenteja y carne







LACTANCIA

LAS MANOS

LAVAR LOS **ALIMENTOS**



Tiempo de preparación: 20 minutos



Ingredientes:

- en trozos pequeños.
- Media cucharadita de

Preparación:

- 1. En una olla con agua, cocinar la carne.
- 2. Cocinar la lenteja y el fideo por separado, hasta que se suavicen todos los alimentos. Escurrir en un cernidor.
- 3. Cortar la carne en trozos muy pequeños.
- 4. Poner media cucharadita de aceite sobre la preparación.
- 5. Servir en su plato y con su cuchara.

Postre de frutillas

Cortar en trozos pequeños media taza de frutillas.











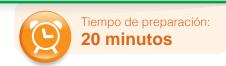


Carne, choclo, vainita, zanahoria y arroz, con jugo de guayaba

Ingredientes:

- 2 cucharadas de carne cortada en trozos pequeños.
- 2 cucharadas de choclo, vainita y zanahoria.
- 2 cucharadas de arroz.
- Una cuarta parte de un aguacate.
- 1 quayaba.

Postre de uvas: Servir cuatro uvas medianas.



Preparación:

- 1. Cocinar la carne en una sartén, con poca agua.
- 2. En una olla con agua, cocinar el choclo, las vainitas y la zanahoria, hasta que se suavicen. Escurrir en un cernidor.
- 3. En otra olla con agua, cocinar el arroz.
- 4. Cortar la carne, las vainitas y la zanahoria en trozos muy pequeños.
- 5. Servir en su plato y con su cuchara, acompañado del aquacate cortado en trozos muy pequeños.

Tiempo de preparación:

20 minutos

6. Licuar la guayaba con poca agua, sin azúcar, cernir y servir en un vaso pequeño.

MENÚ 2 · COMIDA 2

Pescado, plátano verde, pepinillo, con jugo de papaya

Ingredientes:

- 3 cucharadas de pescado cortado en trozos pequeños.
- 2 cucharadas de plátano verde cortado en trozos pequeños.
- 1 porción de papaya.
- Una cucharada y media de pepinillo cortado en trozos pequeños.
- Media cucharadita de aceite vegetal (maíz o girasol).

Preparación:

- 1. En una olla con agua, cocinar el plátano verde.
- 2. Cocinar el pescado en una sartén, con poca agua, por cinco minutos. Escurrir en un cernidor.
- 3. Cortar el pescado y el plátano verde en trozos muy pequeños. Cortar el pepinillo y agregar un poco de limón y sal si gusta.
- 4. Poner media cucharadita de aceite sobre la preparación.
- 5. Servir en su plato y con su cuchara.
- 6. Licuar la papaya con poca agua, sin azúcar. Cernir y servir en un vaso pequeño.

Postre de babaco: Cortar en trozos pequeños media taza babaco.

MENÚ2 · COMIDA3

Pollo y papa

Ingredientes:

- 3 cucharadas de papas cortadas en trozos pequeños.
- 2 cucharadas de pollo cortado en trozos pequeños.

Postre de claudia: Servir una claudia mediana.



Preparación:

- 1. En una olla con agua, cocinar las papas.
- 2. Cocinar el pollo en una sartén, con poca agua, por cinco minutos. Escurrir en un cernidor.
- 3. Cortar el pollo y las papas en trozos muy pequeños.
- 4. Servir en su plato y con su cuchara.

2.4. Alimentación de 2 a 5 años

De los dos a los cinco años, su hija o hijo debe hacer cuatro o cinco comidas al día, en porciones pequeñas. Mantenga el horario de comidas: tres comidas principales y dos colaciones (refrigerios nutritivos).





Si quiere recompensar el buen comportamiento de su hija o hijo, dele una pelota, una cuerda de saltar u otros objetos que promuevan la actividad física.



No use la comida como recompensa. Tampoco le dé de comer para calmarlo o evitar que se aburra.

MENSAJE CLAVE

Motive que la niña o niño realice juegos que impliquen movimiento, para prevenir el sobrepeso y la obesidad, y promover la actividad física.



Ofrezca a la niña o niño estos alimentos:

LÁCTEOS



- Una de estas opciones:

 1 taza de leche (no ofrecer antes del año).

 1 taza de yogur.

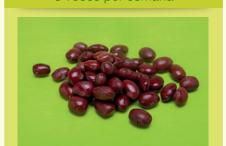
 1 trozo de queso.

PESCADOS, CARNES, POLLO



- Una de estas opciones:
 4 cucharadas de carne o pescado.
 1 presa de pollo pequeña.
 La tercera parte de una pechuga de pollo.

LEGUMINOSAS 3 veces por semana



FRUTAS



HORTALIZAS O VERDURAS CRUDAS O COCIDAS



CEREALES, PASTAS O PAPAS COCINADAS



Una de estas opciones:

- 1 fruta pequeña.
- Media taza de fruta picada.

De media hasta 1 taza.

Una de estas opciones:

- Media taza de cereal cocinado, como quinua, cebada, maíz, trigo, avena.
- Media taza de fideo cocinado.
- 1 papa pequeña.
- La tercera parte de una taza de plátano verde, maduro o maqueño.

HUEVO

1 vez al día



PAN



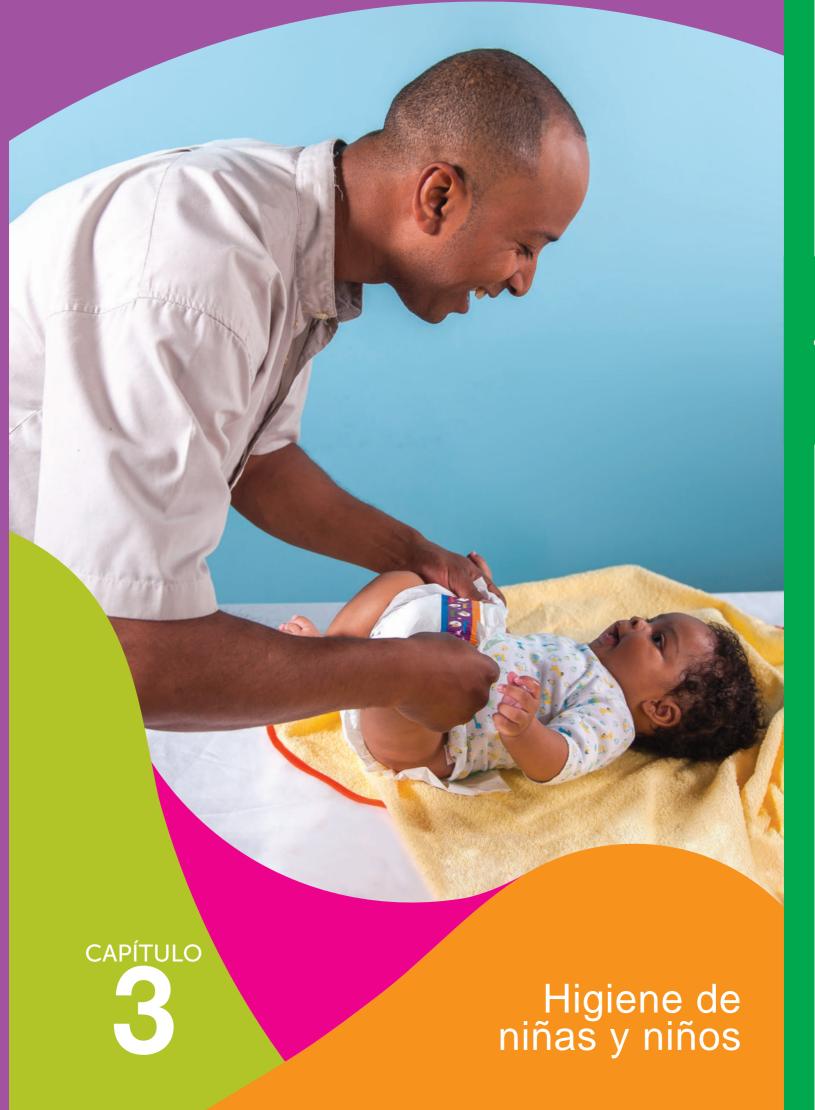
Medio pan o 1 rodaja de pan.

ACEITE Y OTRAS GRASAS

1 vez al día









Bañe diariamente a su hija o hijo. Es una oportunidad para transmitirle sensaciones de bienestar. El estar en el agua tibia lo relajará y le gustará. **Nunca deje sola a la niña o niño dentro de una tina o bañera.**

Antes del baño, debe tener todo preparado:

• Ropa, pañal y una tina limpia que debe lavar antes y después de utilizar.



- Jabón de glicerina y toalla. La piel de las niñas y niños es frágil, por eso el jabón debe ser suave, para prevenir problemas de resequedad e irritaciones.
- El agua debe estar tibia. Pruebe la temperatura del agua sumergiendo su codo.
- Báñelo en un lugar cálido y sin corrientes de aire.
- El lugar debe ser adecuado a la estatura de quien baña a la niña o niño, para no causar dolor de espalda.



- No sumerja a la niña o niño en la tina hasta que el cordón umbilical se haya caído.
- Las niñas y niños no deben estar en el agua por más de cinco minutos. Es importante sonreírles y hablarles durante el baño, debe ser un momento agradable.
- No utilice talcos, colonias o jabones comunes en los primeros meses. No son necesarios y pueden causar alergias o irritación.



Cómo bañar, secar y vestir a la niña o niño



Empiece con la cara, usando una toallita húmeda, sin jabón.



Continúe con la cabeza. Después, lave el resto del cuerpo.



Séquelo con una toalla, con suavidad y sin frotar la piel. Ponga especial atención en secar los dedos de las manos y pies, las axilas y los genitales.



Comience a vestirlo de arriba abajo. para que no pierda calor. Vístalo con una prenda más de las que usted usa, para asegurar que la niña o niño mantenga la temperatura ideal.



No intente correr la piel que cubre el pene (prepucio) hacia atrás. Esto lo supervisará el médico en los controles.

Qué sucede con el cordón umbilical

El cordón umbilical se seca y se cae en algún momento de las primeras tres semanas de vida. La limpieza del ombligo se hace con algodón y alcohol, con movimientos en círculo, de adentro hacia afuera.

Acuda al centro de salud si hay enrojecimiento o mal olor en el ombligo.





Cómo cambiar el pañal

- Cambie el pañal luego de cada deposición u orina, para evitar irritaciones.
- Limpie con agua tibia o con pañitos húmedos, sin alcohol.



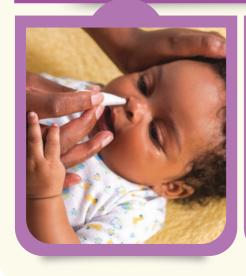
La limpieza de la zona genital de las niñas debe hacerse de adelante hacia atrás.



La niña o niño que permanece con el pañal sucio por mucho tiempo puede irritarse y enrojecerse en la zona de la nalga y genitales. Use una crema especial, a base de zinc.

Cómo limpiar la nariz y orejas de la niña o niño















Cómo cortar las uñas de la niña o niño

- Hágalo cuando esté tranquilo, relajado o mientras duerme, con mucho cuidado.
- Corte las uñas después de haberlo bañado. En ese momento están más blandas y el corte molestará menos.
- Utilice tijeras con puntas redondeadas. Límpielas con alcohol.
- Presione un poco la yema de los dedos hacia abajo, para cortar con mayor seguridad la parte que sobresale. El corte debe ser recto. no redondeado.
- Limpie y bote los restos de las uñas, sin dejar residuos cerca.

Cómo lavar los dientes de la niña o niño

Desde que aparecen los primeros dientes, debe limpiarlos después de cada comida.







No use pasta dental.

NO PASTA







La mejor posición para que su hija o hijo duerma es boca arriba, sin almohada, con una sola cobija colocada por debajo de los brazos. En la Costa y en la Amazonía, coloque toldos mosquiteros sobre la cuna, para evitar la picadura de mosquitos y la transmisión del dengue, chikungunya y zika.



No almohada. No peluches.



No boca abajo.



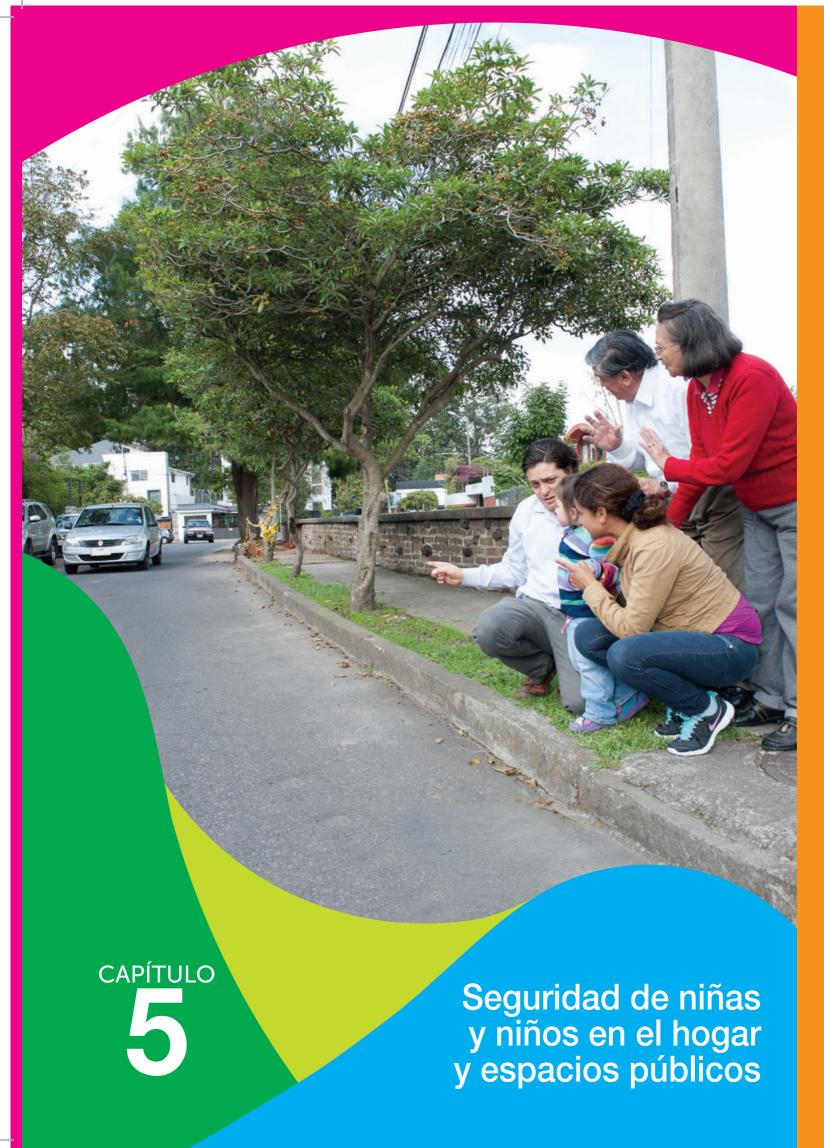
No fume en el cuarto de su hija o hijo. Esto se relaciona con la posibilidad de muerte súbita del lactante.





Acostúmbrelo a que duerma con los ruidos habituales de la casa.
Puede cantarle canciones de cuna, que le ayuden a conciliar el sueño y refuercen el vínculo afectivo. El baño nocturno ayuda a que la niña o niño duerma mejor.







La familia debe establecer disciplina en las niñas y los niños, explicándoles las normas de seguridad y de comportamiento que deben seguir. Explíqueles:

- Lo que es peligroso, lo que no es peligroso y el porqué.
- Lo qué pueden hacer, lo que no pueden hacer y el porqué.
- Repita las explicaciones varias veces.
- Recuérdeles los consejos periódicamente y cuando los olviden.

Algunos de los peligros que debe explicar:



Enséñeles que no deben permitir que ninguna persona, aunque sea un familiar, intente acariciar sus partes íntimas. Dígales que no deben tener miedo de contar si alquien intenta hacerlo.



Enséñeles que no deben hablar con personas extrañas, subir a sus autos ni abrirles la puerta. Tampoco deben aceptar nada que les ofrezcan.



Muestre a su hija e hijo los peligros, como obras en terrenos baldíos, ríos, canales de riego, alcantarillas, piscinas y pozos. Recuerde mantener tapados los tanques de agua, latones y baldes.



Muéstrele cómo salir de la casa en caso de emergencia y cuál sería un sitio seguro de encuentro.



Enséñele a ordenar sus juguetes, para evitar caídas u otros accidentes de niños y niñas más pequeños o de personas adultas.



Seguridad en el hogar

En el hogar ocurren muchos accidentes infantiles como caídas, intoxicaciones, aplastamientos, cortes, desgarros, golpes y quemaduras, que pueden ser prevenidos con algunas medidas de seguridad.

Las niñas y niños deben permanecer siempre vigilados por una persona adulta responsable.



Tape los tomacorrientes con cinta de embalaje fuerte o con los dispositivos especiales que hay a la venta, para evitar que la niña o niño meta los dedos u objetos y se electrocute.







PELIGROSO

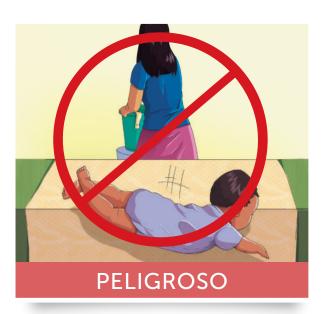
Coloque los medicamentos y los productos de limpieza que puedan ser tóxicos en estanterías o muebles altos y bajo llave, para evitar que la niña o niño los ingiera.





Guarde las fundas plásticas, monedas, botones y otros objetos pequeños, para evitar que la niña o niño los tome y se asfixie o atragante. No deje líquidos u objetos calientes, como la plancha, al alcance de la niña o niño, para evitar que se queme.





Vigile a la niña o niño cuando esté acostado al cambiarle el pañal, para evitar que se mueva y caiga.





Bloquee las gradas, para evitar que la niña o niño ruede por los escalones. No use andador porque afecta el adecuado desarrollo de las caderas y puede producir accidentes.





La hamaca debe estar colocada a poca altura y bien asegurada, para evitar que la niña o niño se caiga. Vigile que los animales domésticos no estén muy cerca de la niña o niño.







Cuando salgan de casa, proteja a la niña o niño del sol con una gorra. Use protector solar a partir de los seis meses. Evite exponerlo al sol entre las diez de la mañana y las tres de la tarde, porque los rayos son más fuertes a estas horas.

Seguridad en la cocina

Los elementos habituales de la cocina pueden ser peligrosos para su hija o hijo, especialmente cuando empieza a caminar y moverse. Tenga en cuenta estas medidas de seguridad:





Coloque los cuchillos y las tijeras en lugares altos y seguros, para evitar que la niña o niño los tome y se corte. No deje a su alcance imanes de refrigeradora, para evitar que se los trague y se atragante o asfixie.





Apague y desconecte los electrodomésticos cuando no los use. Colóquelos en un lugar alejado y seguro, para evitar que caigan encima de la niña o niño.





Mantenga a la niña o niño lejos de las hornillas de la cocina y de la puerta del horno cuando se calienta, para evitar que se queme. Use las hornillas de atrás y coloque los mangos de las ollas hacia adentro.



Seguridad en el baño

Los elementos habituales del baño pueden ser peligrosos para su hija o hijo, especialmente cuando empieza a caminar y moverse. Tenga en cuenta estas medidas de seguridad:





Cierre la puerta del baño si no está en uso. Mantenga la tapa del inodoro cerrada y las letrinas tapadas. Las navajas de afeitar deben estar fuera del alcance la niña o niño. Los aparatos eléctricos deben estar desconectados y guardados.





Coloque adhesivos antideslizantes o alfombras de caucho dentro de la ducha. Seque el piso y los pies de la niña o niño después del aseo, para prevenir resbalones. Enséñele a no correr dentro del baño.



Seguridad en los vehículos y la calle

Las niñas y niños deben ser transportados en el asiento trasero del vehículo, de preferencia en la parte central y con cinturón de seguridad. En lo posible, coloque la silla de retención especial para transportarlos.

Arnés de cinco puntos



La silla de retención debe estar asegurada correctamente al vehículo, de acuerdo a las instrucciones de instalación. Asegúrese de que los arneses no estén doblados o retorcidos. Prefiera una silla con un arnés de cinco puntos, porque es más segura.

La parte inferior del cinturón (banda inferior o pélvica) debe ubicarse debajo del estómago, apoyada en la parte superior de los huesos de las caderas.

Sillas de retención según la edad







GRUPO 0

Talla: **75 cm**



Peso: Hasta 13 kg (29 lb)

Edad: 0 a 15 meses

Instalar la silla mirando hacia atrás.



GRUPO 1

Talla: 110 cm



Peso: 9 a 18 kg (20 a 40 lb) Edad: 9 meses a 4 años

Instalar la silla mirando hacia atrás hasta los dos años. Después, colocar la silla mirando

hacia adelante.



GRUPO 2

Talla: 145 cm



Peso: 15 a 25 kg (33 a 55 lb)

Edad: 4 a 7 años

Instalar la silla mirando hacia adelante.



GRUPO 3

Talla: 145 cm



Peso: 22 a 36 kg (49 a 121 lb)

Edad: 6 a 12 años

Instalar la silla mirando hacia adelante.

Cuadro elaborado por: Gestión Interna de Espacios y Prácticas Saludables. Fuente: Cinturones de seguridad y sistemas de retención infantil: un manual de seguridad vial para decisores y profesionales, 2009; Navas Hernández, 2011.







Todos los ocupantes del vehículo deben utilizar el cinturón de seguridad. Nunca viaje con la niña o niño en brazos ni comparta el cinturón de seguridad.





En el transporte público, coloque a las niñas y niños en asientos internos. Obsérvelos todo el tiempo.







En la calle, sujete la mano de la niña o niño. Enséñele a mirar a ambos lados antes de cruzar y a hacerlo siempre por el paso cebra.



No transporte a las niñas y niños en la parte posterior de una camioneta.





Cada niña o niño tiene su propio ritmo para dejar el pañal: algunos lo harán a los 18 meses y otros, alrededor de los tres años. El padre y la madre deben acompañarlo en este proceso: dedicarle tiempo y paciencia, y hacerlo con buen humor.

La niña o niño está listo para dejar el pañal cuando sigue instrucciones sencillas, camina y se sienta solo, se sube y baja la ropa interior, e imita a las personas adultas.

La manera más natural de que una niña o niño aprenda a usar el servicio higiénico es viendo a un adulto hacerlo, ya que aprende imitando. No lo obligue, muéstrele y explíquele lo que debe hacer.

Enseñe a las niñas a limpiarse de adelante hacia atrás, especialmente después de defecar, para reducir el riesgo de infecciones urinarias.



Consejos para el aprendizaje del uso del servicio higiénico o bacinilla

- No se enoje ni castigue a su hija o hijo si orina o defeca en el momento y lugar no adecuados. Recuérdele que usted lo llevará al baño cada vez que quiera.
- Motívelo a usar el baño, la bacinilla o letrina siempre que tenga ganas.
- Elógielo cuando use correctamente el baño, la bacinilla o letrina. Así entenderá que hacerlo es un logro.



Establezca una rutina: la niña o niño puede sentarse en la bacinilla cada tres horas y no por más de cinco minutos. Al principio del proceso, colóquele pañal para dormir.







Antes de acudir al centro de salud, escriba los problemas de su hija o hijo, y las dudas sobre su crecimiento y desarrollo, para que recuerde consultarlos con el personal de salud.

CENTRO DE SALUD

Valoración del estado nutricional

La valoración del estado nutricional consiste en medir el peso, la talla (estatura) y el perímetro cefálico (la circunferencia de la cabeza), y realizar un examen físico. Esto permite saber si la niña o niño está creciendo bien. El primer control se realiza a los siete días de vida. Después, se realiza un control cada mes hasta que su hija o hijo cumpla dos años.

Solicite en el centro de salud la **libreta de salud** de la niña o niño, en la que encontrará las mismas gráficas que aparecen aquí. En estas gráficas, el personal de salud marcará con un punto las medidas y la edad cumplida de la niña o niño al momento del chequeo.

Si el punto marcado se encuentra en la zona sombreada de color verde, las medidas de la niña o niño son adecuadas para su edad.

Su hija o hijo tiene su propio ritmo de crecimiento, no compare sus medidas con las de otras niñas y niños.

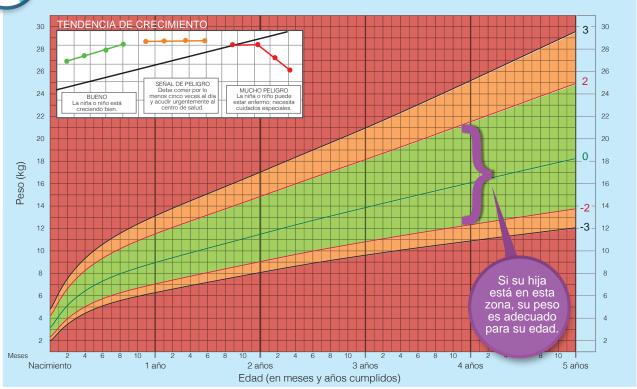
Peso para la edad





Peso para la edad - Niñas

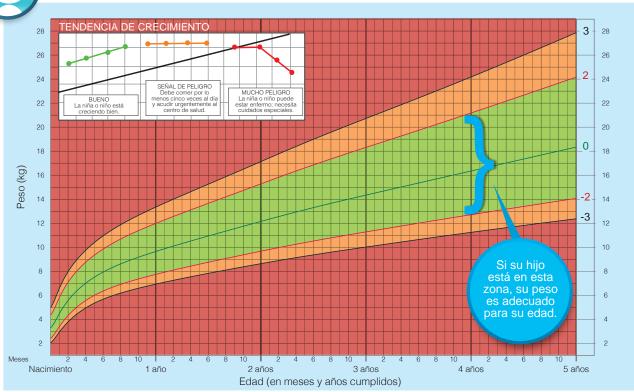
Puntuación Z (Nacimiento a 5 años)



NIÑO

Peso para la edad - Niños

Puntuación Z (Nacimiento a 5 años)



Fuente: Patrones de crecimiento infantil de la OMS-MSP.

Longitud/estatura para la edad





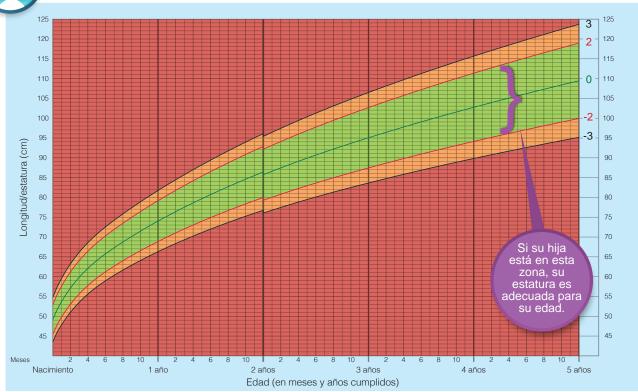
Si observa que la longitud/estatura de la niña o niño se encuentra fuera de la zona verde, consulte con el personal de salud.

CENTRO DE SALUD



Longitud/estatura para la edad - Niñas

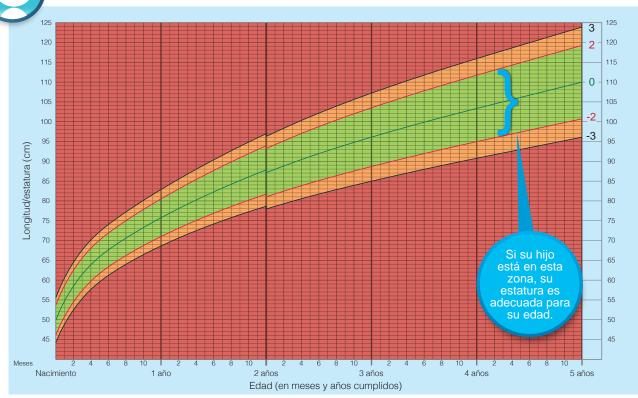
Puntuación Z (Nacimiento a 5 años)



NIÑO

Longitud/estatura para la edad - Niños

Puntuación Z (Nacimiento a 5 años)



Fuente: Patrones de crecimiento infantil de la OMS-MSP.

Perímetro cefálico para la edad

La medición de la circunferencia de la cabeza permite detectar alteraciones en el desarrollo de la niña o niño. El tamaño de la cabeza refleja el desarrollo del cerebro.





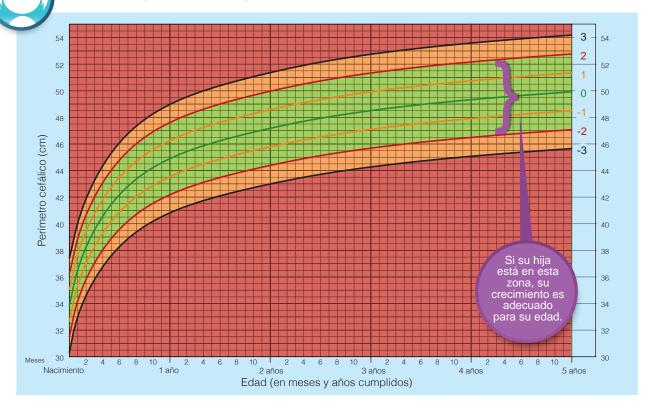
Si observa que el perímetro cefálico de la niña o niño se encuentra fuera de la zona verde, consulte con el personal de salud.

CENTRO DE SALUD



Perímetro cefálico para a edad - Niñas

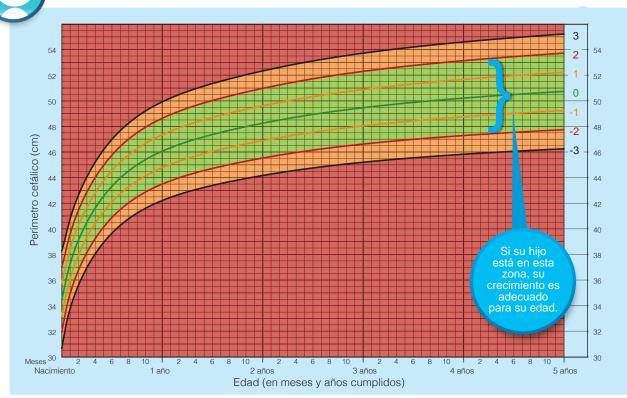
Puntuación Z (Nacimiento a 5 años)





Perímetro cefálico para la edad - Niños

Puntuación Z (Nacimiento a 5 años)



Fuente: Patrones de crecimiento infantil de la OMS-MSP.



Tamizaje neonatal

Esta prueba se realiza entre el cuarto y séptimo día después del nacimiento. Se extraen unas pocas gotas de sangre, mediante un pinchazo en el talón derecho, para diagnosticar enfermedades que producen discapacidad y tratarlas a tiempo.

Audición y visión

El Ministerio de Salud Pública realiza a todas las niñas y niños menores de un mes un examen llamado "emisiones otoacústicas", para detectar problemas de audición.







Vacunas

El Ministerio de Salud Pública administra vacunas seguras y eficaces, de forma gratuita. Estas crean el primer escudo protector de su hija o hijo contra 14 enfermedades graves.



Es necesario que la niña o niño reciba todas las vacunas. No colocar una dosis puede ocasionar que las vacunas no protejan como deberían.

Consejos para la vacunación

- Lleve a la niña o niño a los dos días de nacido al centro de salud más cercano, para que le apliquen la vacuna BCG y Hepatitis B, y para que ambos se realicen un chequeo médico completo.
- Conserve y cuide la libreta de salud y de vacunación. Llévelas a cada chequeo médico, para registrar todos los detalles de salud y la fecha de la próxima vacuna.
- Después de las vacunas, especialmente las que se colocan en la cara anterior del muslo, la niña o niño puede presentar fiebre. En caso de ser necesario, solicite al personal de salud la medicación que bajará la fiebre y aliviará el dolor.

Registre en este cuadro la fecha de cada dosis de las vacunas, a medida que su hija o hijo vaya recibiéndolas.

EDAD	VACUNA	PREVIENE	REGISTRO
	BCG Dosis única	Meningitis tuberculosa y tuberculosis diseminada	
RECIÉN NACIDO	HB Dosis única	Hepatitis B	
2 MESES	ROTAVIRUS Primera dosis	Diarreas severas	
	NEUMOCOCO Primera dosis	Enfermedad neumocócica (infecciones en los oídos, los pulmones o alrededor del cerebro)	
	OPV Primera dosis	Poliomielitis o parálisis infantil	
	PENTAVALENTE (DPT + HB + HiB) Primera dosis	Difteria, tosferina, tétanos, hepatitis B e infecciones invasivas por <i>Haemophilus influenzae</i> tipo B	
4 MESES	ROTAVIRUS Segunda dosis	Diarreas severas	
	NEUMOCOCO Segunda dosis	Enfermedad neumocócica (infecciones en los oídos, los pulmones o alrededor del cerebro)	
	OPV Segunda dosis	Poliomielitis o parálisis infantil	
	PENTAVALENTE (DPT + HB + HiB) Segunda dosis	Difteria, tosferina, tétanos, hepatitis B e infecciones invasivas por <i>Haemophilus influenzae</i> tipo B	
6 MESES	NEUMOCOCO Tercera dosis	Enfermedad neumocócica (infecciones en los oídos, los pulmones o alrededor del cerebro)	
	OPV Tercera dosis	Poliomielitis o parálisis infantil	
	PENTAVALENTE (DPT + HB + HiB) Tercera dosis	Difteria, tosferina, tétanos, hepatitis B e infecciones invasivas por <i>Haemophilus influenzae</i> tipo B	
	SR Dosis única	Sarampión y rubeola	
A PARTIR DE LOS 6 MESES	INFLUENZA ESTACIONAL (primer contacto) 2da dosis al mes de la primera dosis	Influenza	

EDAD	VACUNA	PREVIENE	REGISTRO
12 MESES	Fiebre amarilla	Fiebre amarilla	
	SRP1	Sarampión, rubeola y paperas	
15 MESES	VARICELA Primera dosis	Varicela	
	DPT (un año después de la tercera dosis de pentavalente)	Difteria, tosferina y tétanos.	
18 MESES	OPV (un año después de la tercera dosis de atipolio)	Poliomielitis o parálisis infantil	
A 12 A 23 MESES	Influenza estacional (primer contacto)	Influenza	
A 24 A 35 MESES	Influenza estacional (primer contacto)	Influenza	
36 a 59 MESES	Influenza estacional (primer contacto)	Influenza	
5 AÑOS	DT (5ta dosis)	Difteria y Tétanos	
6 AÑOS	SRP2	Sarampión, rubeola y paperas	
9 AÑOS	HPV (primer contacto y segunda dosis 6 meses después de la primera dosis)	Cáncer de cuello uterino producido por el virus del papiloma humano 16 y 18	
15 AÑOS	dT (sexta dosis)	Diftéria y Tétanos	





1 mes de edad



Principales logros

- Alza la cabeza estando boca abajo.
- Responde a sonidos y empieza a vocalizar: "ooo" v "aaa".
- Sigue la mirada hasta la línea media.
- Observa la cara.



Técnicas de estimulación

- Cuelgue móviles geométricos o concaras humanas.
- Haga sonidos fuera de la vista de la niña o niño.
- Mírele a los ojos, háblele con cariño y cántele.
- Masajee suavemente su cuerpo.

3 meses de edad



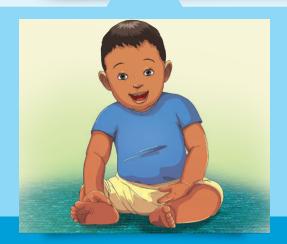
Principales logros

- Mantiene firme su cabeza.
- Sonríe al contacto con personas.
- Puede sujetar un cascabel o un chinesco.
- Junta las manos y se mira las manos.



- Llame a la niña o niño por su nombre.
- Colóquele un espejo al frente y muévalo.
- Haga que sujete un chinesco.
- Haga que huela agua de rosas, frutas y flores.

6 meses de edad



Principales logros

- Se voltea y empieza a sentarse solo.
- Gira hacia la voz o hacia un sonido, como un chinesco. Imita sonidos del lenguaje.
- Alcanza juguetes.
- Empieza a comer.



Técnicas de estimulación

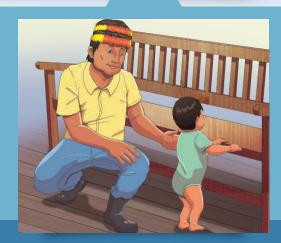
- Coloque música o sonidos alrededor de la niña o niño y bailen juntos.
- Dé vueltas en el piso o en la cama como lo hace la niña o niño.
- Acuéstelo boca abajo con un objeto llamativo delante.
- Repita lo que diga su hija o hijo: a, gu, pa, ma, etc.

9 meses de edad



Principales logros

- Se para sujetándose o inicia el gateo.
- Dice sílabas combinadas: papá, mamá.
- Coge objetos entre el dedo pulgar y los otros dedos.
- Hace señas de hola y chao.



- Permítale gatear por la casa sin descuidarse.
- Dígale acciones, comidas, objetos, partes del cuerpo. Háblele mucho con palabras sencillas y bien pronunciadas.
- Colóquelo cerca de muebles que le permitan sujetarse para pararse.
- Ponga objetos de diferentes colores, formas y texturas sobre una mesa, para que los recoja.

12 meses de edad



Principales logros

- Da pasos solo, camina.
- Dice papá, mamá específicamente.
- Utiliza el dedo pulgar e índice como pinza.
- Indica deseos sin llorar.



Técnicas de estimulación

- Haga que dé pasitos sin apoyo.
- Haga que lance la pelota.
- Cántele canciones cortas. Léale cuentos y señale las imágenes.
- Haga que busque el juguete oculto.

18 meses de edad



Principales logros

- · Corre, camina para atrás, sube gradas.
- Dice tres palabras.
- Garabatea y arma torres con dos cubos.
- Usa cuchara y tenedor.



- Enséñele a subir y bajar gradas apoyándose en el pasamano.
- Nombre los objetos, los juguetes y las partes del cuerpo.
- Hágale dibujos y pídale que los imite.
- Mírelo, elógielo y aliéntelo.

2 años de edad



Principales logros

- Juega a la pelota.
- Señala partes del cuerpo y combina palabras como "dame agua".
- Hace torres con cuatro cubos.
- Se lava y seca las manos.



Técnicas de estimulación

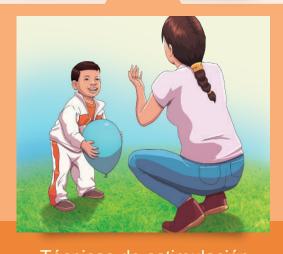
- Haga que resuelva rompecabezas grandes.
- Léale cuentos con figuras grandes.
- Repítale sonidos de animales.
- Haga que meta pasas dentro de una botella.
- Permítale jugar con agua y arena.

3 años de edad



Principales logros

- Salta en su lugar. Se sostiene por un segundo en un pie.
- Da su nombre completo
- Copia círculos y rayas en un papel
- Se viste vigilado.



- De pie, dele un globo e invite a que lo lance, se agache y juegue con él.
- Haga que resuelva rompecabezas
- Haga que arme torres con cinco cubos
- Enséñele a cantar, a repetir canciones de juegos y a cruzar la calle.

4 años de edad



Principales logros

- Salta en un pie.
- Habla todo de manera entendible.
- Dibuja un hombre de tres partes.
- Comprende si siente frío, cansancio o hambre.
- Se abotona y viste solo.



Técnicas de estimulación

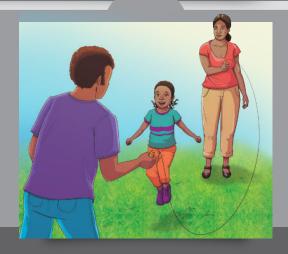
- Haga que juege rayuela en un solo pie.
- Haga que monte bicicleta con rueditas incorporadas.
- Juegue con una pelota, lanzándola por el aire e invitando a que la niña o niño la lance.
- Dele ejemplos de justicia, solidaridad, respeto, disciplina y honestidad.

5 años de edad



Principales logros

- Retrocede talón con punta.
- Reconoce cuatro colores y empieza a contar.
- Dibuja un hombre de seis partes.
- Cepilla sus dientes sin ayuda.
- Juega en equipo.



Técnicas de estimulación

- Enséñele a saltar la cuerda: empieze con un salto e incremente de manera constante.
- Enséñele a encestar pelotas en un aro.
- Enséñele a utilizar lápices y acuarelas.
- No imite su lenguaje infantil, no festeje sus errores en el lenguaje ni se ría cuando se equivoque.

Fuente: Test de Denver II.











