



Nombre de la embarazada: _____

Nombre del líder: _____

Comunidad: _____

Tarjetas	Fecha de entrega para la embarazada
1A. Los primeros mil días y nuestra salud	____ / ____ / ____
1B. Los primeros 3 meses de embarazo	____ / ____ / ____
2. El Prenatal - ¿Por qué es importante hacerlo?	____ / ____ / ____
3A. Señales de Peligro - Embarazada	____ / ____ / ____
3B. Plan para emergencias	____ / ____ / ____
4. 4º, 5º Y 6º mes de embarazo	____ / ____ / ____
5. La alimentación de la embarazada	____ / ____ / ____
6. El alcohol y las drogas: ¡Cuánto más lejos mejor!	____ / ____ / ____
7A. 7º, 8º y 9º mes de embarazo	____ / ____ / ____
7B. Plan de parto	____ / ____ / ____
8. Señales de trabajo de parto	____ / ____ / ____
9. El nacimiento del bebé	
10A. La primera semana de vida del bebé	____ / ____ / ____
10B. Dormir con la barriga hacia arriba es más seguro	
11. Señales de Peligro - Bebé hasta los 2 meses	____ / ____ / ____
12. El primer mes de vida	____ / ____ / ____
13. Señales de Peligro - Niño de 2 meses a 5 años	____ / ____ / ____
14. El bebé de 4 y 5 meses	____ / ____ / ____
15A. El bebé de 6 a 8 meses	
15B. Introducción de alimentos para niños amamantados	____ / ____ / ____

Líder, lo ideal es acompañar a la embarazada desde el **primer mes** de embarazo y, cada mes, leer y conversar con la embarazada sobre una tarjeta. En caso de que el acompañamiento de la embarazada comience después del primer mes de embarazo, es necesario entregar más de una tarjeta en la visita. Si la **primera visita** tiene lugar en:

- **2º mes:** use las tarjetas 1A, 1B y 2;
- **3º mes:** use las tarjetas 1A, 1B, 2, 3A y 3B;
- **4º mes:** lea y converse primero sobre las tarjetas 1A y 4, en seguida, sobre las tarjetas 2, 3A y 3B;
- **5º mes:** en la primera visita, tarjetas 1A, 4, 2, 3A y 3B; en la segunda visita tarjetas 5 y 6;
- **6º mes:** debe entregar en el mismo orden sugerido para el 5º mes. En la tercera visita, use las tarjetas 7A e 8;
- **7º mes:** lea y converse primero sobre la tarjeta 1A, 7A y 7B y, en seguida, sobre las tarjetas 3A, 3B y 5. En la segunda visita lea las tarjetas 6 e 8;
- **8º mes:** en la primera visita, use las tarjetas 1A, 7A, 7B, 3A, 3B y 5; en la segunda visita, las tarjetas 8 y 9;
- **9º mes:** lea y converse sobre las tarjetas 1A, 7A, 7B, 8 y 9 en la primera visita.

Importante: a partir del 4º mes de embarazo, no se usarán todas las tarjetas durante la visita. Aun así, debe entregar estas tarjetas a la embarazada para que ella pueda leer más tarde y guardar como recuerdo.

Cuando **nace el bebé**, use las tarjetas 10A, 10B y 11. En la visita siguiente, en el **primer mes de vida**, use las tarjetas 12 y 13.

Continúe visitando mensualmente y cuando el bebé **completa tres meses**, entregue la tarjeta 14. Cuando el bebé **completa cinco meses**, entregue las tarjetas 15A e 15B.



Querida.....
Que la paz, el bien,
el amor y la ternura
habiten en tu corazón,
.....

Lazos de Amor





LOS PRIMEROS DÍAS Y NUESTRA SALUD

Hay estudios científicos que indican que los cuidados en los primeros 1000 días de vida pueden afectar la salud de una persona para siempre.

$$\begin{array}{r} 270 \text{ días (9 meses de embarazo)} \\ + 365 \text{ días (1}^\circ \text{ año de vida)} \\ + 365 \text{ días (2}^\circ \text{ año de vida)} \\ \hline 1000 \text{ días} \end{array}$$

Vea en el reverso de esta tarjeta cómo los primeros cuidados pueden marcar la diferencia en la vida de su hijo o de su hija.

Para saber más sobre la Pastoral da Criança Internacional - Pastoral de la Niñez y sus actividades converse con nuestro líder comunitario. Todas las informaciones contenidas en este material también están disponibles en internet.

www.pci.org.br

1A

270 días (9 meses de embarazo)

Posibles problemas

- Los bebés con retraso en el crecimiento dentro del útero o que nacen con bajo peso (menos de 2,5 kg) cuando sean adultos tienen más riesgo de desarrollar diabetes, obesidad, colesterol alto, tensión alta, osteoporosis, enfermedades renales y del corazón.
- Los niños nacidos dos semanas antes de tiempo tienen 120 más probabilidades de desarrollar problemas respiratorios.
- Las cesáreas acarrearán cuatro veces más infecciones posparto y tres veces más enfermedades y muertes maternas.

Cómo cuidar

- Acompañamiento prenatal durante todo el embarazo en un servicio de salud, con atención especializada para las gestantes pobre y con más de 30 años.
- Evitar el tabaco, el alcohol y las drogas.
- Alimentación saludable.
- Llevar el embarazo hasta el final y tener parto normal.

365 días + 365 días (1º y 2º año de vida)

Posibles problemas

- 1º año: los niños que no maman del pecho tienen más tensión alta, diabetes y obesidad en la adolescencia y cuando son adultos.
- Los niños de dos años que tienen bajo peso tienen mayor riesgo de desarrollar diabetes cuando son adultos.

Cómo cuidar

- Lactancia materna.
- Alimentación saludables.
- Buenos hábitos de higiene.
- Vacunas.
- Cariño, atención, hablar con el niño y ofrecer oportunidades para jugar.



1º, 2º Y 3º MES DE EMBARAZO

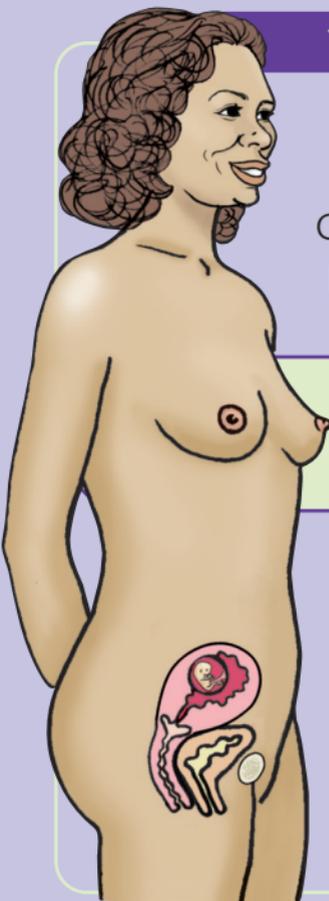
¿Cómo se sintieron usted y su compañero al saber de su embarazo? ¿Felices, ansiosos, preocupados?

Cualquiera que sea la situación, ¿qué piensan sobre conversar con una persona amiga sobre sus sentimientos?

**¡Usted es una rica fuente del amor de Dios!
Su vientre debe ser un templo de salud,
amor y paz para el bebé.**

¡Hola mamá! ¡Todavía soy muy pequeño, pero estoy feliz de estar aquí contigo! Mi corazón ya late y hace a la sangre circular por mi cuerpo. Para que yo crezca y nazca con buen peso, es importante que tú te cuides y te alimentes bien ¿de acuerdo?

1B



Es común en la mujer embarazada pasar de la alegría a la tristeza en poco tiempo. Puede sentirse con ganas de llorar y ansiosa. Esto pasa por el cambio de las hormonas en su cuerpo. Según pasan los meses estos sentimientos se van serenando.

Puede sentir debilidad y desmayos si usted cambia rápidamente de postura o no come durante mucho tiempo. Coma más veces al día y descanse siempre que pueda.

En estos primeros meses de embarazo es común sentir mareos y ganas de vomitar. Para evitar esto, coma pan seco o galleta en seguida por la mañana y no coma alimentos muy grasientos y picantes.

Usted puede contar conmigo, que soy Líder de la Pastoral de la Niñez: voy a escuchar y compartir con usted lo que sé.

Busque en seguida el servicio de salud para hacer el PRENATAL.





EL PRENATAL - ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE HACERLO?

*Mamá, cuidando tu salud estás cuidando mi salud también.
¡Así tú te vas a sentir bien y yo voy a nacer bien fuerte!*

¡Usted está más iluminada, pues lleva en su vientre una nueva vida!

El prenatal es un atendimento médico propio para usted, embarazada. En este atendimento médico usted recibe orientaciones y cuidados para mantener su salud y la de su bebé.

Se necesitan por lo menos cuatro consultas de prenatal en un embarazo que no es de riesgo. Un embarazo de riesgo es un embarazo en el que algún problema o enfermedad puede complicar la gestación.

Las fechas de las consultas dependerán del tiempo de embarazo que usted tiene cuando comienza el prenatal.

Usted debe recibir la Tarjeta (Carnet, Libreta) de la Embarazada en la primera consulta de prenatal. Llévela con usted siempre que vaya al servicio de salud, porque en ella se anota todo lo que ocurre durante su embarazo. Esto le ayudará a usted a tener un mejor atendimento médico.

En las consultas de prenatal usted va a :

- Saber cómo está su salud;
- Saber cómo está creciendo su bebé;
- Saber más o menos cuándo nacerá el bebé;
- Saber cómo alimentarse mejor y cuáles son los cuidados que debe tener con usted misma;
- Examinarse los pechos para descubrir si tiene un bulto y realizarse el examen preventivo de cáncer de cuello de útero, si usted hizo el último examen hace más de un año;
- Recibir sulfato ferroso (de hierro) para prevenir la anemia;
- Ser orientada para recibir la vacuna contra el tétano, si usted no ha recibido todas las dosis.

La salud de la madre y la salud del bebé dependen de un buen prenatal.



SEÑALES DE PELIGRO – LA EMBARAZADA

Vaya inmediatamente al hospital si aparece alguna de estas señales.



Vomita todo lo que come o bebe



Piernas y brazos bastante hinchados



A partir del 7o. mes de embarazo observe también:
Bebé que no se mueve o que se agita mucho.



Fiebre alta / dolor de cabeza



Sangrado



Pérdida de líquido

Dos enfermedades pueden dar problemas en la salud de la embarazada y del bebé. Una de ellas es la INFECCIÓN DE ORINA, que si no se trata a tiempo, puede causar infección en los riñones, aborto y hacer que el bebé nazca antes de tiempo.

Para prevenir la infección de orina tome más líquido, vaya al cuarto de baño siempre que tenga ganas y vacíe bien la vejiga.

Otra enfermedad que puede aparecer en el embarazo es la ECLAMPSIA. Esta enfermedad hace que usted sienta dolor de cabeza y que su rostro, manos y pies se pongan bastante hinchados. Si ocurre esto, vaya rápidamente al hospital y explique lo que está sintiendo.

Si estas enfermedades se tratan rápidamente, el embarazo puede continuar hasta el final sin mayores complicaciones.

Aunque la mayoría de los embarazos son tranquilos, siempre es bueno saber dónde ir si aparece algún problema. Pregunte sobre esto en la consulta prenatal.

Converse con su familia, amigos y vecinos para ver quién la puede ayudar si aparece algún problema y cómo llegar más rápido al hospital.



PLAN PARA EMERGENCIAS



Aún con todos los cuidados, puede presentarse alguna señal de peligro y usted debe planear su ida al hospital.

En caso de emergencia usted debe ser llevada para:

Nombre del hospital: _____

Dirección: _____

Teléfonos: _____

¿Cómo llevarla? _____

¿Es posible llamar al SAMU (Servicio de Atendimento Móvil de Urgencia) marcando el número **192**, en caso de que exista este servicio en su municipio?

Es importante llevar la Libreta de la Embarazada para facilitar su atención.

¿Quién puede llevarla al hospital? (anotar los datos de 2 personas)

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfonos: _____

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfonos: _____

Si usted tiene otros hijos, anote los datos de la persona que va a quedarse con ellos:

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfonos: _____

Esta tarjeta debe estar en un lugar donde la casa puede ser visto por todos, por ejemplo, en la puerta del refrigerador. Evitar el alcance de los niños ya que puede tomar, desgarrar o perder gráfico.



4º, 5º Y 6º MES DE EMBARAZO

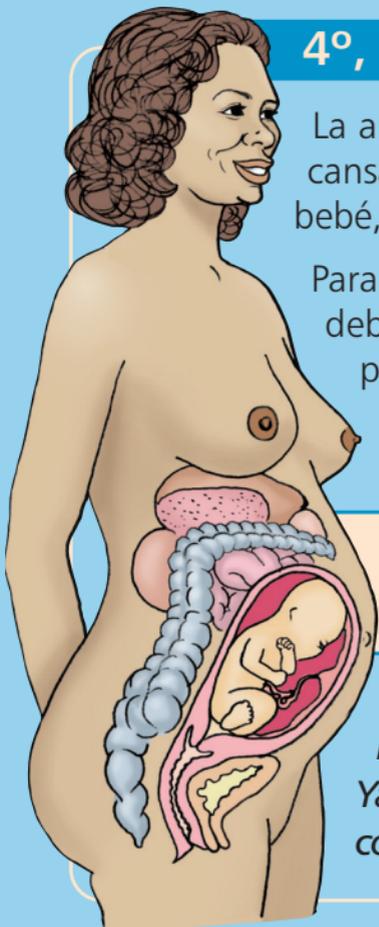
La anemia es una enfermedad común en el embarazo. La anemia causa cansancio, falta de ganas para hacer las cosas y poco apetito. En el bebé, la anemia causa bajo peso al nacer y debilidad.

Para no tener anemia además de comer alimentos saludables, usted debe tomar sulfato ferroso (de hierro), que se receta en la consulta prenatal.

Para evitar los gases, el ardor de estómago y la mala digestión, coma despacio masticando bien los alimentos.

¡El cariño que recibe el bebé en la barriga de la madre es una señal de la dulzura, de la suavidad y del amor profundo de Dios!

¡Hola mamá! Ahora ya consigo moverme, abro y cierro los ojos, muevo las manos, doy patadas, me chupo los dedos, hago gestos. Ya conozco tu voz y la de papá. Me gusta cuando conversáis conmigo y siento cuando hacen cariños en la barriga de mamá.



Es común que se hinchen los pies y aparezcan varices en las piernas. Esto ocurre porque el útero va creciendo y presiona algunas venas de la barriga, dificultando el retorno de la sangre de las piernas hacia el corazón.

Para disminuir la hinchazón, dé paseos y evite permanecer mucho tiempo sentada o acostada. Cuando esté acostada, coloque un apoyo debajo de las piernas para que queden más elevadas.

¡Cuide sus dientes! Evite alimentos dulces para no tener caries ni problemas en las encías. Cepille los dientes, la lengua y las encías después de cada comida y use el hilo dental por lo menos una vez al día.

Debido a las hormonas del embarazo, es común que las encías sangren. Aunque esto ocurra, continúe cuidando la limpieza de su boca y consulte al dentista de la unidad de salud.

Usted puede usar como hilo dental un hilo de costura bien grueso, o tiras muy finas del paquete de leche o de bolsas de plástico, que deben estar limpias.





LA ALIMENTACIÓN DE LA EMBARAZADA

¡Hola mamá! Sigo creciendo y engordando. ¡Gracias por cuidar tan bien de mí! ¡No veo la hora de estar bien cerquita de ti, de ser acariciado y amado!

**¡Usted está llena de “gracia”!
Es la luz del Señor que viene de su interior.**

Usted debe tener una alimentación saludable, con poca sal y azúcar, y rica en hierro, vitamina C, vitamina A, yodo y calcio para estar sana y para que el bebé crezca y nazca con un buen peso.

El **hierro** ayuda a prevenir la anemia y se encuentra en las carnes, los menudencia/vísceras, el frijol y otros vegetales con judías verdes, frutos secos, anacardo y cacahuete. El hierro de estos alimentos se aprovecha mejor cuando se comen junto con alimentos ricos en vitamina C y A en la misma comida.

Tomar café, té mate, té negro, leche, refrescos o productos con chocolate antes del almuerzo o de la cena dificulta el aprovechamiento del hierro de los alimentos en nuestro cuerpo.

La **vitamina C** ayuda a cerrar las heridas y evita las infecciones y el sangrado. Se encuentra en las frutas y verduras crudas.

La **vitamina A** ayuda a prevenir la diarrea y las infecciones, protege la vista y ayuda al crecimiento del bebé en el útero. Se encuentra en hortalizas anaranjadas y rojas, hojas verde-oscuras, frutos amarillos y de palmeras, leche, quesos e yema de huevo.

El **yodo** es importante para el crecimiento del bebé. Se encuentra en pescados, mariscos y la sal de cocina (yodada).

El **calcio** ayuda a formar y mantener fuertes los dientes y los huesos. Se encuentra en la leche, queso, cuajada, yogur, hojas verde-oscuras, sésamo (gergelin) y pescados pequeños.

Una alimentación variada, rica en verduras, hortalizas y frutas es muy nutritiva porque tiene más vitaminas y minerales.





EL ALCOHOL Y LAS DROGAS: ¡CUÁNTO MÁS LEJOS, MEJOR!

¡Hola mamá! Te amo mucho y siento que tú también me amas. No hagas cosas que pueden sentar mal a nuestra salud y a nuestra felicidad, ¿de acuerdo? Voy a necesitar mucho tu fuerza y tu ejemplo de vida para ser una buena persona.

**¡La maternidad es la experiencia más profunda de Dios Creador!
¡Ser madre es continuar la obra de Dios!**

El tabaco y el alcohol, aunque no están prohibidos por la ley, son drogas que causan graves problemas a la embarazada y al bebé.

El tabaco aumenta las posibilidades de que la embarazada tenga abortos y sangrado. El bebé puede nacer con bajo peso o antes de tiempo, tener problemas de respiración, problemas en el corazón y también puede morir de repente (muerte súbita).



Cuando la embarazada toma bebidas alcohólicas durante el embarazo corre el riesgo de sufrir un aborto. El bebé puede nacer con bajo peso, además de tener temblores, estar más irritado, mamar poco y dormir mal.

Los bebés muy afectados por el alcohol y que consiguen sobrevivir los primeros días de vida, pueden tener problemas físicos y mentales.

Si la embarazada toma drogas como marihuana, cocaína, crack u otras, puede tener un aborto o un parto antes de tiempo.

En el bebé, estas drogas pueden causar serios problemas de crecimiento, de respiración y también problemas en el cerebro y en el corazón.

Tenga cuidado con las pinturas, la cola de pegar y los disolventes. Estas cosas también pueden sentar mal a su salud y a la del bebé.

Algunos medicamentos también pueden causar problemas en el crecimiento del bebé que está en el útero. Por eso, ¡use medicamentos solamente con receta médica y con el conocimiento del médico del prenatal!



7º, 8º Y 9º MES DE EMBARAZO

El calostro, que es una leche amarillenta, puede comenzar a salir del pezón del pecho. Esto es normal. Cuando el bebé nazca, esta leche será para él una verdadera fuente de salud.

Si usted realiza un trabajo pesado y se cansa mucho, el bebé puede nacer antes de tiempo. Es importante recibir ayuda del compañero y de la familia en las tareas de la casa o en lo que sea necesario.

Bendito es el fruto de su vientre, pues es el símbolo de la presencia del Señor Dios.

¡Hola, mamá! Ya estoy bien grandecito. Ya consigo abrir y cerrar los ojos y las manos. ¡En seguida nos vamos a poder ver! ¡Quédate tranquila, todo va a salir bien!



Debido al peso de la barriga pueden aparecer hemorroides, que son varices en el ano. Si padece estreñimiento las varices pueden empeorar.

Para que el intestino funcione bien, tome bastante líquido, dé paseos y coma alimentos ricos en fibras: ensaladas de hojas verde-oscuras (aprovechando también los tallos), frutas, verduras, avena, centeno y otros alimentos de la región.

El parto es un momento importante en la vida de la madre y del bebé. La preocupación por el momento del parto y la llegada del bebé pueden quitarle el sueño.

Conversar sobre sus preocupaciones con el compañero, con su familia y amigos puede aliviar esta ansiedad. Y yo, como Líder de la Pastoral de la Niñez, también quiero escuchar sus preocupaciones!

Antes del último mes de embarazo planifique con su compañero, sus familiares, amigos o vecinos cómo será su ida al hospital o maternidad.



PLAN DE PARTO

Embarazada, usted debe preparar lo que va a usar en el hospital. Debe prevenir carreras y olvidos de última hora. Usted debe:

- **preparar un bolso o maleta con ropas para usted y el bebé para la salida del hospital.**
- **llevar documento de identidad o acta de nacimiento o de matrimonio.**
- **llevar la Libreta de la Embarazada.**

¿En que hospital usted tendrá al bebé? _____

Dirección: _____

Teléfonos: _____

¿Quién le va a llevar al hospital (anotar los datos de por lo menos 2 personas?)

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfonos: _____

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfonos: _____

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfonos: _____

¿Si tiene otros hijos, quien va a cuidar de ellos cuando usted esté en el hospital?

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfonos: _____





SEÑALES DE TRABAJO DE PARTO

¡Mamá, casi estoy llegando! ¡No veo la hora de estar bien cerquita de ti, estar en tus brazos y ser amado por ti, por papá y por toda mi familia!

¡Dar a luz a un bebé es mostrar al mundo el rostro cariñoso del Creador!

Las señales de que la hora del parto se acerca pueden ser diferentes en cada mujer y también pueden ser diferentes de un embarazo a otro. Si es el primer hijo, normalmente, el trabajo de parto es más largo, dura más.

Algunas señales indican que se acerca la hora del parto:

- Dolor que comienza en la espalda y va hacia la parte baja de la barriga.
- Pérdida grande de agua por la vagina, que ocurre cuando la bolsa de agua que envuelve al bebé se rompe.
- Contracciones, que es cuando la barriga se pone dura y en seguida después se pone blanda. Las contracciones comienzan despacio y después son más fuertes, y con menos espacio de tiempo entre una y otra.

Si usted vive cerca del hospital o maternidad, puede esperar hasta que las contracciones ocurran cada diez minutos.

Si vive lejos, programe su ida más pronto o permanezca hospedada en un lugar que esté más cerca del lugar donde va a tener el bebé.

Planifique con algún pariente o persona conocida quién puede cuidar de su casa y de los otros hijos mientras usted está fuera.

Recuerde llevar al hospital:

- Su tarjeta (Carnet, Libreta) de la Embarazada ;
- Su cédula de identidad u otro documento;
- Alguna ropa para usted y para el bebé.

Cuando el bebé nace de parto normal, está más activo y usted se recupera más rápido. Solamente debe hacerse cesárea si es necesario.





EL NACIMIENTO DEL BEBÉ

¡Mamá y papá, creo que todo va a ser diferente! Voy a querer mamar y estar calentito en los brazos de mamá para sentirme mejor y para irme acostumbrando con la vida de ahí fuera!

**¡El nacimiento de un bebé es el milagro de Dios que se realizó!
¡Que este bebé sea motivo de paz y alegría para toda la familia!**

Después del parto, si todo está bien, la mamá y el bebé deben estar juntos en el mismo cuarto. Esto se llama Alojamiento Conjunto. De este modo, el bebé puede mamar siempre que quiere y la mamá se puede dar cuenta si alguna cosa no va bien.

La leche del pecho es completa, tiene todo lo que el bebé necesita para crecer hasta los seis meses de edad. Es la manera más segura, barata y sencilla de alimentar a su bebé. La leche ya sale preparada y a la temperatura ideal directamente de su pecho a la boquita del bebé.

El bebé que mama solamente del pecho no necesita tomar té, jugo o agua. Además de estar bien alimentado, se va a sentir protegido con el calor de su cuerpo pegadito a él.

El tipo de mama y de pezón no son problemas para el amamantamiento. Lo importante es la manera cómo el bebé se prende al pecho para succionar la leche.

Para mamar bien del pecho, el bebé debe estar despierto. La boca debe abarcar la mayor parte del pezón. El labio inferior del bebé debe estar volteado hacia fuera y su barbilla/mentón debe estar bien apoyada en la mama de la madre.

Si usted tiene dificultad para amamantar, pida ayuda al médico o al enfermero lo más rápidamente posible.

El bebé que solamente mama del pecho tiene menos diarrea, neumonía, dolor de oído y alergias. ¡No existe leche materna floja!





LA 1ª SEMANA DE VIDA DEL BEBÉ

¡Mamá y papá! ¡Necesito mucha atención y cariño para crecer feliz y con salud! Os voy a cambiar completamente la vida. Cada día vamos aprendiendo juntos cómo vivir mejor.

**¡Feliz el vientre que te llevó y los pechos que te amamantaron!
Mamá, cuidar a su bebé exige amor y dedicación.**

El bebé no tiene una hora fija para mamar. Dé el pecho al bebé siempre que él quiera. Cuando amamante, mire al bebé cariñosamente, dígame palabras suaves, hágale caricias con delicadeza. Esto hace que el bebé se sienta amado y protegido.

Cuando el bebé nace antes de tiempo o con bajo peso, es necesario despertarlo para mamar más veces durante el día y también por la noche. Así el bebé engordará más rápidamente.

A la hora del baño, coloque cerca todo lo que va a usar. Pruebe la temperatura del agua antes de meter al bebé en el baño.

Para evitar irritaciones/rozaduras, cambie los pañales siempre que estén mojados, limpie y seque bien el culito del bebé y los pliegues/arrugas del cuerpo del bebé.

La limpieza y la cura del ombligo se deben hacer todos los días, hasta que el ombligo se caiga. En el baño, lave sin miedo el ombligo con agua y jabón y seque bien.

Pase un poco de **alcohol al 70%** en el ombligo. Se puede comprar en la farmacia o conseguir en el puesto de salud.

No ponga al bebé ombliguero o faja porque dificulta la respiración del bebé y no deja que el ombligo se seque.

¡El bebé necesita el Certificado de Nacimiento para ser ciudadano!





**Dormir con la barriga hacia arriba
¡Es más seguro!**

Es posible reducir
más de un 70% la muerte
súbita de bebés.

10B

¡Dormir con la barriga hacia arriba es más seguro!

Es posible reducir más de un 70% la muerte súbita de bebés. Para eso:

- **Coloque su bebé para dormir con la barriga hacia arriba**
- **Amamante:** hasta el sexto mes de solamente la leche materna
- **No fume y no deje que fumen dentro de su casa,** principalmente durante el embarazo y en presencia de niños pequeños
- **No abrigue demasiado** al bebé
- **Deje fuera de la cuna las almohadas, los juguetes, cojines** y otros objetos blandos

Mayores informaciones **hable con su Líder**

SEÑALES DE PELIGRO –BEBÉ HASTA LOS 2 MESES

Vaya inmediatamente al hospital si el bebé presenta alguna de estas señales



No se prende al pecho o no consigue alimentarse



Bebé más débil, somnoliento y con llanto débil o gemido



Fiebre alta (temperatura más alta o igual a 38o. C)



Temperatura baja (más baja o igual a 35o. C)

SEÑALES DE PELIGRO –BEBÉ HASTA LOS 2 MESES

Vaya inmediatamente al hospital si el bebé presenta alguna de estas señales



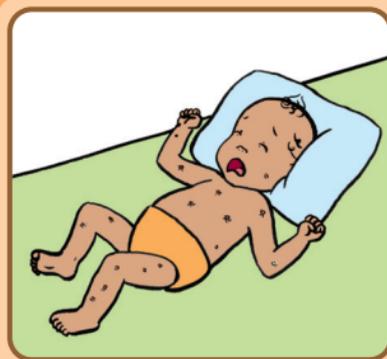
"Ataque"
(convulsiones)



Diarrea



Ombbligo
enrojecido o
con pus



Muchos granos
(ampollas) con
pus en el
cuerpo



EL PRIMER MES DE VIDA

¡Mamá, papá! Llora cuando quiero estar en brazos, cuando tengo hambre, dolor, frío o porque estoy mojado. Esta es mi manera de decir lo que siento. ¡Poco a poco iréis entendiendo mejor lo que necesito!

¡Mamá y papá! ¡Que su hogar pueda dar a esta criatura el amor y la felicidad que se merece!

La presencia y ayuda del compañero y de las personas de la familia es muy importante para su tranquilidad y la del bebé.

El papá no puede dar el pecho, pero sí puede apoyarla a usted, bañando, acercando al bebé para mamar, tomándolo en brazos para eructar, para dormirlo y ayudando a arreglar la casa....

Procure descansar a las horas que el bebé duerme para poder darle la atención que necesita cuando se despierta para mamar.

Tomar en brazos al bebé cuando llora no lo acostumbra mal. Para él, esto es señal del amor y de la atención de los papás y hace que se sienta más seguro.

La mejor postura para que el bebé duerma es con la barriga hacia arriba y con la cabeza un poco más alta. Así el bebé respira mejor y no tiene peligro si vomita.

Es bueno para el bebé tomar un poco el sol todos los días, antes de las 9 horas de la mañana o después de las 4 horas de la tarde. En estos horarios el sol es fuente de salud.

Recuerde ir a la consulta de la revisión del parto.

Vacunas

Es importante llevar al bebé al Servicio de Salud para verificar las vacunas para su edad.



SEÑALES DE PELIGRO – NIÑO DE 2 MESES A 5 AÑOS

Vaya inmediatamente al hospital si el niño presenta alguna de estas señales.



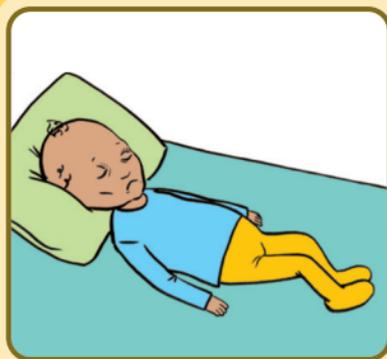
No mama, no
toma líquidos o
no se alimenta



Esta débil, con
lloro débil o
mucho gemido



"Ataque"
(Convulsiones)



Pérdida grande
de peso, palidez
y hinchazón en
los dos pies

SEÑALES DE PELIGRO – NIÑO DE 2 MESES A 5 AÑOS

Vaya inmediatamente al hospital si el niño presenta alguna de estas señales



Tiene dificultad para respirar:

- Ruido extraño al respirar (estridor);

- Se le ven las costillas cuando inspira aire (tiraje subcostal)



Vomita todo



Si tiene diarrea y está deshidratado:

- Prueba de la pinza
- Ojos hundidos

Vaya inmediatamente al hospital si el niño presenta alguna de estas señales



EL BEBÉ DE 4 Y 5 MESES

Mamá y papá, sé que tenéis muchas cosas que hacer...pero buscad un tiempito todos los días para estar solamente conmigo, abrazarme, conversar conmigo y enseñarme las cosas con las que puedo jugar. ¡Necesito mucho vuestra atención, cuidados y amor!

¡El Reino de Dios pertenece a los niños! Jesús abrazaba a los niños, conversaba con ellos. ¡Ser papá y mamá es seguir el ejemplo de Jesús!

La leche materna continúa siendo el mejor alimento para su bebé. Si él toma solamente leche materna es normal que esté más gordito.

Después de los cuatro o cinco meses mamando solamente del pecho, el bebé continúa engordando, solamente que más despacio. Esto es normal y no quiere decir que su leche sea floja.

Si es necesario que usted vuelva al trabajo, converse conmigo, su líder de la Pastoral de la Niñez, sobre cómo sacar y guardar su leche para dársela al bebé mientras usted está fuera.

A veces su bebé llora cuando se queda solito. Encuentre maneras de realizar las tareas de la casa con el bebé cerca, para que se puedan mirar y conversar.

En esta etapa, es bueno para el bebé tener hora fija para el baño, para comer y dormir. Él se pone nervioso e inseguro cuando hay muchos cambios en su vida diaria.

Después de cada mamada, pase un trapito limpio y húmedo por las encías, mejillas (por dentro) y lengua del bebé. Esto le quita los restos de leche y el bebé se va acostumbrando a tener una boquita limpia.

Vacunas

Es importante llevar al bebé al Servicio de Salud para verificar las vacunas para su edad.





EL BEBÉ DE 6 A 8 MESES

Mamá, aunque coma la comidita que me preparas, todavía necesito mamar del pecho, ¿sabes? ¡Así me pongo más fuerte y sano y me siento más feliz cerquita de ti!

¡Queridos papás! Estén alegres, sean humildes, amables y pacientes. Mantengan en la familia lazos de Paz, para conservar la unidad del Espíritu.

El bebé va a empezar probar otros alimentos además de la leche materna. Esto exige paciencia de la madre y de la persona que cuida del bebé. No se debe forzar ni golpear al bebé para que coma. Él tiene que estar tranquilo para poder alimentarse bien.

Al principio, es preciso aplastar la comida, porque el bebé todavía no sabe masticar. Cada día aumente un poco la cantidad de comida que da al bebé.

Cuando el bebé escupe la comida, esto no significa que no le gusta, sino que encuentra extraña una cosa que todavía no conoce. Es necesario ofrecerle el mismo alimento en algún otro momento.

Los alimentos del bebé no se deben azucarar/endulzar. El azúcar es una de las causas principales de la aparición de caries en los dientes.

Continúe limpiando la boca del bebé con el trapito limpio y comience a cepillar los dientecitos que le están saliendo, sin pasta de dientes, principalmente antes de dormir.

Si el bebé tiene diarrea, continúe dándole comida y dé al bebé también el suero casero en pequeñas cantidades, varias veces al día. Esto evita la deshidratación, que es la pérdida de mucho líquido del cuerpo.

Hable conmigo en caso de que tenga alguna duda de cómo preparar el suero casero o si necesita una cuchara-medida.

Vacunas

Es importante llevar al bebé al Servicio de Salud para verificar las vacunas para su edad.



Introducción de alimentos para niños amamantados



	Después de cumplir 6 meses	Después de cumplir 7 meses	Después de cumplir 8 meses	Después de cumplir 12 meses
	Leche materna en el intervalo de las comidas	Leche materna en el intervalo de las comidas	Leche materna en el intervalo de las comidas	Leche materna en el intervalo de las comidas
A media mañana	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Fruta
Almuerzo	Papilla principal	Papilla principal	Pasar gradualmente para la comida de la familia*	Comida de la familia
A media tarde	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Fruta
Cena	Leche materna	Papilla principal	Pasar gradualmente para la comida de la familia*	Comida de la familia

* A partir de los 8 meses el niño o niña ya puede recibir la comida preparada para la familia, pero los alimentos deben ser aplastados, deshebrados, picados o cortados en trozos pequeños, sazonados con poca sal. Procurar usar sazonadores naturales.

Introducción de los alimentos:

- La leche materna es completa, es el único alimento que su bebé requiere hasta los 6 meses de edad, o sea, no es necesario ofrecer agua, jugo, té u otro tipo de leche en ese período.
- La leche materna debe ser mantenida hasta por lo menos, los dos años de edad, incluso después de la introducción de nuevos alimentos.
- No siempre el niño o niña acepta un alimento nuevo a la primera tentativa. Es preciso ofrecer el mismo alimento, preparado de maneras diferentes, en promedio de 8 a 10 veces hasta que a ellos les guste.
- Frutas y verduras deben ser ofrecidas una a la vez, en forma de papilla o puré. No se debe agregar azúcar o sal a las papillas.
- Los alimentos deben ser cocidos en poca agua y después bien aplastados con el tenedor. No use la licuadora.
- Quien determina cuanto el niño o la niña va a comer es el mismo. Todo niño consigue percibir cuando ya está con el estómago lleno.

Más informaciones sobre la introducción de alimentos en la Guía del líder.



Coordinación Internacional de la Pastoral de la Niñez

Rua Jacarezinho, 1691 – Mercês

80810-900 -Curitiba – Paraná – Brasil

Teléfono 55 (41) 2105-0250 – Fax: 55 (41)2105-0299

e-mail: pci@pci.org.br - www.pci.org.br