

TARJETA PARA LA MADRE



aiepi



CUANDO VOLVER DE INMEDIATO



TRAIGA AL NIÑO ENFERMO



Si no puede beber



Si empeora



Si desarrolla fiebre

TRAIGA AL NIÑO CON DIARREA



Si aparece sangre en las heces



Si tiene dificultad para beber

TRAIGA AL NIÑO CON TOS



Si tiene dificultad para respirar



Si tiene respiración rápida

TRAIGA AL MENOR DE DOS MESES



Si no toma el pecho



Cualquiera de los signos anteriores

DAR LÍQUIDOS A TODOS LOS NIÑOS ENFERMOS

- ☺ A todos los niños enfermos se les debe dar leche materna con más frecuencia y líquidos abundantes como sopas, coladas, jugos, compotas de frutas, yogurt, leche o agua limpia.
- ☺ SI EL NIÑO TIENE DIARREA, LOS LÍQUIDOS LE PUEDEN SALVAR LA VIDA:
 - ☞ Administre Suero de Rehidratación Oral después de cada deposición y todo lo que el niño quiera recibir.
 - ☞ Dé leche materna con más frecuencia y durante más tiempo.
 - ☞ Dé líquidos a base de alimentos como sopas de papa con carne o pollo, plátano colí, agua de arroz, agua de coco, aguas de frutas naturales, coladas de cereal o yogurt.
 - ☞ Si el niño vomita espere 10 minutos y continúe dando los líquidos a cucharaditas más despacio.

RECOMENDACIONES PARA LA ALIMENTACIÓN DEL NIÑO ENFERMO

- ☺ Dé el pecho con más frecuencia de día y de noche
- ☺ Continúe con la comida normal pero en pequeñas cantidades y más frecuentemente.
- ☺ Ofrezca alimentos suaves y sin grasa como puré de papa, plátano, verduras, arroz y compotas naturales de fruta.
- ☺ Ofrezcale una comida extra hasta 2 semanas después de la mejoría de la enfermedad.
- ☺ Recuerde que el apetito mejorará a medida que el niño se recupera.
- ☺ Insístale para que coma con dedicación y cariño, recuerde que la enfermedad hace que el niño pierda el apetito.

Nunca deje a un niño solo ni cuidado de otros niños. La gran mayoría de los accidentes ocurren en un segundo y éste segundo hace parte del minuto que la madre pensó que lo podía dejar solo.

ALIMENTACIÓN NORMAL DEL NIÑO

Hasta los 6 meses de Edad



- Dar el pecho todas las veces que el niño quiera de día y de noche.
- No dar ningún otro alimento o líquido.

6 meses a 8 meses



- Dar el pecho todas las veces que el niño quiera de día y de noche.
- Iniciar alimentos complementarios en papillas o puré, como:
 - Frutas: Papaya, banano, mango, guayaba, granadilla, manzana, pera
 - Verduras como ahuyama, espinacas, zanahoria.
 - Cereales: Arroz, harina de avena, maíz, soya.
 - Tubérculos: papa, yuca, ñame..
 - Carne de res o pollo y una vez a la semana hígado y pajarilla.
 - Yema de Huevo **diaria**.
- Dar los alimentos complementarios mencionados 3 veces al día. Si el niño no recibe leche materna debe darle leche por lo menos 4 veces al día.

9 meses a 11 meses



- Continuar administrando el pecho ANTES de los otros alimentos.
- Dar todos los días 3 porciones de los alimentos anteriores y además:
 - Otras hortalizas y verduras como acelgas, remolacha, etc.
 - harina de trigo o plátano fortificada con micronutrientes.
 - Carne de res, pollo, vísceras, pescado, frijol o lenteja.
 - Huevo completo diario.
 - Utilice aceite vegetal en la preparación.
 - Además dar frutas, coladas, compotas, o galletas 2 veces al día entre las comidas.
- Si el niño no recibe leche materna debe darle mínimo 3 porciones de leche por día.

Mayor de 1 año



- Dar porciones adecuadas de los alimentos anteriores, aumentando la variedad y la consistencia.
- Debe recibir la misma alimentación que come la familia 3 comidas al día, incluyendo alimentos de todos los grupos anteriores.
- Además 2 veces al día dé entre las comidas 2 refrigerios nutritivos como compotas, coladas, galletas, productos lácteos, etc.
- Debe recibir también leche 3 porciones al día.
- La alimentación al pecho **después** de los otros alimentos.

😊 UN HIJO SANO Y FELIZ

- 😊 Dígale muchas veces al día cuanto lo ama.
- 😊 Acarícielo.
- 😊 Acepte que puede equivocarse y fallar.
- 😊 Aliéntelo a intentar las cosas de nuevo.
- 😊 Escúchelo sus razones y motivos son importantes.
- 😊 Dígale lo orgulloso que se siente de él.
- 😊 No existe ninguna razón para maltratarlo.
- 😊 Los golpes no educan solo generan miedo.
- 😊 **Si usted fue maltratado en la infancia, esto no justifica que usted lo repita con sus hijos.**

LO MÁS IMPORTANTE PARA SU HIJO ES TENER UNA FAMILIA QUE LO QUIERA Y TENGA TIEMPO PARA ÉL. CUÍDELO, CONSIÉNTALO, QUIÉRALO Y AYÚDELO A ESTAR SALUDABLE, VACÚNELO Y LLÉVELO A TODAS LAS CONSULTAS