

Acompañando un crecimiento sano y feliz

Guía para familias con mujeres
embarazadas, niñas y niños
menores de 3 años



Autoridades

Intendente Municipal de Canelones

Dr. Marcos Carámbula

Directora Desarrollo Social

Prof. Gabriela Garrido

Coordinadora del Proyecto

“Canelones crece contigo”

Ps. Soc. Sara Medeiros Picon

Coordinadora Subcomponente

“Eliminación del riesgo nutricional”

Dra. Marta Napol

Autoras (“Canelones crece contigo”):

María Isabel Bove

Florencia Cerruti

Marta Napol

Verónica Pandolfo

Nora Uturbey

Con la colaboración de:

Rossana Rodríguez

Stefanie Nieto

Lectura y aportes:

Ana Gatti y Daniel Pazos

Dirección Departamental de Salud

de Canelones, año 2009

Edición de texto

Margarita Michelini

Diseño y diagramación

i+D_DISEÑO

Coordinación editorial

UNICEF

Setiembre 2010

ISBN 978-92-806-4511-8

Esta guía es aplicable a todas las niñas y niños menores de tres años y los miembros de sus familias, mujeres y varones. Por cuestiones de simplificación en la redacción y de comodidad en la lectura, hemos optado por usar términos generales como *niños* y *bebé* sin que ello tenga connotaciones de discriminación de género.

Acompañando un crecimiento sano y feliz

Guía para familias con mujeres embarazadas, niñas y niños menores de 3 años

unicef 
únete por la niñez



PROGRAMA DE COHESIÓN SOCIAL Y TERRITORIAL
URUGUAY integra



canelones
crececontigo



comuna
canaria

Canelones Crece Contigo es un programa innovador en políticas públicas orientadas a la primera infancia. Está dirigido a revertir con decisión las condiciones de inequidad en las que nacen, crecen y viven nuestras niñas y niños.

En la primera infancia se sientan las bases de las capacidades cognitivas, sociales y afectivas que prepararan al ser humano para la vida en sociedad y, de acuerdo a como ella se desarrolle, será el futuro de cada niño y niña.

Canelones Crece Contigo pretende contribuir a generar un **sistema integral de protección a la primera infancia** donde los programas, proyectos y servicios respondan a una mirada conjunta de prioridades. Fomentar la sinergia que implican estas acciones Intersectoriales es un **imperativo ético** para garantizar los derechos de los niños y niñas.

En este sentido desde el año 2006-2007, con el apoyo del PNUD, se realiza un plan de acción estratégico para alcanzar los Objetivos de Desarrollo del Milenio en Canelones, con énfasis en la infancia en situación de pobreza y madres adolescentes, así como su núcleo familiar.

El trabajo interinstitucional con MIDES, MSP, ANEP, PLAN CAIF e INAU da como resultado el surgimiento de este proyecto que sienta sus bases en un trabajo multidisciplinario, en la consolidación de las redes comunales y en la estrategia de cercanía con las familias. Es una estrategia pionera de apoyo integral, que pretende asegurar iguales condiciones de partida para los niñas y niños desde antes de nacer.

En el 2008 se desarrolló la primera fase con financiación del programa ART de Naciones Unidas en las localidades de Barros Blancos y Las Piedras, donde se puso en práctica esta estrategia de trabajo. Esta arrojó resultados sumamente favorables en el crecimiento de niños y niñas así como en los procesos de inclusión sociofamiliar.

En el año 2009-2010 el programa se amplió a más familias con embarazadas y/o niños menores de cuatro años en las localidades de Las Piedras, Toledo, Empalme Nicolich, Aeroparque, Barros Blancos y Pando, con apoyo de la Unión Europea y el gobierno nacional en el marco del programa Uruguay Integra.

El proyecto aborda, con una estrategia de cercanía, a aquellas familias cuyos hijos se encuentran en situación de riesgo para el crecimiento y desarrollo, resultado de los déficit sociales; los que deben enfrentarse asegurando una adecuada nutrición, atención en salud y educación.

Canelones Crece Contigo es para el Gobierno Departamental un compromiso, un desafío moral y ético para garantizar el pleno goce de los derechos para todos los niños y niñas.

Marcos Carámbula
Intendente
Intendencia Municipal de Canelones

Esta guía pretende ser una herramienta socio-educativa orientada a estimular el desarrollo biosicosocial de los niños y niñas así como promover aprendizajes significativos para potenciar el vínculo familiar y alcanzar el máximo desarrollo humano.

Constituye un avance en la forma de atender las necesidades de desarrollo infantil de los niños y niñas que residen en Canelones, desde el fortalecimiento y el trabajo intersectorial, donde el eje central es la gestión local.

Este trabajo se propone ser un canal de comunicación entre las familias, las instituciones y el equipo de cercanía, espacio natural de las políticas públicas enfocadas directamente en la primera infancia y las familias.

Los contenidos de la guía rescatan, reconocen y brindan información sobre nutrición, salud, autocuidado de la mujer durante la gestación, el nacimiento y el posparto, así como pautas de crianza saludables. Proporciona consejos prácticos y orientaciones como una forma de acompañar y apoyar a las familias en el cuidado, la estimulación temprana y en la toma de decisiones responsables en las primeras etapas de la vida.

Estamos convencidos de que apoyar en forma personalizada a cada niño y niña que nace, sobre todo en su primera infancia, nos permite asegurar un futuro donde, no solo tengan las mismas oportunidades de desarrollo, sino que además tengan las mismas posibilidades de soñar y construir la vida que deseen.

Es así que nos propusimos trabajar en torno de las prácticas de crianza desde un enfoque reflexivo, participativo e integrador, ya que es el resultado de una labor conjunta de trabajo de los diferentes equipos con la comunidad.

La experiencia compartida enriqueció e inspiró la elaboración de esta guía y es una verdadera satisfacción haber formado parte de este proceso creativo para construir juntos una nueva alternativa que logre el pleno desarrollo de los niños y niñas del Departamento.

Agradecemos a UNICEF, socio del proyecto, que nos ha apoyado en la elaboración y en el diseño gráfico de estas guías.

Gabriela Garrido
Directora General de Desarrollo Social
Intendencia Municipal de Canelones



CONTENIDO

- | | |
|--|-----------|
| 1 Se agranda la familia
Controlar el embarazo para cuidar tu salud y la del bebé / ¿Te cuidás? ¿Te dejás cuidar? / Papá: Ya podés acompañar el crecimiento del bebé / Los dos como pareja... / Mmm... ¡A comer rico y saludable! / A encontrarse con el bebé desde la panza / Para conversar en familia | 8 |
| 2 Llegó el día
¡Soy mamá! / Con tu leche, le das la bienvenida al mundo / ¿Cómo hacer para que el bebé pueda mamar bien desde el principio? / ¡Soy papá! / Al regreso a casa / Para un sueño seguro / Cuidate, dejá que te cuiden / Seguí atenta a tu alimentación / Papá cuida al bebé / Si papá y mamá no viven juntos / Para conversar en familia | 18 |
| 3 Hasta los seis meses, solo teta
La leche materna / Un bebé saludable / Ayudarlo a conocer el mundo / Para conversar en familia | 28 |
| 4 Seis meses y cuántos cambios
Es tiempo de empezar a comer / ¿Cómo empezar a darle de comer? / ¿Tu hijo come poco cada vez? / Cuando jugás con el bebé, lo ayudás a desarrollar su inteligencia y habilidades / Ya aprendió a comer ¿cómo seguimos? / A moverse y explorar / Para conversar en familia | 36 |
| 5 ¿Y si se enferma?
¿Qué es la diarrea? / ¿Qué hacer cuando el bebé tiene diarrea? / ¿Cómo podemos prevenir la diarrea? / ¿Qué hacer cuando el bebé tiene una infección respiratoria? / ¿Cómo podemos prevenir las infecciones respiratorias? / Vacunas obligatorias | 46 |
| 6 ¡Ya cumplió el primer año!
Aprender jugando / Dale oportunidad de jugar junto a otros niños pequeños / El mundo en palabras... / A la mesa en familia / “Gordito” no es lo mismo que sano / Para evitar accidentes / Para conversar en familia | 54 |
| 7 Más independiente cada día. Entre 2 y 3 años
¿Cómo hacer para que aprenda a reconocer los límites? / Chau pañales / Al jardín o al CAIF todos los días / ¡Yo puedo solo! / A la hora de comer / Desarrollar el gusto por la lectura / Para conversar en familia | 64 |



1

Se agranda la familia

¿Serás mamá!? ¿Serás papá? ¡Felicidades! Es el primer hijo y están nerviosos. ¡Tranquilos! A nadie le enseñan a ser mamá o papá, pero se aprende. Esta guía les puede ayudar. ¡Ojalá la puedan leer juntos! A los que son padres por primera vez, y a los papás y mamás con experiencia, les contamos qué pueden hacer para vivir un embarazo sin riesgos y para que el bebé crezca y se desarrolle sano y feliz. También queremos recordarles que es una etapa para apoyarse en la familia, los amigos, los vecinos y aprovechar los servicios que nos ofrece la comunidad.



Controlar el embarazo para cuidar tu salud y la del bebé

¿Cuándo comenzar a controlar el embarazo? ¡Cuanto más temprano mejor! Si te falta la menstruación, si sospechás que estás embarazada o ya lo confirmaste, es el momento de que pidas una fecha en el servicio de salud para comenzar el seguimiento de tu embarazo. Aunque ya tengas otros hijos y te sientas segura, por tu salud y la de tu bebé concurrí lo antes posible a la consulta.

¿Cuántas veces controlarse? Si todo va bien te citarán:

- Una vez por mes hasta la semana 32, es decir hasta el octavo mes.
- Cada 15 días entre la semana 33 y la semana 36.
- Una vez por semana a partir de la semana 37.

¿Sola o acompañada? Mejor acompañada. Lo ideal es que vayas con el papá, así se va preparando igual que tú para la llegada del bebé. Será un gran respaldo para ti.

A veces en el control se detecta alguna infección. La sífilis puede ser una de ellas. En ese caso es imprescindible tratarse y protegerse, tú y tu pareja. Los dos tienen que completar el tratamiento indicado y usar siempre preservativo desde el comienzo de los juegos sexuales. Así evitarán infectarse y poner en peligro al bebé.

¿Tenés al día la vacuna antitetánica? Si no es así, es necesario que te la des. El equipo de salud te indicará cuándo es la fecha apropiada.

¿Ya visitaste al dentista? Es fundamental llegar al parto sin caries ni otras infecciones en la boca.

Conviene que tú y el papá se vayan preparando para el parto y que pienses con anticipación quién querés que te acompañe ese día. Además de ser un derecho amparado por la ley, te hará sentir más segura. Pensá en alguien con quien te sientas cómoda y que te dé confianza y apoyo emocional.

En el Servicio de Salud tenés derecho a:

Un trato respetuoso con la confianza de que lo que converses no sale de allí.

Recibir un Carné de Salud. Llévalo cada vez que vayas a un servicio de salud. Con este carné y la cédula de identidad ya podés iniciar los trámites para el cobro de la Asignación Familiar en cualquier oficina del BPS. Podés informarte por los teléfonos 1997 o 0800 7263.

Exámenes de sangre, orina, ecografía y un Papanicolaou. En cada consulta te toman la presión, te controlan el peso y te miden la altura uterina. Con todo esto se puede saber cómo está creciendo el bebé y detectar posibles enfermedades como anemia, diabetes, sífilis, eclampsia y otras.

Consultar al dentista para que trate las infecciones.

Informarte sobre métodos de anticoncepción. Esto ayuda a pensar cuántos hijos quieren tener y cuándo.

Controlar tu embarazo, aunque no tengas carné de asistencia. Si no lo tenés en el servicio te informarán cómo hacer el trámite.

Además de asistir a los controles de rutina en el Servicio de Salud consultá inmediatamente si:

- Perdés líquido o sangre por los genitales aunque no sientas ningún dolor.
- Tenés fiebre mayor a 37 grados.
- Tenés contracciones frecuentes y dolorosas.
- Notás que el bebé no se mueve dentro de la panza.
- Te duele mucho la cabeza y ves puntos luminosos.
- Se te hinchan de golpe las piernas, las manos o la cara.
- Te aparecen llagas o ampollas en la vulva.
- Sentís molestias para orinar (ardor, dolor y/o ganas permanente de orinar).

No tomes ningún medicamento, salvo los que te indiquen en el Servicio de Salud.

¿Te cuidás? ¿Te dejás cuidar?

Descansá todo lo que precisés. Tu descanso le hará bien al bebé para crecer. Si el papá y quienes viven contigo no se dan cuenta de eso, podés decirlo. Así, ellos pueden ser más activos en las tareas domésticas y en el cuidado de los otros niños.

¿Te hacés un tiempo para caminar? Una caminata de media hora por día es muy saludable para cualquier persona y en particular durante el embarazo.

Papá: Ya podés acompañar el crecimiento del bebé

No siempre resulta fácil para los papás participar en el crecimiento y desarrollo del bebé. Un buen momento para empezar es durante el embarazo, ayudando y amparando a la mamá, ya que es en su cuerpo donde comienza la vida de tu hijo.

La apoyás demostrándole cariño, comprensión y afecto. El embarazo demanda mucha energía y los cambios físicos que le ocurren pueden ponerla nerviosa y, a veces, confundirla.

- Si concurrís a los controles de salud, podés observar y conocer el crecimiento y desarrollo de tu bebé. Y tu mujer apreciará que la acompañes.
- Podés ofrecerle acompañamiento y apoyo en el parto. La compañía y el soporte emocional que podés brindar en ese momento es fundamental para la mamá y el bebé.

El papá y la familia también pueden ir haciendo una cuna, juguetes móviles de distintas formas y colores, tejiendo ropita y... ¡todo lo que se les ocurra!

Los dos como pareja...

El embarazo no impide seguir disfrutando de su vida sexual. El placer es saludable y no perjudica al bebé.

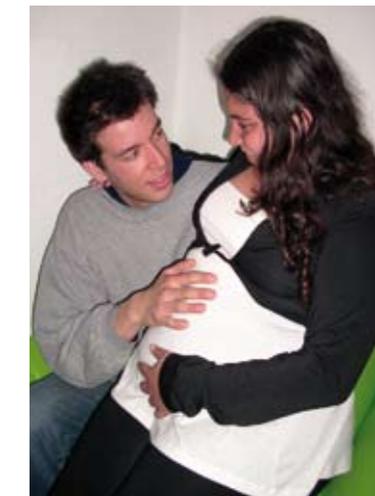
Eviten infectarse y contagiar al bebé. El uso del preservativo evita que tú y tu bebé se infecten de enfermedades de transmisión sexual. Estas pueden provocar un parto antes de tiempo.

¡Es tiempo de compartir sueños y decisiones! Por ejemplo, pensar dónde dormirá el bebé, cómo lo alimentarán, quién apoyará su cuidado si la mamá trabaja. El embarazo es un momento que permite afianzar la comunicación y en esto los dos juegan un papel clave.

Desde el embarazo empiecen a preparar la llegada del bebé. ¿Cómo? Arreglando el lugar donde va a dormir, consiguiendo su ropita, imaginando cómo será... decidiendo juntos cómo lo llamarán y lo alimentarán, preparándose para una buena lactancia.



La mujer durante su embarazo necesita descansar y no es bueno que siga haciendo sola todas las tareas que realizaba.





Tengan confianza en que la leche de la mamá es el mejor y único alimento que el bebé necesitará hasta los 6 meses. Ninguna mujer nace sabiendo amamantar, pero, sin duda, se aprende. El embarazo es el mejor momento para informarte y saber cómo darle la teta a tu bebé cuando nazca.

La leche de la mamá hará que el bebé crezca sano, fuerte y seguro. Además, amamantar ayuda a que la madre y el niño se sientan bien unidos. Cuando se amamanta a libre demanda, es decir cada vez que el bebe lo pide, la mamá siempre tiene leche suficiente.

Pregunten en el servicio de salud. Allí les dirán cómo prepararse para la lactancia. Si pueden participar en un grupo con otras futuras mamás, la preparación es más amena y da seguridad.

Mmm... ¡A comer rico y saludable!

No bien te levantes y antes de hacer otra cosa, salí del ayuno. Eso es "des-ayunar". Conviene que lo hagas sentada, tranquila y sobre todo que tu desayuno contenga leche, pan y fruta. Y después no te saltees las demás comidas del día.

Tené en cuenta que si tomás 3 vasos de leche por día no les faltará calcio a tus huesos.

Consumí todas las verduras y frutas que puedas. Las de estación son las más nutritivas y las más baratas. Elegí verduras y frutas de diferentes colores. ¡Al menos 5 por día!

Se recomienda agregar 2 cucharadas de aceite de soja por día a las comidas.

Tratá de comer pescado dos veces por semana. Si no conseguís pescado fresco con facilidad, las sardinas y el atún en lata son una



buena opción. El pescado ayuda al desarrollo del cerebro y de la visión del bebé, y también contribuye a que nazca a término y con un buen peso.

Es muy aconsejable consumir alimentos ricos en hierro. El hierro está en todas las carnes, en las vísceras como el riñón, el corazón, y en los menudos de pollo. También los huevos, las lentejas y los porotos contienen hierro. La harina tiene hierro agregado, por lo que el pan y los fideos también. La leche en polvo de los programas alimentarios es especialmente buena para ti, porque, además de mucho calcio, contiene hierro. En el supermercado también podrás encontrar leche fresca con hierro agregado.

Tomá el suplemento de hierro y ácido fólico que te da el servicio de salud.

No exageres con la sal, el azúcar, los refrescos, ni con el café, el té y el mate. Pueden afectar el crecimiento del bebe y también tu salud.

Todas las mujeres aumentan naturalmente de peso durante el embarazo. En general hay que ganar 12 kilos. Pero si estabas muy flaca antes de embarazarte será conveniente que aumentes algo más de 12 kilos. Si, en cambio, estabas con sobrepeso, sería suficiente aumentar 6 kilos. En el servicio de salud te dirán cuántos kilos te aconsejan aumentar a ti.

No fumes, ni tomes alcohol, ni consumas drogas. Eso pone en riesgo tanto tu salud como la de tu bebé y no lo deja crecer bien. Comentá tus logros con quienes te quieren. Y recordá que tu bebé se beneficiará con cada cigarrillo que dejes de fumar.





Comer un poco más, para aumentar algunos kilos necesarios, no quiere decir comer "por dos". En el tercer mes de embarazo podés agregar una comida a media mañana, como una fruta y un pancito con el almuerzo. Después de los 6 meses te conviene agregar además un vaso de leche.

A encontrarse con el bebé desde la panza

¿Sabías que es muy bueno hablarle a tu bebé cuando está en la panza? ¡Sí! Porque está aprendiendo a oír, a reconocer voces. Las voces de mamá y de papá le dan seguridad y hacen que se sienta acompañado, aun antes de nacer.

Si empezás a llamarlo por su nombre desde que está en la panza, irá sintiendo que es un ser único y que forma parte de una familia.

Acaricien la panza de la mamá mientras le hablan, así ya se empieza a sentir querido.

¿Probaron a poner música cerca de la panza de la mamá para que el bebé escuche? Si lo hacen, él sentirá las vibraciones. Después de nacer, se calmará, sintiéndose seguro, cuando vuelva a escuchar la misma música.

¿Trabajás fuera de tu hogar? Es bueno que sepas que en nuestro país hay leyes que te protegen. No tenés por qué renunciar, no pueden despedirte y podés pedir cambio de tarea si fuera necesario. Pensá con tiempo y hablá en tu trabajo para buscar la mejor manera de seguir amamantando a tu bebé una vez que te reintegres.



Para conversar en familia

En esta familia cuidamos a las mujeres cuando están embarazadas ¿Cómo?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Cuando crezcas nos gustaría contarte que...

Decidimos llamarte

Elegimos tu nombre porque

Cuando estabas en la panza de mamá escuchabas cantar a

Te movías en la panza cada vez que



2

Llegó el día

Nace el bebé, tu hijo o tu hija, una nueva vida, un ser único, un integrante más de la familia. Es el momento del encuentro, la primera mirada, el primer contacto con tu piel. Y es el momento de empezar a conocerse. Al momento de nacer las caricias de mamá y el contacto de su piel con la del bebé los harán sentir muy próximos. Así se empezará a desarrollar entre los dos la mejor relación. Sobre tu pecho, de la manera más natural y espontánea, tu hijo o tu hija comenzará a mamar... este será un momento único.



¡Soy mamá!

En los primeros momentos de la vida, la persona que tiene mayor significado para el bebé, sos tú, mamá. Tú le das la confianza necesaria al llegar al mundo.

¿Cómo? Por medio del “apego,” esa relación de afecto profunda, única y extraordinaria. El apego se construye a través de los cuidados y de los mimos desde el momento que nace el bebé. El primer contacto físico entre ambos, inmediatamente después de nacer, es decisivo para ese apego. Por esa razón no te separes de tu bebé y ofrecele tu pecho lo antes que puedas. Tratá de que sea enseguida de que nazca.

El apego, esa comunicación íntima y afectuosa con el bebé, te permite conocer lo que él necesita y, así, darle los cuidados para que se sienta bien: abrazo, cariño, alimentación, higiene y respeto de sus horas de sueño.

Tu bebé ya ve, escucha y siente tu olor. Por eso, le hace mucho bien que le hables, le sonrías y lo mires a los ojos. Acarícialo mucho, no tengas miedo de expresarle tu cariño.

Con tu leche, le das la bienvenida al mundo

Cada vez que tu hijo mama, los dos se van conociendo y encariñando más. Es en el abrazo, en el contacto piel a piel, en la mirada, en el sonido de las palabras, en el fluir de la leche que le estás dando la bienvenida al mundo y ¡la oportunidad de aprender y ser feliz!

Al principio tu leche será amarilla y espesa, se llama calostro. Estas pocas gotas están cargadas de sustancias que protegen a tu bebé

Para escuchar y cantar

Ya llegó se abre el cielo
Ya llegó
Brilla el lucero es el día
día de bienvenida
día de bienvenida
Ya llegó se abre el cielo
Ya llegó
Brilla el lucero es el día
día de bienvenida
día de bienvenida

1. “Día de bienvenida”
Richard Riveiro
UPAMAMA, 2008



Cuanto más mama el bebé, más leche se produce. La leche de todas las madres es muy fácil de digerir y por ello los bebés la demandan con tanta frecuencia.



de las enfermedades, de las que todavía no está pronto para defenderse. Estas pocas gotas es todo lo que tu bebé precisa.

¿Cómo hacer para que el bebé pueda mamar bien desde el principio?

- Elegí la posición en la que te sientas más cómoda. El cuerpo del bebé tiene que estar enfrentado al tuyo: "panza con panza".
- Sostené tu pecho con toda tu mano, formando una "C de cariño" colocando el pulgar hacia arriba.
- La boca del bebé debe estar bien abierta, parece la boca abierta de un pez. Así puede abarcar no sólo el pezón sino gran parte de la zona circular y oscura de tu pecho, la areola.
- Evitá lastimarte. Para retirar al bebé del pecho colocá el dedo meñique apenas dentro de su boca.
- Dale de mamar cada vez que lo reclama, "a demanda." Así asegurarás que tome la cantidad de leche que necesita. Si un bebé mama con mucha frecuencia no agota tus reservas, por el contrario ¡hace que produzcas más! Amamantalo cada vez que el bebé te lo pide y al menos una vez durante la noche.

¡Soy papá!

Nació el bebé y la mamá ya lo ha tenido en sus brazos. Ahora te toca tenerlo a ti, papá. Este primer contacto de tu cuerpo con tu hijo o tu hija es un momento de profunda emoción que te permitirá establecer un vínculo con el bebé y sentir que ambos están empezando a construir una relación única.

Además, la mamá necesita tu apoyo durante el puerperio, así se llama la etapa posterior al parto que es altamente desgastante. La mamá puede quedar agotada, pero no tiene ni quiere descuidar las primeras atenciones a su bebé, especialmente darle el pecho. Tú podés contribuir atendiendo sus otras necesidades: acunarlo, cambiarle los pañales, acostarlo a dormir, siempre boca arriba.

Poné atención en las señales que da el bebé, para conocer sus necesidades. Compartí tus observaciones con la mamá, para que juntos aprendan a comunicarse con él. Ocupate de atender a los hermanitos y también de las visitas, para que no cansen a la mamá.

Al regreso a casa

Al volver a casa, es posible que te sientas invadida por una mezcla de sensaciones tan intensas como contradictorias. Si contás lo que te pasa, si compartís tus sentimientos, sentirás alivio, te hará bien y será mejor para el bebé.

Para un sueño seguro

- Acostalo boca arriba.
- Dale solo pecho.
- No fumes ni permitas que otros fumen en el hogar.
- No lo abrigues demasiado.

Cuidate, dejá que te cuiden

En los primeros días posteriores al parto precisarás estar mucho tiempo disponible para el bebé. Por lo tanto, necesitarás ayuda para que te canses menos y puedas cuidarlo mejor.





¿Cómo te pueden apoyar en casa?

- Teniéndote paciencia y comprensión en esta nueva etapa.
- Dándote confianza y seguridad.
- Respetando tus momentos de descanso.
- Siendo más activos que antes con las tareas de la casa y el cuidado de los otros niños.

Seguí atenta a tu alimentación

- Que no te falten 3 vasos de leche cada día. Tomala como quieras: con café, té o en las comidas y los postres.
- Comé la mayor cantidad de frutas y verduras que puedas: crudas o cocidas, por lo menos 5 en el día. Las de estación son más nutritivas y más baratas.
- Agregá aceite de soja a tus comidas.
- Tratá de comer pescado 2 veces por semana. Las sardinas y el atún frescos o en lata son una buena opción. El pescado le aporta a tu leche las grasas necesarias para el desarrollo del cerebro y la visión del bebé. También podés tomar leche con Omega 3.
- Comé carnes, menudos, porotos o lentejas que aportan hierro. Si recibís leche en polvo está fortificada con hierro. En el mercado también podrás encontrar leche fresca con hierro agregado.
- No te olvides de seguir tomando el hierro que te dan en el servicio de salud.
- No te saltees comidas: Desayuno, almuerzo, merienda y cena: las cuatro comidas son necesarias. Además, entre comidas tomá un vaso de leche, comé una fruta o un pedazo de pan.



Papá cuida al bebé

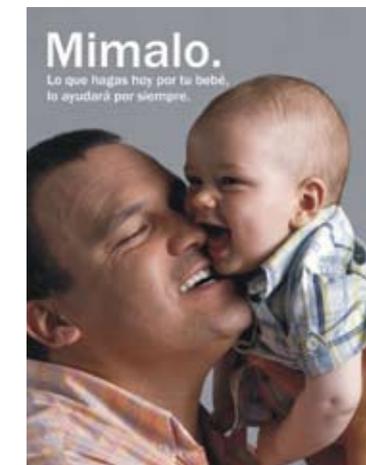
Aprovechá para estar con el bebé todo lo que puedas. Al cuidarlo, el bebé irá descubriendo que tú también lo querés.

Podés acompañar a la mamá mientras amamanta a tu hijo, hablarles y hacerles mimos. Que participes activamente de este momento tan íntimo les dará mayor confianza a ambos.

Cuando termina de mamar, podés ocuparte de sacarle los “provechitos” que tanto lo molestan. Para eso, le pasás la mano por la espalda de abajo hacia arriba, sosteniéndolo con firmeza y hablándole suavemente.

Acunalo, ayúdalo a dormirse con la tranquilidad que da estar acompañado por papá.

Mimalo, acarícialo. Llévalo a conocer las otras partes de casa y las otras personas de la familia que lo quieren.



A cuidar al bebé se aprende. El papá tiene muy buenas condiciones para cuidarlo... y su bebé lo necesita.

El papá y la mamá pueden dejar de ser pareja pero nunca dejarán de ser padres.

Si papá y mamá no viven juntos

Cuando el papá no vive en casa es muy probable que te sientas sobrepasada por las circunstancias y agobiada por la responsabilidad de la crianza. Compartí tus inquietudes con otras mujeres que tengan más experiencia y que te puedan ayudar. Buscá apoyo en tu familia, amigos, vecinos, centro de salud, Jardín o Centro CAIF. Seguramente encontrarás comprensión y ayuda.

Si el papá se hace responsable de la paternidad del niño tiene derecho a tener un lugar como padre, a pesar de que no viva en la casa. Para cada niño mamá y papá son importantes y para crecer y ser feliz es necesaria la presencia y la imagen de ambos.

La participación del papá en los cuidados del bebé o del niño los ayudará a construir una relación que durará para toda la vida.



Para conversar en familia

Cuando tenemos diferencias, en esta familia, ¿cómo las resolvemos?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cuando crezcas nos gustaría contarte que...

El día que llegaste a casa te dieron la bienvenida

.....

Tu cuna estaba hecha de

.....

y era de color

Papá recuerda que durante el primer mes

.....



3

Hasta los seis meses, solo teta

Durante los primeros 6 meses de vida, el bebé lo único que precisa es tu leche. Hasta esa edad la leche de la madre tiene todo lo que el bebé necesita. No le des agua, ni tecitos ni juguitos aunque haga calor o le duela la panza. Le hace mal que le des a probar cualquier otra comidita.

La leche materna siempre es lo mejor que le podés dar a tu bebé. Tu leche no solo lo fortalece y protege ahora, sino que contribuye a que tenga una vida más saludable en el futuro.



La leche materna

- Tiene todo lo que el bebé necesita hasta los 6 meses para su óptimo crecimiento y su desarrollo en general, pero especialmente el intelectual. Después de los 6 meses continúa siendo un alimento fundamental, pero hay que complementarlo con otros alimentos para que el niño pueda crecer bien.
- Protege al bebé de enfermedades infecciosas cuando es pequeño, pero también de muchas enfermedades durante la infancia y la vida adulta, como la muerte súbita, algunos tipos de cáncer, alergias, obesidad, diabetes, problemas de colesterol y otras.
- Las mamás que amamantan, recuperan con mayor facilidad el peso previo al embarazo. Además tiene ventajas para la salud de la mujer a lo largo de toda la vida, como la protección contra el cáncer de mama y de ovario.
- La lactancia contribuye a fortalecer la relación entre madre e hijo.

Si han decidido esperar para tener otro hijo o consideran que la familia está completa tienen que saber que hay métodos anticonceptivos compatibles con la lactancia, incluso algunas pastillas anticonceptivas. Preguntá en el servicio de salud cuáles son los métodos anticonceptivos que podés usar durante la lactancia.

Si bien amamantar es natural y placentero, a veces se presentan momentos difíciles. Si llegaras a tener los pechos lastimados, si sintieras mucho dolor, o demasiada tensión, o frente a cualquier otra dificultad, buscá ayuda en las personas de tu confianza que tengan experiencia.

La teta lo nutre, lo protege y es un momento especial para disfrutar y fortalecer el vínculo.

Nos damos cuenta de que el bebé recibe la cantidad de leche materna que necesita cuando:

- Se muestra satisfecho.
- Duerme tranquilo.
- Aumenta bien de peso.
- Los pañales están mojados cada vez que se los cambian.
- Hace caca con frecuencia, y la materia es amarilla y blanda.
- Tus pechos están sanos y no te duelen.

¡Ante la duda nunca dejes de amamantar! Si tenés dudas o dificultades, ¡pedí ayuda a la Línea mamá: de un Movistar llamá gratis a *6262.

También podés llamar, pagando la llamada, al **095646262**. Aprovechá estos teléfonos en los que podés consultar a pediatras todos los días del año a la hora que lo precisés.



Un bebé saludable

El servicio de salud les brinda acompañamiento en el crecimiento y desarrollo del bebé. Deben llevarlo a todos los controles que les indiquen. El MSP establece la cantidad de controles que debe tener un niño de acuerdo a su edad. Si todo va bien lo tendrán que llevar a controlar como mínimo 2 veces durante el primer mes de vida, una vez por mes hasta que cumpla seis y cada dos meses hasta que cumpla un año. El control de salud es el mejor momento para preguntar todas las dudas e inquietudes que tengan. Podrán saber si se está alimentando bien y les ayudará a ver tempranamente si surge algún problema. En el carné de salud del bebé se registra cómo crece y si aparece algún problema. No se olviden de vacunarlo cada vez que se lo indiquen.

Al tomar al bebé en brazos le demostrás todo tu cariño. No es cierto que al “darle brazos” lo estás malcriando.

Ayudarlo a conocer el mundo

Además del pecho y de los cuidados, el bebé necesita que le den la oportunidad de explorar y de descubrir a las personas y a las cosas que lo rodean.

Durante los tres primeros años de vida, el cerebro crece muy rápidamente. Tanto es así que en el primer año casi multiplica por tres su tamaño. ¡Por eso se ven tantos cambios en los niños pequeños! En esta etapa de la vida las células del cerebro se van comunicando entre sí en forma muy rápida estableciendo conexiones que formarán el pensamiento, la inteligencia, las emociones y el comportamiento. Para que se produzcan estas conexiones entre las células del cerebro es necesario que el niño, desde el momento de nacer,



experimente con todos los sentidos: vista, gusto, olfato, audición y tacto. Por eso, cuidarlo, alimentarlo, abrazarlo, mimarlo, hablarle, leerle y cantarle todos los días, son la mejor manera de ayudarlo a desarrollar su cerebro.

La música, las caricias y las voces que sintió cuando estaba en la panza lo fueron preparando para relacionarse con todo lo que ahora lo rodea. Después de nacer, cuando mamá y papá lo acurrucan, percibe y reconoce los latidos del corazón, y se siente seguro y querido. Está esperando que le hablen, le canten y le sonrían.

Al principio, su cuerpo, el de papá y mamá, y el de las personas que lo cuidan serán su mejor juguete. Aprovechen los momentos del baño, del cambio de pañal, los movimientos de su cuerpo, las miradas, las vocalizaciones para comunicarse con él o con ella y mostrarle el mundo. El bebé es sensible a las voces de papá y de mamá: toda su actividad se suspende para prestarles atención.



Para escuchar y cantar

Entre mis manos
sos pétalo del cielo
de mi manzano flor
y mis noches desvelo
por eso al apretarte
contra el pecho
amor
suelo sentir
latir
un solo corazón

2. "Abrazo del sol"
Richard Riveiro
UPAMAMA, 2008

**Cantale, hablale,
imitá sus sonidos.
Sabrá que sos
su papá y que
lo querés mucho.**

Para escuchar y cantar

Cuando lloras
Yo lleigo amor
Y si lleigo
ya no lloras más
Y si lloras
cuando yo me voy
Otra vez vuelvo a lleigar.

3. "Ya va a pasar"
Richard Riveiro
UPAMAMA, 2008



El niño también descubre el mundo a través de la boca. Al mamar conoce tu piel con su lengua, siente tu olor, saborea tu leche, siempre diferente según los diversos sabores de la comida de tu casa. Él disfruta de tu cercanía, se nutre y se relaja.

A los 3 meses, el bebé ya es capaz de sostener su cabeza. Le gusta girarla buscando a las personas que viven en su hogar.

El bebé disfruta mucho del espacio abierto. Cuando está tendido sobre una colcha o una tela suave observa todo desde allí y se ejercita para hacerse fuerte e independiente. Además de ponerlo en la cuna o la sillita, es conveniente que todos los días pase un rato en el suelo, sobre una manta o una alfombra. De a poquito, aprenderá a sentarse solo.

Es probable que, a los tres meses, notes que el bebé pide para mamar más seguido que antes. Atendé su demanda y le estarás dando toda la leche que precisa. A los pocos días volverá a mamar con la misma frecuencia que lo hacía antes.

El suplemento de hierro en gotitas que brinda el servicio de salud es esencial para ayudar al bebé a crecer y desarrollarse. Deben dárselo desde los cuatro meses hasta los dos años.

Tu alimentación y el descanso siguen siendo esenciales en esta etapa. Lo mejor es aprovechar los momentos del día en que duerme el bebé para recuperar el sueño perdido durante la noche. No importa la hora que sea.

El bebé mira y observa los juguetes que se mueven en su cuna: sus colores, sus formas y sus sonidos son una fuente de atracción.

Para conversar en familia

Mamá pasa mucho tiempo dedicada a amamantar al bebé, ¿por qué? ¿Cómo la pueden ayudar los demás integrantes de la familia?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cuando crezcas nos gustaría contarte que...

Cuando eras bebé vivías con

.....

En el barrio de

Tus juguetes preferidos eran

.....

Te ponías feliz cuando te cantábamos una canción que se llamaba

.....



4

Seis meses y cuántos cambios

El bebé o la bebé, ya se sienta solo y está preparado para empezar a comer. Se ha acostumbrado a su rutina y reclama su horario de juego, sueño y alimentación. Hasta ahora tu leche era el único alimento que precisaba. Pero cuando cumple 6 meses necesita comer nuevos alimentos. No empieces antes de los 6 meses pero tampoco demores el momento apropiado para empezar a darle de comer.



Es tiempo de empezar a comer

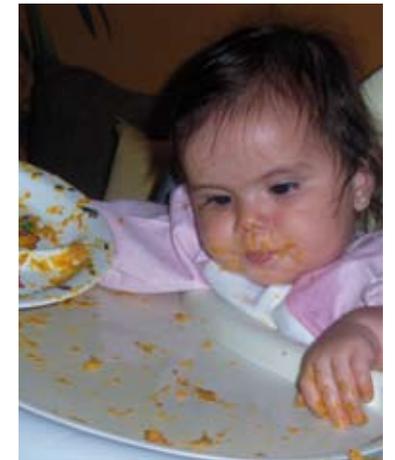
Tengan confianza en que los alimentos que hay en casa, preparados en forma adecuada y limpia, son la base de una buena alimentación para el bebé. Cuando se cocina en la casa, el bebé siente los olores de la comida casera y los recordará toda su vida como algo especial de su familia.

¿Cómo empezar a darle de comer?

Piensen cuál es el momento del día en que papá y mamá están más tranquilos para empezar a darle de comer. Lo mejor es tener un plato y una cuchara exclusivos para el bebé. Si es posible también una silla. Al principio come poca cantidad, por eso ofrézcanle la comida entre las mamadas o mamaderas.

- Los primeros alimentos deben estar todos preparados en forma de puré suave, con poco líquido y que apenas se deslice en el plato. En esta etapa no es adecuada la licuadora, pisen los alimentos con un tenedor.
- Pueden darle: puré de papa, polenta, fideítos con un trocito de zapallo, zapallito, calabaza o zanahoria y una cucharadita de aceite. No le pongan sal. Pueden suavizar el puré con la leche de la mamá.
- Cocinen un rato antes de darle de comer al bebé; los alimentos recién cocidos no están contaminados.
- Algunas horas más tarde se le puede dar un puré de fruta madura de estación, pisada con tenedor o rallada.
- Las primeras veces que el bebé comience a comer, conviene colocarle el puré en el centro de su lengua para que no lo escupa.

No sólo es importante elegir bien los alimentos sino prepararlos y conservarlos de manera que no se contaminen y le causen enfermedades al bebé. Por eso, antes de preparar los alimentos y de dárselos al bebé es importante un buen lavado de manos. Sus manitos también deben estar limpias.





- Al principio comerá una o dos veces al día 2 o 3 cucharadas por vez.
- A la semana, completen el puré con una cucharada colmada de carne o menudos, de vaca o de pollo. Debe estar bien cocida y desmenuzada.
- Cocinen la cantidad justa para cada comida.
- Dejen que se ensucie, es el único camino de aprender a comer.
- No guarden lo que sobra para dárselo después ya que se contamina.
- Cuiden que no haya moscas u otros insectos cerca de la comida.
- Los gatos y los perros: ¡fuera!

¿Tu hijo come poco cada vez?

Ofrecele entre comidas, crema casera, arroz con leche u otra fruta, alimentos sabrosos y nutritivos.

Hay bebés que enseguida comen lo que necesitan, pero otros son más lentos. Cada bebé tiene su tiempo... Se necesita paciencia y comprensión, ¡está aprendiendo! Si rechaza los alimentos, seguí ofreciéndoselos hasta que se acostumbre. Se sorprende de las nuevas texturas y de los sabores.

Cuando jugás con el bebé, lo ayudás a desarrollar su inteligencia y habilidades

¡Cuántos cambios! El bebé se sorprende de todo lo nuevo y descubre permanentemente su mundo: pasa largo rato observando lo que



ocurre a su alrededor. Se fija en las expresiones de las caras y trata de imitarlas: saca la lengua, abre la boca y mueve los manitos.

El bebé se lleva a la boca sus manos y sus pies. Con las manos agarra los objetos y disfruta mucho el ruido que hacen al moverlos. Ofrece variedad de objetos limpios, fáciles de manejar para que pueda pasarlos de una mano a la otra. Cuidá que no sean muy pequeños ya que al llevárselos a la boca puede ahogarse.

El bebé extraña a mamá y papá y llora en su ausencia. Reconoce muy bien a las personas que están con él.

Vocaliza e imita algunos sonidos. Hace gorgoritos "grgrgrgrgr", repite "ta-ta-ta". Cuando jugamos con el bebé, repitiendo distintos sonidos y tonos de voz, estimulamos su lenguaje. Es necesario hablarle, aunque no entienda las palabras, disfruta en grande. Eso sí, durante la "conversación" hay que darle tiempo para que responda y escucharlo.

Jugando, el bebé también aprende a encontrar su cuerpo. Cuando lo bañen, lo cambien o estén jugando con él, nómbrénle sus manos, sus pies, su carita, así aprenderá a explorar y conocer las diferentes partes de su cuerpo. Déjenlo jugar en el agua con objetos que no se pueda tragar (esponjas, tacitas de plástico).

¡Le encanta que le canten y empieza a pedirlo! Las canciones que más le gustan son las que hablan del cuerpo y las que lo relajan para dormirse. Le gusta jugar en la falda y que le canten *Qué lindas manitos* o *Mi carita*.

Muchos bebés para dormirse necesitan ser acunados y sentirse acompañados de un trapito o un juguete preferido. Eso lo ayuda a poder separarse de la persona que lo cuida.

Para cantar

"Que lindas manitos que tengo yo, que lindas manitos que son de algodón. que lindas manitos que tengo yo"

—

"Mi carita redondita tiene ojos y nariz y una boca muy preciosa para hablar y sonreír; con los ojos miro todo con la nariz hacemos achís con la boca muy preciosa yo me río muy feliz"



El bebé crece y aprende muy rápido. Por eso necesita mucho hierro, zinc y calcio.

Calcio.
Añadí leche a los purés o la polenta. Preparale comidas con la leche fresca o en polvo, como salsa blanca, cremas o arroz con leche.

Hierro y zinc.
Le das estos nutrientes con la carne de vaca o pollo y con los menudos.

Si recibís leche en polvo, recordá que tiene hierro agregado, por eso reservala para tu bebé, que es el que más la precisa.

Seguí dándole el hierro que te brindan en el servicio de salud.

Ya aprendió a comer, ¿cómo seguimos?

- Poco a poco denle más cantidad y variedad de alimentos. Cuando el bebé logró comer un primer plato y el postre, podrán suprimir la mamada o la mamadera del horario correspondiente.
- A los 8 meses el puré puede tener algunos grumos y le podés dar la carne picada en trozos pequeños. Déjenle a su alcance trocitos de pan o fruta que pueda tomar con sus manos.
- El puré de colores variados, preparado con verduras de estación es más nutritivo! Se puede hacer con cualquier verdura cocida, sin cáscara y sin semillas. Además del zapallo y la zanahoria le pueden dar zapallitos, acelga, brócoli o coliflor. Para que tenga energía combinen estas verduras con papa, boniato, polenta, sémola o fideos. Agréguele siempre una cucharadita del aceite.



- Le pueden dar puré de manzana, banana, durazno, pera, ciruela, melón o de cualquier fruta de estación, cuidando no darle las semillas.
- Si ya cumplió los 9 meses, le pueden agregar al puré lentejas, porotos, garbanzos y arvejas. Sin cáscara, bien cocidas y pisadas. También le pueden dar huevo y pescado 2 veces por semana.
- No se olviden de lavar y secar enseguida el plato y los cubiertos que utilizaron y guárdenlos secos y tapados con un repasador limpio.

Durante la comida déjenlo que participe jugando con sus dedos y comiendo con sus manos (pan, fruta, queso). Enséñenle a usar la cuchara y el vaso. De este modo irán estimulando su motricidad y su autonomía.



A moverse y explorar

Permitan que el bebé pueda moverse libremente, arrastrarse y gatear. Para ello pónganle ropa cómoda y que no importe que se ensucie.

No todos los bebés gatean, algunos reptan y otros se desplazan de costado.

También disfruta de tirar y soltar cosas. No lo hace para molestar, está invitando a jugar con él, para que le alcancen lo que tira y para ver qué pasa cuando lo hace. Este juego “dame – tomá”, favorece su coordinación.



¿Sabías?
Al bebé que no se lo deja mover o explorar se le impide su desarrollo y su comunicación con el mundo que lo rodea.

No es bueno usar el andador, ya que puede provocarle accidentes porque el niño se traslada a lugares donde no lo podemos vigilar y puede caerse y lastimarse. El andador no lo ayuda a animarse a caminar.

En el corral el niño tiene poco espacio para moverse así que no conviene que pase largo tiempo dentro de él.

El niño está más movedizo. Está aprendiendo a pararse sobre las piernas de las personas y en los muebles. Esto favorece el conocimiento de su cuerpo, su motricidad, y su lenguaje. Ayúdenlo a dar pasitos pero sin apurarlo.

El niño aprende que hay objetos que no puede tocar a través del tono de voz y de las palabras de quien lo cuida. Es el adulto, que con su mirada, con sus palabras y con sus brazos, lo guía hacia lo que puede y no puede hacer.



¿Conocés el CAIF de tu barrio?

¡Acercate al Centro de Atención a la Infancia y la Familia (CAIF) de tu barrio! Es un lugar donde reciben en forma semanal a los bebés y a sus familias a partir del nacimiento. ¡El Programa de Experiencias Oportunas te puede acompañar en esta etapa y contribuir a que tu bebé se desarrolle y crezca sano!

Para conversar en familia

En esta familia cuidamos la higiene de los alimentos de esta manera...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cuando crezcas nos gustaría contarte que...

Cuando eras bebé tu comida preferida era

.....

Diste tus primeros pasos en

.....

Te llevábamos de paseo a

.....

.....



5

¿Y si se enferma?

El control periódico del bebé en el servicio de salud es la mejor manera de saber que crece sano y de saber qué hacer si se presenta algún problema. Es frecuente que los niños tengan infecciones respiratorias y diarrea, por eso es muy útil conocer los síntomas y saber qué hacer en esos casos.

¿Qué es la diarrea?

Sabemos que el bebé tiene diarrea cuando, en el día, hace caca más veces que lo habitual y la caca es más líquida de lo común. A veces también tiene vómitos y fiebre. Cuanto más pequeño es el bebé y cuanto más veces haga caca líquida, más peligrosa será la diarrea. Por ello es conveniente consultar siempre en el servicio de salud.

El niño que no está recibiendo pecho tiene mucho más riesgo de contraer diarrea y de que sea más grave.

¿Qué hacer cuando el bebé tiene diarrea?

Si está tomando pecho, aumentá la frecuencia de las mamadas.

Si toma leche en fórmula o leche de vaca, lo mejor es ofrecerle más líquidos. Lo ideal es agua potable con sales de rehidratación oral. En el servicio de salud te las pueden dar para que las tengas en casa. En la farmacia son baratas y las venden sin receta médica.

Darle líquidos con la mayor frecuencia posible apenas aparece la diarrea. Los líquidos le ayudarán a reponer el agua que pierde con las deposiciones y los vómitos.



El bebé con diarrea, además de perder líquido, pierde peso. Por eso necesita seguir comiendo. Si le dan de comer con mayor frecuencia que antes, y le ofrecen la comida casera que más le guste, se alimentará mejor.

Los alimentos ayudan al intestino para que se recupere con mayor rapidez. El niño también debe seguir recibiendo más líquidos hasta que cese la diarrea. La diarrea suele terminar al cabo de tres o cuatro días, pero puede durar hasta siete.

Durante el período de recuperación de la diarrea es esencial que el bebé tome más pecho y coma al menos una comida más por día durante dos semanas después de que terminó la diarrea o hasta que haya recuperado el peso perdido.

Cuando el bebé tiene diarrea hay **signos de peligro** que la familia debe conocer para **llevarlo de urgencia** al servicio de salud:

- Hace caca líquida varias veces en el curso de una o dos horas.
- Aparece sangre en la materia.
- Tiene vómitos frecuentes.
- Tiene fiebre.
- Sufre sed intensa, tiene la boca y la lengua secas.
- La orina es escasa y concentrada.
- No bebe ni come.
- Tiene los ojos hundidos.
- Tiene debilidad o somnolencia.

¿Cómo podemos prevenir la diarrea?

Dándole solo pecho hasta los 6 meses y después de esa edad seguir dándole el pecho durante el mayor tiempo posible junto con otros alimentos.

Lavándose las manos con agua y jabón, especialmente cuando:

- Se prepara y se le da la comida.
- Después de cambiarle los pañales.
- Después de ir al baño.
- Después de tocar un animal.

Si evitamos el uso de la mamadera y en cambio usamos el sorbito.

Si hervimos el agua durante 2 minutos antes de dársela, previamente enfriada.

Si el bebé toma leche en mamadera:

- Usar agua hervida para preparar la leche de fórmula.
- Hervir la leche y entibiarla antes de dársela, sin soplarla.
- Hervir la mamadera durante 10 minutos después de lavarla y dejarla secar bien.

Además, asegurarnos de que:

- Los alimentos estén siempre bien cocidos.
- Se consuman lo más pronto posible. Los microbios se multiplican más rápidamente en los alimentos tibios.
- Si fuera necesario guardar los alimentos preparados durante más de dos horas, se deben conservar en la heladera o volver a hervir antes de dárselos al niño.
- Los alimentos estén cubiertos para evitar la contaminación con moscas.
- Las frutas y las verduras se laven y pelen prolijamente, especialmente si se van a consumir crudas.
- El vaso, la taza y la cuchara que usa el bebé se mantengan secos y en un lugar limpio y protegido.
- Los alimentos se conserven siempre en la heladera.
- Nunca coma el bebé las sobras que quedaron en el plato.
- Todos los objetos que rodean a los niños, como los juguetes, el sonajero y especialmente el chupete estén limpios.
- La basura esté tapada y que los niños no jueguen cerca de ella.

- Eliminemos moscas, ratones y cucarachas.
- Los perros y los gatos permanezcan fuera de la casa ya que con frecuencia tienen parásitos.

¿Qué hacer cuando el bebé tiene una infección respiratoria?

Las infecciones respiratorias agudas son las enfermedades más frecuentes en los bebés y niños pequeños.

Una persona enferma contagia a una persona sana a través de las gotitas de saliva cuando habla, tose o estornuda. También, las personas enfermas cuando se tapan la boca con la mano para toser dejan en ella su saliva. Si después tocan algo, como el pestillo de una puerta o la baranda de un ómnibus, lo contaminan y así contagian a otros. Por eso es recomendable taparse la boca para toser con el brazo y no con la mano.

Las infecciones altas más comunes son el resfrío, la amigdalitis y la otitis. Las infecciones respiratorias bajas son la neumonía, la bronquiolitis, la bronquitis, la laringitis y la bronconeumonía. Cuando un bebé tiene problemas respiratorios es muy importante que la familia pueda reconocer cuáles son los signos que indican que necesita atención médica.

El bebé debe ser llevado con rapidez al servicio de salud cuando:

- Respira muy rápido y agitado.
- Al respirar se le hunde la zona debajo de las costillas.
- Le aletea la nariz.
- Hace ruido al respirar: silbido o ronquido.
- Tiene una coloración azulada o violeta alrededor de la boca.
- Se niega a beber o a mamar.
- Está irritable o decaído.
- Respira con ruido.

¿Cómo podemos prevenir las infecciones respiratorias?

Las infecciones respiratorias agudas son las enfermedades más frecuentes en los bebés y en los niños pequeños.

Lo más recomendable es darle exclusivamente leche materna durante los primeros 6 meses. Después, seguirla dando durante el mayor tiempo posible, ya con otros alimentos incorporados a la dieta.

Con las vacunas. El niño debe tener las vacunas al día porque muchas de ellas lo protegen de las infecciones respiratorias graves. Si un niño vacunado se enferma, la enfermedad es más leve.

Evitar el contacto con personas que tienen resfrío o tos. Si alguien está resfriado en la familia, no debe toser o estornudar cerca del niño. Además, debe usar pañuelos descartables y lavarse las manos antes y después de tocar al niño.

Mantener abrigado al bebé cuando hace frío. Evitar los cambios bruscos de temperatura. Cubrirles la boca y la nariz cuando salgan a un ambiente más frío.

Ventilar las habitaciones. Abrir las ventanas.

No se debe fumar en el ambiente donde está el bebé.

Igual que en el Carné de Salud, pueden ir marcando si el niño recibe todas las vacunas que necesita de acuerdo a su edad.

VACUNAS OBLIGATORIAS	EDAD EN MESES									EDAD EN AÑOS			
	0	1	2	3	4	5	6	12	15	21	5	12	c/10
BCG	■												
PENTAVALENTE *			■		■		■		■				
TRIPLE BACTERIANA **											■		
POLIO OPV			■		■		■	■					
NEUMOCOCO C 7 V			■		■		■	■					
TRIPLE VIRAL							■				■		
HEPATITIS A								■	■				
DOBLE BACTERIANA *** (1)												■	■
HEPATITIS B												(2)	

VACUNAS NO SISTEMÁTICAS	FECHA	EDAD
ANTIGRIPIAL		
ANTI - MENINGOCOCO B		
OTRAS		

* Pentavalente: DPT (difteria, pertussis, tétanos), Hepatitis B, Haemophilus influenzae B.

** DPT.

*** DT (difteria, tétanos).

(1) Embarazadas, refuerzo.

(2) Vacunación contra Hepatitis B a los 12 años de edad a niños no vacunados previamente.



6

¡Ya cumplió el primer año!

Ha pasado un año de sonrisas y logros. Tu bebé sigue creciendo feliz y está más movedizo y activo que antes, es más ágil y rápido en su exploración por el mundo. Empieza a caminar, la mirada de quienes lo cuidan debe estar más atenta que nunca.



Aprender jugando

A esta edad, el juego es su manera de aprender. Casi todo se aprende jugando. Al bebé le gustan todas las cosas de la casa. Se divierte con tapas, recipientes, ollas, que pueda apilar, llenar y vaciar. Colócale lejos los que más le gusten para que intente alcanzarlos. Ayúdale si lo necesita, pero también ¡dale tiempo para que haga las cosas por sí mismo!

Dale oportunidad de jugar junto a otros niños pequeños

Recordá que todo el tiempo están descubriendo algo. Quieren probar el sabor, la textura y el ruido que hace de todo lo que encuentran. Es lindo verlos imitar a los adultos y niños más grandes. El juego de las escondidas tiene gran éxito. Si jugás a encontrarlo, ayudás al bebé a sentirse más seguro y a diferenciarse de los demás. Si puede anticipar lo que va a pasar, gana en confianza y seguridad. Por eso es muy bueno tener hábitos para vestirse, bañarse y comer.

Un nuevo día para descubrir que:

- “Me despierto de mañana y me cambian la ropa con la cual dormí”
- Es hora del baño. A chapotear “al agua pato, pato, pato”
- “Me lavan las manos y ponen el mantel. ¡Qué rico!”
- Hora de dormir, una nueva historia, “me leen mi cuento o me cantan mi canción preferida”

Conquistará el mundo cuando logre caminar solo. Una vez más ayúdalo con paciencia, precaución y afecto. Comienza agarrándose de ti, de los muebles de casa y de a poquito se irá largando solo. Se arriesgará una y otra vez. Permanecé siempre cerca de él, sin apurarlo y demostrándole la confianza que le tenés. Su equilibrio y su coordinación mejorarán si le animás a trepar, subir, bajar, jugar a esconderse y al “te agarro”. Al año y medio ya verás cómo logra caminar, correr y trepar solo. En esta etapa también se divierte trasladando cosas y será un ayudante curioso en las tareas de la casa.

Para escuchar y cantar

Cruza los mares
de la habitación
se trepa al mástil
en un sillón
Piensa que el mundo
está hecho para él
para que lo descubra
Cruza los mares
de la habitación
se trepa al mástil
en un sillón
Piensa que el mundo
es la gran calesita
que no para nunca

Cuando el viento
se convierta
en fiero vendaval
Y la tormenta crezca más
tendrás que estar
para animar
Cerca día tras día
lo ayudarás a levantar
y así poderle recordar
que así es la vida
Que un tropezón
no es caída

13. “Cual conquistador”
Richard Riveiro
UPAMAMA, 2008

Dejalo jugar en el agua. Así aprenderá a ver lo que pasa cuando se salpica, chapotea, cuando llena y vacía los tachitos y las tacitas una y otra vez.



El mundo en palabras

Las primeras palabras aparecen cerca del primer cumpleaños y son casi siempre nombres de personas, animales o cosas importantes para el niño. Pero aún antes de que diga sus primeras palabras es bueno que papá y mamá lo ayuden a desarrollar el lenguaje. ¿Cómo?

- Señalando objetos y nombrándolos y estimulando al niño para que repita lo que decimos. Por ejemplo, a la hora de vestirse le nombramos el pantalón, el buzo, los zapatos, las medias...
- Conversando con él. Le cuentan lo que están haciendo, de modo que el niño va aprendiendo palabras y oraciones que se repiten. Por ejemplo: "Vamos a hacer los mandados, papá te va a cambiar los pañales, vamos a bañarnos".
- Utilizando libros o revistas con ilustraciones y dibujos, animándolo a nombrar lo que ve: un nene, un balde, un perro...
- Pidiéndole que haga actividades sencillas, que entienda y responda. Por ejemplo: "Dame la pelota", "traé tus zapatos".
- Hablándole mucho y correctamente, ya que el niño tomará como modelo las palabras del adulto.
- Insistiendo para que pida las cosas con palabras y no solo con gestos.
- Escuchando y comprendiendo el lenguaje del niño, tratando de no corregirlo todo el tiempo, para no desmotivarlo.
- Aprovechando distintos momentos para cantar, bailar y contarle cuentos. Estos lo llenarán de emociones y fantasías que quiere expresar.

A la mesa en familia

Durante todo este tiempo le has preparado al bebé, con cariño, una variedad de alimentos especiales como frutas, verduras, carnes, postres de leche, arroz, fideos, polenta, pan, lentejas, dulces.

Le diste a conocer una nueva forma de amor en el sabor, la textura y el olor de la comida.

Ahora ya es tiempo de compartir la mesa familiar y la cocina casera, sabrosa y sana. Quizás sea esta la oportunidad para mejorar la alimentación de la familia y para conseguir un espacio y momento para sentarse alrededor de una mesa. Puede ser un período difícil, por causa de su alegría de moverse, de elegir y de hacer todo solo.

El bebé sigue necesitando hacer cuatro comidas diarias y complementar con entre comidas nutritivas.

Estará más a gusto y se adaptará mejor a la mesa familiar si:

- Hay un ambiente de afecto y comunicación. ¿Qué les parece si apagan el televisor y bajan el volumen de la música? Así es más fácil conversar.
- Tiene su lugar en la mesa, su propia cuchara y tenedor.
- Se respeta el horario de las comidas.
- Se lo deja practicar comer solo.
- Come lo mismo que el resto de la familia. Aprende imitando.
- La comida servida en el plato tiene aspecto agradable, con diferentes formas y colores.
- Decide cuánto comer. Dejará de hacerlo al sentirse lleno. Nunca lo fuerces a comer, tendrá el efecto contrario.
- Siente que a veces elige qué comer. Dale opciones saludables, "manzana o mandarina", "pan con dulce o torta casera", "moñitas o tirabuzones".
- Conoce diferentes sabores, y olores para aceptar comerlos.

Continúa usando la leche fortificada con hierro. En caso de enfermedad, seguilo alimentando. Si toma pecho ofrecéselo con más frecuencia. Dale abundantes líquidos y su comida favorita en pequeñas cantidades varias veces al día.

Es mejor que todos los líquidos los tome en una taza, un sorbito o en un vaso. Si todavía toma mamadera, ¡ya la puede dejar!





Será más difícil y rechazará una alimentación saludable si:

- Hay mucho ruido y gritos o se discute a la hora de comer.
- Mamá o papá muestran actitud de rechazo o disgusto a los alimentos ofrecidos.
- Cuando se sirve un alimento o comida que no probó antes. Hay que insistir varias veces hasta que le sea familiar.
- Le damos de comer siempre lo mismo.
- Nunca lo dejamos elegir.
- Lo obligamos a comer cuando no tiene apetito o cantidades muy grandes.
- Ha comido golosinas o tomado refrescos antes de la hora del almuerzo o la cena.

A menudo cometemos el error de usar la comida como premio o castigo. Por ejemplo, decimos: “Si no comés la pascualina, no tomás refresco”. Pero la amenaza, aumenta sus ganas por tomar el refresco y refuerza su rechazo por la pascualina cada vez que se la ofrecemos. Prometemos: “Si comés todo el guiso te compro un alfajor”. Aumenta el deseo de comer el alfajor y lo pondrá como condición para terminar la comida servida.

“Gordito” no es lo mismo que sano

Muchas familias consideran un logro que el niño tenga cachetes regordetes y muchos rollitos, pero esto puede ser un serio problema para su salud. En el control en salud les dirán si el niño tiene un peso saludable. Si tiene un peso mayor al que debería tener para su altura y su edad es necesario corregirlo a tiempo.

Para ayudarlo a volver a su peso normal tenemos que entender por qué “engordamos más de la cuenta”. El sobrepeso y la obesidad ocurren cuando comemos más de lo que precisamos o porque gastamos poca energía, porque nos movemos poco.



Por eso, para evitar el sobrepeso y la obesidad es importante que el niño gaste más energía y que coma menos alimentos con muchas calorías pero que son poco nutritivos.

¿Cómo ayudar al niño a gastar más energía?

- Disminuyan el tiempo que el niño pasa frente a la televisión.
- Al mismo tiempo estimulen el juego en movimiento, y que desde pequeño se acostumbre a jugar al aire libre, a caminar o andar en triciclo o bicicleta. Los niños deben moverse de esta manera por lo menos durante 1 hora en el día.

¿Cómo ayudar al niño a comer mejor?

- Recuerden que la obesidad se previene desde que el niño nace. Dar de mamar al bebé previene la obesidad durante la infancia y hasta la vida adulta.
- Eviten darle bebidas azucaradas, como jugos en polvo, refrescos o gaseosas. Para la sed lo mejor es el agua potable o hervida durante 2 minutos.
- Eviten las comidas saladas en bolsitas, como papitas, chichitos, etc.
- Eviten los chorizos, panchos, hamburguesas compradas, galletitas envasadas y la mayonesa en exceso agregada a todas las comidas.
- Ofrezcan muchas frutas y verduras a los niños, por lo menos 5 porciones en el día.
- Ordenen los horarios de las comidas. Lo ideal es que se puedan sentar juntos a la mesa en familia en las 4 comidas.
- Si el niño tiene hambre entre las comidas, ofrézcanle una fruta.
- Y... ¡Nunca saltar el desayuno!

Para evitar accidentes

En los primeros años de vida del niño la mayor parte de los accidentes se producen en el hogar. Los espacios de mayor riesgo son

¿Por qué es tan importante prevenir la obesidad?

Los niños con sobrepeso muchas veces quedan aislados, porque tienen poca agilidad para los juegos y la actividad física. Y porque es frecuente que sus compañeros se burlen de ellos. Estas circunstancias disminuyen su autoestima, lo que los afecta en todo lo que hacen.

Pero además, los niños obesos sufren más enfermedades respiratorias y tienen mayores probabilidades de tener en la adolescencia y en la edad adulta enfermedades del corazón, hipertensión y diabetes.

Son grandes las chances de que un niño obeso se vuelva un adulto obeso y que, por ese motivo, tenga una peor calidad de vida.

Para que no se intoxique

Todos los medicamentos y los productos de limpieza como detergente o agua jante tienen que estar en lugares seguros, altos y, en lo posible, cerrados con llave.

Es importante tener a mano, en lugar visible, los números de teléfono de la emergencia móvil de salud y del Centro de Información Toxicológica (CIAT).

CIAT
Tel. 1722

el patio, y la cocina porque allí se encuentran elementos cortantes, productos de limpieza que pueden ser tóxicos o fuentes de calor con las que se puede quemar. Por eso los papás tienen que tener mucho cuidado.

Para evitar que el niño se asfixie

- Cuando el niño juega: No permitirle que juegue con bolsas plásticas ni que manipule objetos pequeños como bolitas, botones o canutos de lapiceras porque se los mete en la boca y se puede atorar.
- Cuando el niño come: Cortar los alimentos del tamaño adecuado y tener precaución con alimentos como el maní, granos de uva, etc.
- Cuando hay agua. No dejarlo nunca solo en la casa, en una bañera o tina de baño o fuera de la casa, cerca de una fuente de agua como río, arroyo, cañada o piscina.

Para que no se queme

- No dejar recipientes con líquidos calientes al alcance de los niños.
- Mantener siempre las ollas y sartenes con los mangos retirados hacia la parte posterior de la hornalla o la cocina; que no sobresalgan.
- No permitir que el niño manipule artefactos eléctricos, cables o alargues.
- Proteger los enchufes.
- Evitar que los niños jueguen con fósforos o velas.
- No dejar cigarrillos encendidos ni fumar delante del niño.
- Mantener al niño alejado de estufas o artefactos calientes.

Para que no se lastime

Cuidar especialmente que el niño no tenga acceso a cuchillos, tijeras o cualquier otro elemento con el que se pueda lastimar. No debe haber armas de fuego en el hogar.

Para conversar en familia

¿Qué hacemos en la casa para evitar que los niños sufran accidentes?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cuando crezcas nos gustaría contarte que...

Las primeras palabras que dijiste fueron

.....

cuando tenías

.....

No te gustaba que

.....

¿A la hora del baño eras pato... o gato?

.....



7

Más independiente cada día Entre 2 y 3 años

Durante el segundo año de vida, el niño o la niña deja de sentirse parte de sus padres y hace esfuerzos por independizarse; desea hacer todo solo y lo quiere ¡ya! Cuando las cosas no son como él quiere, el niño se enfurruña, llora, protesta. Es la edad de las "rabietas". Es bueno que el niño quiera independizarse y hay que acompañarlo en ese camino, pero también tiene que aprender que no todo es posible y que existen reglas y prohibiciones que debe aceptar.



Más paciencia y amor necesitarán la mamá y el papá para poder acompañarlo en los momentos de rabietas o llantos sin razón. En esta situación es cuando los papás ganan si se mantienen serenos.

Los adultos demuestran su madurez cuando ponen límites firmes, pero sin violencia. Las rabietas como consecuencia de las frustraciones son normales y expresan explosivamente necesidades que el niño aún no puede ni sabe controlar.

¿Cómo hacer para que aprenda a reconocer los límites?

- Ayudarlo a comprender lo que está bien y lo que está mal.
- Mostrarle que hay cosas que nunca podrá hacer ya que son peligrosas. Por ejemplo tocar enchufes, acercarse a la cocina y a la estufa, pegarle a los demás.
- Ser paciente y comprensivo ya que portarse "bien" lleva tiempo como cualquier aprendizaje.
- Hablarle con claridad y firmeza explicándole por qué algo está mal.
- Nunca darle de premio golosinas o alfajores. No le hacen bien.
- Cuando el niño se porta bien premiarlo con mucho amor y cariño.

Los papás son un modelo para su hijo. Por eso es importante que actúen en forma tranquila y sin violencia.

Chau pañales

A partir de los dos años, como ha madurado el sistema nervioso, los niños son capaces de ir controlando sus esfínteres. Los niños presentan diferencias individuales, pero en general, a partir de esta etapa es importante comenzar con el uso de la pelea. Durante el proceso de abandono de los pañales es posible que se presenten retrocesos y temores. Cuando pasa eso, es fundamental seguir apoyando al niño.

Para escuchar y cantar

Vengan a ver el regalo
que tengo para ustedes
Quiero saber
quién se atreve
Vengan a ver el regalo
que tengo para ustedes
Quiero saber
quién se atreve
Es la hora de la libertad
¿Quién me va a cambiar,
los pañales?

UPAMAMA
9. "Los pañales"
Año 2008



El Jardín de Infantes para dos años o el Centro CAIF son espacios especiales para los niños que cuentan con personas preparadas para atender sus necesidades.



El momento para dejar los pañales depende de la maduración de cada niño. Tu hijo o hija empezará a demostrarte con palabras y gestos que tiene ganas de hacer pichí o caca. Muéstrale tu confianza en este nuevo logro, no lo apures.

Qué hacer:

- En el momento en que el niño se hace pichí o caca, explicarle lo que le ocurre. Así aprende a reconocer y a expresar cuando tiene ganas.
- Empezar a sentarlo en la pelela. Es mejor sentarlo después de comer o en los momentos en que los padres se dan cuenta de que tiene ganas de hacer pichí o caca.
- Felicitarlo cuando logra hacer pichí o caca en la pelela y contárselo a otras personas de la familia para que también lo feliciten.
- Jamás lo retes o lo avergüences porque se hizo encima. Eso lo hace sentir muy mal y no acelera el aprendizaje.



Al jardín o al CAIF todos los días

Los niños están en la mejor etapa para aprender y les agrada estar rodeados de otros niños de su edad. Por ello es importante complementar las oportunidades que les damos en casa con las que le ofrece un Jardín de Infantes o un Centro CAIF. Allí, tu hijo o tu hija podrá compartir juegos y aprendizajes con otros niños de su edad junto a personas que apoyarán con afecto su crecimiento y desarrollo.

¿Pensás que a los dos años es muy chico para ir al jardín? ¿Que se alejará de papá y mamá? No es así. El contacto con otros niños y adultos no debilitará el vínculo con sus papás sino que, se enriquecerá con el de nuevas personas. Ello le permitirá desarrollarse tanto en lo emocional como en la comunicación con quienes lo rodean.

¡Yo puedo solo!

El niño ya comprende y se expresa con todo lo que pasa a su alrededor. Ha comenzado a hablar y le gusta mucho conversar. Te escucha a ti y al resto de la familia con atención y aprende. Aprovechá su imaginación y curiosidad. Contale cuentos y respóndele claramente sus preguntas.

Se reafirma como integrante de su familia siguiendo el modelo de los adultos cercanos. El papá o la figura masculina toma mayor influencia a esta edad. Su ejemplo importa.

Animalo a que haga la mayor parte de sus rutinas solo: vestirse y desvestirse, comer, lavarse las manos y cepillarse los dientes.

Puede que se le escape o se olvide de avisar que quiere pichí o caca, es normal, no es motivo para volver a ponerle los pañales.

Le gusta construir torres con los objetos apilables que hay en la casa.



Los amigos, familiares y vecinos, conocen, sin duda, buenas recetas para elaborar comidas caseras, sabrosas, económicas, prácticas y nutritivas para toda la familia.



Ayúdenlo a nombrar las diferentes partes del cuerpo, déjenlo moverse, bailar e imitar animales.

Disfrazarse y jugar a ser superhéroes es una de sus diversiones favoritas, ya que se deja atrapar por su imaginación.

A la hora de comer

El niño medirá los límites y su independencia también a la hora de comer. Traten de mantener un ambiente agradable y con reglas claras.

Si recibe alimentación en el jardín de infantes o en el CAIF manténganse informados de los alimentos que le brindan para poder complementar con la comida de la casa.

A los dos años el niño necesita:

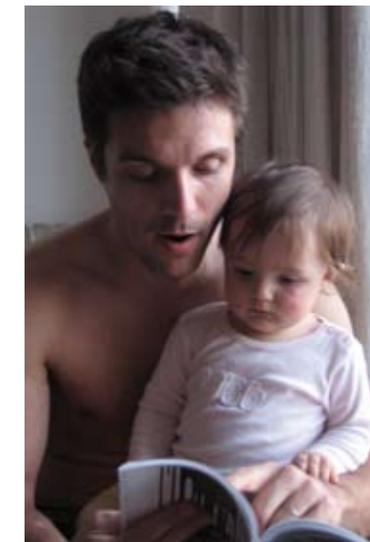
- Dos vasos de leche por día. Si le gusta sola, sola; o con vainilla o cocoa. También se puede incorporar leche en las comidas y en los postres.
- Comer la mayor cantidad de frutas y verduras que pueda, crudas o cocidas, en todas las comidas. Aprovechen a agregarle a los guisos, estofados, salsas y tucos verduras variadas como zanahoria, zapallo, zapallitos, cebolla, tomate, morrones, brócoli. En cuanto a la cantidad, se recomienda comer por lo menos 5 frutas o verduras en el día. Las de estación son más nutritivas y baratas.
- Pescado todas las semanas. Todos son buenos: frescos, congelados o en lata. Los más grasos como el atún, las sardinas, el bagre, la palometa y el jurel son ricos en grasas de buena calidad que le hacen mucho bien.

- Carnes, menudos, porotos o lentejas que aportan hierro. Si la familia recibe leche en polvo recordá que está fortificada con hierro. En almacenes y supermercados, también podrás encontrar leche fresca con hierro incorporado.
- Las alergias a los alimentos como el pescado, naranja, tomate y huevo tienden a desaparecer a medida que el niño crece. Cada tanto, volvé a probar, ofreciéndole pequeñas cantidades, para no privarlo de alimentos tan importantes y nutritivos.
- No prohíban alimentos porque la prohibición aviva el deseo. Permítanle comer golosinas, *snacks* y refrescos de vez en cuando, en cumpleaños o algún domingo. Pídanle al resto de la familia que colabore con su decisión, y que opten por regalarle lápices de colores, crayolas, hojas o libritos para dibujar en vez de golosinas o alimentos no saludables.

Desarrollar el gusto por la lectura

El niño entre 2 y 3 años aún no está lo suficientemente maduro para aprender a leer, pero puede comenzar a familiarizarse con la lectura y adquirir el gusto por esa actividad.

Si le lees un cuento antes de dormir, si conversás con él a propósito de las imágenes de un libro, y lo animás a pasar las páginas, mostrándole las figuras y las palabras escritas, el niño desarrollará su lenguaje y su imaginación y es muy probable que aprenda a leer más rápido. Si le proporcionás libros, le hacés preguntas acerca de las historias y escuchás lo que te dice, además de fortalecer sus vínculos, incentivás su interés por la lectura, una aventura de la emoción y el conocimiento que dura toda la vida.



Para conversar en familia

¡Qué difícil es poner límites! ¿Qué cosas hacemos bien y qué cosas hacemos mal frente a una rabieta?

.....

.....

.....

.....

.....

Cuando crezcas nos gustaría contarte que...

El cuento que más te gustaba era

.....

Empezaste a ir al Jardín un día que

.....

Tus primeros amiguitos y amiguitas se llamaban

.....

.....

Dibujen con el niño su mano y la de las personas que lo cuidan (su mano junto con las de mamá y papá)





Intendencia Municipal de Canelones

Centro Canario

Baltasar Brum s/n entre Brunerau y Brause

Ciudad de Canelones. CP 90000

Tel 4332 3934

canelonescrececontigo@imcanelones.gub.uy

UNICEF Uruguay

Br. Artigas 1659 piso 12

Montevideo, Uruguay

Tel. (598) 2403 0308

Fax (598) 2400 6919

montevideo@unicef.org

www.unicef.org/uruguay