

CÓMO MEJORAR LA SALUD Y EL DESARROLLO DE SU HIJO

La Prevención De La Deficiencia Y La Discapacidad



Paquete de Atención Primaria de Salud

Maternidad segura y nacimientos planificados

- Ten tus bebés entre la edad de 18 y 35 años.
 - Deja pasar al menos 2 años entre embarazos.
 - No tengas más de 4 hijos.
- Asiste al menos a 4 controles prenatales durante el embarazo.
 - Toma los suplementos de ácido fólico para prevenir malformaciones congénitas.
- Las mujeres deben ser vacunadas contra el tétanos y la rubéola antes o durante el embarazo.
 - Las vacunas previenen enfermedades y malformaciones congénitas.
- Conoce tu estado de VIH-SIDA y de enfermedades de transmisión sexual (ETS). El tratamiento correcto durante el embarazo puede mantener a la madre y a su bebé sanos.
- En caso de tener fiebre, busca atención médica inmediatamente.
- Ten a tu bebé con la asistencia de una partera/comadrona o profesional de salud cualificado.
- Aliméntate con una dieta más nutritiva. Una madre sana = un bebé sano.
 - Consume productos lácteos, carne, pescado, vegetales de hojas verdes, huevos, frijoles, guisantes, frutas de color naranja o amarillo y verduras.
 - Usa sal yodada.
- No fumes, ni consumas drogas o bebas alcohol.
 - Causan malformaciones congénitas.
- Consume solamente los medicamentos recetados por médicos autorizados.

Preguntas:

Pregunta a las mujeres si están tomando medicamentos que han obtenidos sin receta médica.

Si es así, diles que deben informar a su médico para prevenir un posible daño al bebé.

Maternidad segura y nacimientos planificados

Distancia los embarazos y nacimientos



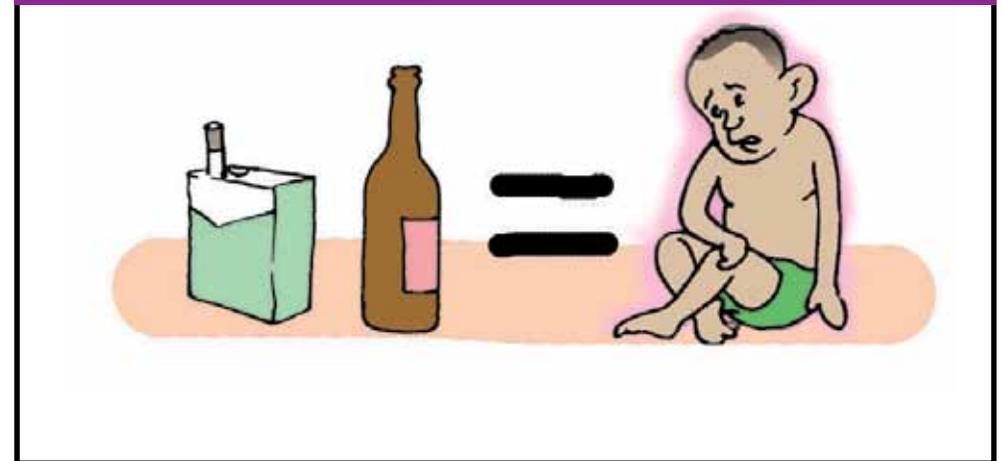
Asiste a los controles prenatales



Come de una forma saludable



Tomar alcohol puede causar malformaciones congénitas



Lactancia materna

- Tu bebé debe tener contacto físico contigo.
- Carga a tu bebé con las piernas alrededor de tu cuerpo. Esto ayuda a prevenir la dislocación de las caderas.
- Comenzar la lactancia inmediatamente después el parto (durante la primera hora de vida del recién nacido).
- Las madres que practican la lactancia materna necesitan alimentos más nutritivos.
 - Consume productos lácteos, carne, pescado, vegetales de hojas verdes, huevos, frijoles, guisantes, frutas de color naranja o amarillo y verduras.
 - Usa sal yodada.
- Practica exclusivamente la lactancia materna durante los primeros 6 meses.
 - Esto ayuda a proteger contra las enfermedades que pueden conducir a deficiencias y discapacidad.

Pregunta:

¿Cómo están alimentando a sus bebés durante los primeros 6 meses de vida?

La lactancia materna

Practica exclusivamente la lactancia materna durante los primeros 6 meses de vida



Las madres que amamantan deben comer alimentos saludables



Lleva al bebé en tu espalda con las piernas alrededor de tu cuerpo



Nutrición infantil y crecimiento

- Después de los 6 meses de edad, introduce otros alimentos adicionales conjuntamente con la lactancia materna.
 - Lava los alimentos, luego tritúralos para eliminar los grumos o exprímelos para hacerlos jugo.
 - Alimenta a tu niño con comidas pequeñas, 5 veces al día.
- Vacuna a tu hijo al nacer, a las 6 semanas, 10 semanas, 14 semanas y a los 9 meses de edad.
 - Si están disponibles, solicita las vacunas contra otras enfermedades.
- Tu bebé debe ser pesado en una balanza en cada una de sus visitas al centro de salud.
 - Esto evita déficits que pueden llevar a la discapacidad.
- Si un bebé no aumenta de peso, no te retrases en llevar al bebé a un centro de salud para que sea examinado.
- Los niños y niñas necesitan variar sus alimentos para estar sanos.
- Estos alimentos deben incluir huevos, frutas, verduras, leche y pescado.
- Usa sal yodada.

Pregunta:

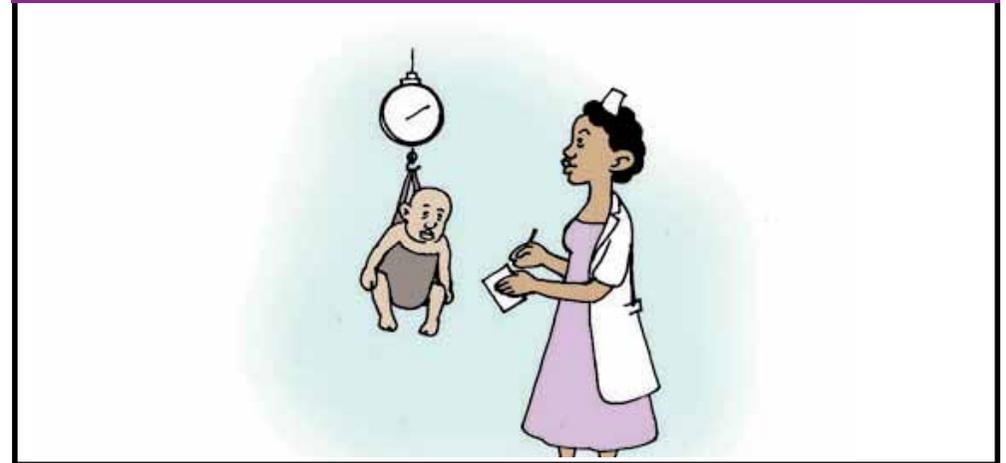
¿Sabes que alimentos locales saludables podrías darle a tu hijo para comer?

El niño en crecimiento

La vacunación previene las deficiencias y la discapacidad



Tu bebé debe ser pesado con frecuencia



Incluye alimentos saludables después de los 6 meses de edad



La prevención de las deformidades de los huesos

- Las deformidades de los huesos a menudo son causadas por la falta de calcio y vitamina D en la alimentación.
- Consume alimentos ricos en calcio y vitamina D, incluyendo: pescado pequeño entero, semillas de sésamo, vegetales de hojas verdes, frijoles, leche, frutos secos e higos.
- Los rayos del sol ayudan a producir vitamina D. Deja que tus niños jueguen al aire libre (durante un rato) todos los días.

Averigua qué tipo de alimentos hay disponibles localmente en tu región, que sean ricos en calcio y vitamina D.

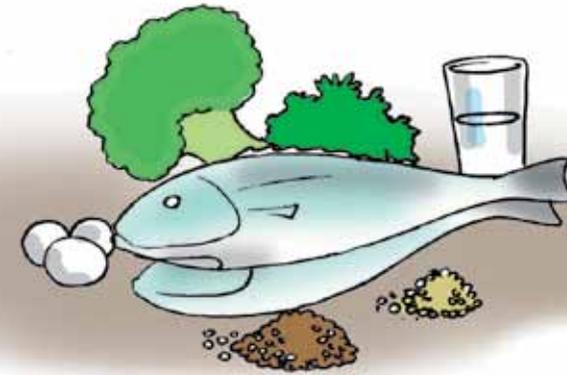
Haz énfasis en que los niños usen ropas que les permitan recibir el sol en su piel (por ejemplo: pantalones cortos, camisas de manga corta).

La prevención de las deformidades de los huesos

La falta de calcio y vitamina D en la dieta puede causar una deformidad de los huesos



Alimentos ricos en calcio



Los niños deben jugar al aire libre



Higiene

- Lávate las manos después de ir al baño y antes de comer alimentos.
- Lavate tu cara y la cara de su hijo con agua limpia todos los días para prevenir infecciones de los ojos.
- Usa agua limpia para beber.
- Los alimentos crudos deben ser lavados o cocinados (y ser almacenados por separado).
- Recalienta muy bien la carne que ya ha sido cocinada.
- Almacena los alimentos en recipientes tapados y manten las cocinas y los utensilios limpios.
- Mantén a los animales fuera de la cocina.

Tema de discusión en grupo:

Dialoga sobre cómo podrían conseguir agua más limpia.

Limpieza

Lávate las manos



Cubre los alimentos



Manten los animales fuera de la cocina



Desarrollo y aprendizaje tempranos

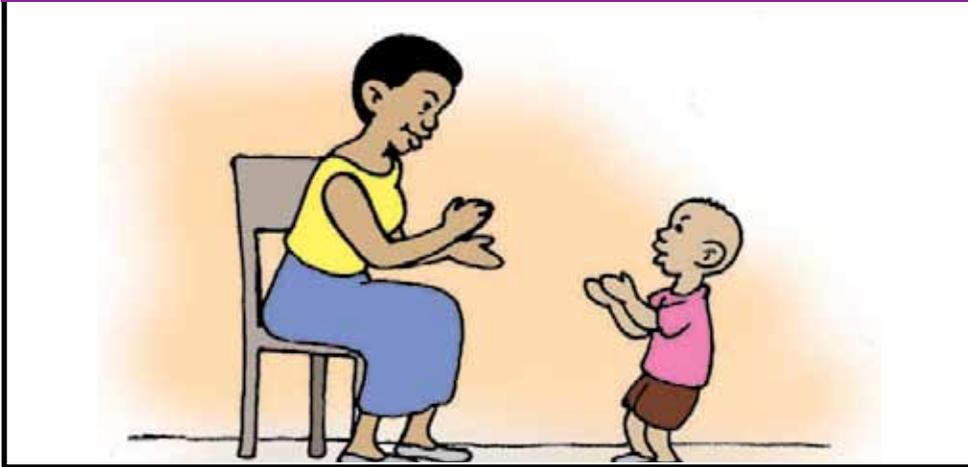
- Los bebés deben recibir afecto, atención y estímulo.
- Anima a los niños a que jueguen y exploren
 - Todo lo que tu bebé ve, toca, saborea, huele u oye, le ayuda a formar el cerebro para pensar, sentir, moverse y aprender.
- Si hay un retraso en el crecimiento o en el desarrollo de tu hijo, debe ser revisado por un trabajador de salud cualificado.

Pregunta:

¿Podrías dar algunos ejemplos de una niño que tenga un retraso en el desarrollo?

El desarrollo de tu hijo

Habla y canta



Observa a tu hijo



Ten contacto físico con tu hijo y jueguen juntos



Malaria

- Preven la malaria mediante la eliminación del agua estancada alrededor de tu hogar.
- Duerme siempre bajo un mosquitero tratado/impregnado.
- Un niño con fiebre debe ser examinado y tratado urgentemente por un trabajador de salud cualificado
 - Preven la malaria cerebral, la cual podría causar parálisis cerebral.
- Normalmente las inyecciones no son necesarias para tratar la malaria. En primer lugar hay que tratar la malaria con pastillas.

Pregunta:

¿Cómo podrías eliminar el agua estancada que hay cerca de tu casa?

Malaria

Elimina el agua estancada



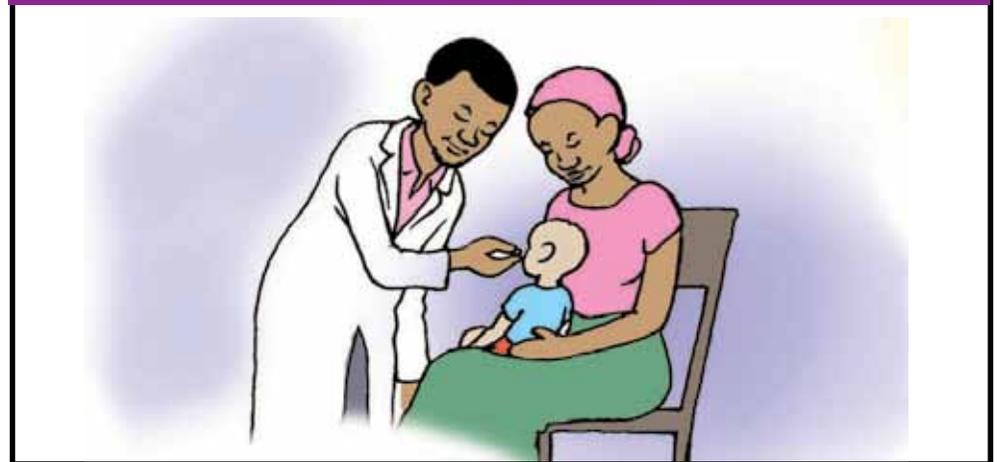
Preven la malaria, usa mosquiteros impregnados



En caso de fiebre: Busca atención médica



Usa las pastillas para la malaria de acuerdo a las instrucciones de un médico



Infecciones: cuando hay que ir a la clínica

Acude inmediatamente a la clínica cuando tu hijo:

- tiene diarrea y heces con sangre,
- tiene fiebre,
- no tiene energía,
- tiene convulsiones o está inconsciente,
- vomita todo lo que toma,
- No es capaz de beber o mamar,
- Tiene dificultades para respirar o tiene una respiración rápida,
- tiene dolor de oído, hinchazón detrás de la oreja, o le sale pus del oído.
 - Prevención de la sordera
- Le sale pus del ojo.
 - Prevención de la ceguera

Las inyecciones: excepto las vacunas, las inyecciones deben ser administradas solamente si lo ha indicado un médico.

- Evítala parálisis después de una inyección.

Pregunta:

¿Dejarías que el personal de tu proveedor de salud local administre una inyección a tu hijo?

**Toma pastillas.
Solamente un
trabajador de salud
cualificado puede
poner inyecciones.**

Infecciones: cuando ir a la clínica

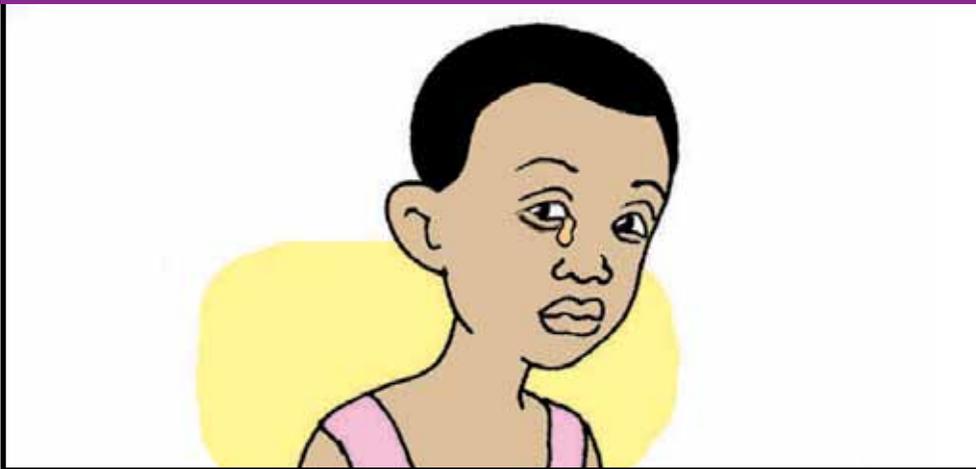
Convulsiones



Vomita todo lo que come



Sale pus del ojo o del oído



Administración de inyecciones sólo cuando han sido recetadas por un médico



Prevención de quemaduras

- Mantén a tu hijo lejos del fuego, cocinas, lámparas, fósforos y de los aparatos eléctricos.
- Pon barreras de protección alrededor de las ollas y cacerolas para separar el área de la cocina del resto de la casa.
- Coloca las superficies para cocinar a un nivel más alto que el suelo, si es posible. Mantén los mangos, asas o manijas lejos de los niños.
- Apaga las luces y las candelas o velas antes de quedarte dormido.
- Incluso las quemaduras pequeñas en un niño deben ser evaluadas en un centro de salud.
 - Las quemaduras pueden causar deficiencias que pueden llevar a una discapacidad.

Pregunta:

¿Cómo podrías cambiar tu casa para evitar un accidente que pudiera causar quemaduras?

Prevención de quemaduras

Manten a los niños y niñas alejados del fuego



Apaga las velas y los fuegos antes de dormir



Prevenir deficiencias y discapacidad causadas por quemaduras



Prevención de lesiones y la seguridad en el hogar

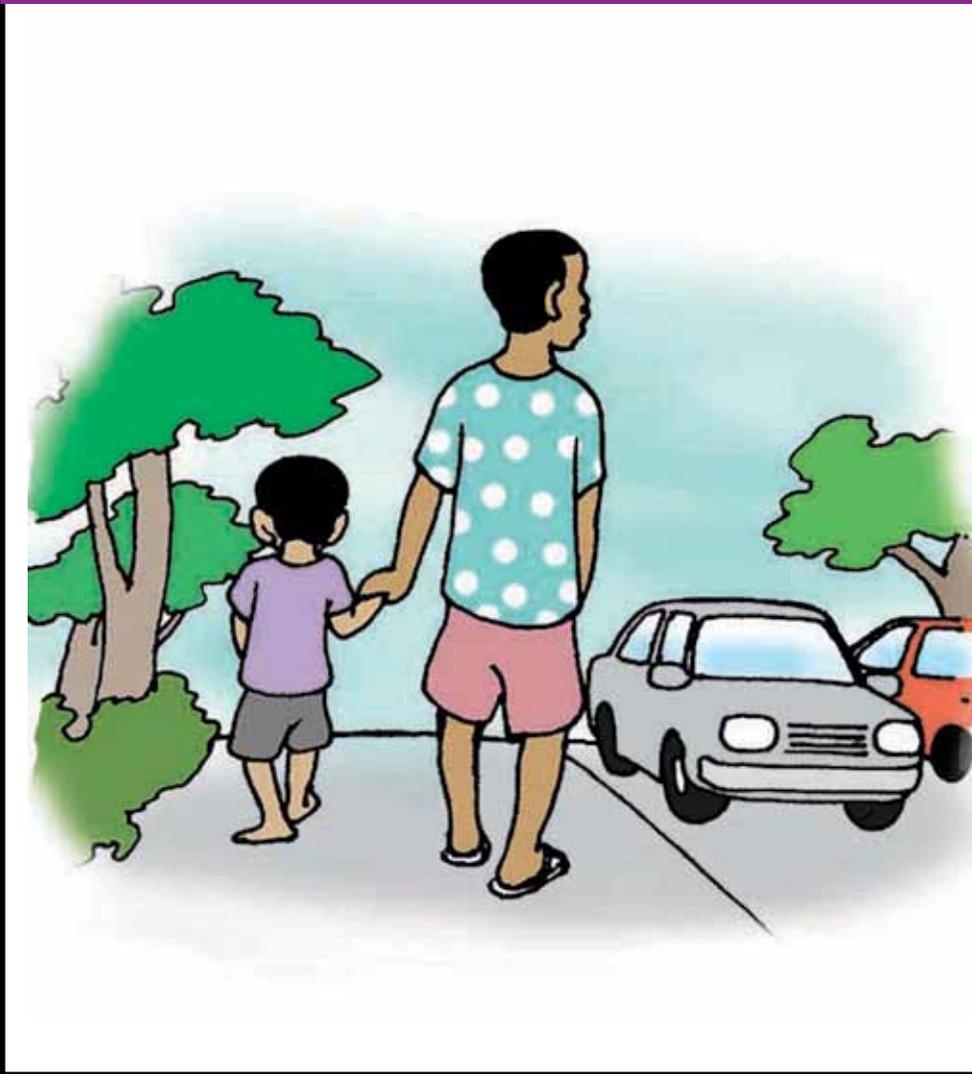
- Guarda los medicamentos, fósforos, combustibles, venenos, insecticidas, cloro, ácidos, fertilizantes líquidos y objetos cortantes o filosos (cuchillos, tijeras) fuera del alcance de niñas y niños.
- Los niños y niñas pequeños deben estar siempre supervisados al cruzar las calles y cuando están cerca del agua (mar, ríos).
- Promueve el uso de zonas seguras para que los niños y niñas pequeños puedan jugar.
- Evita que los niños jueguen con objetos peligrosos.

Pregunta:

¿Cómo puedes asegurarte que tu casa y tu comunidad sean lugares seguros para niñas y niños?

La prevención de lesiones

Vigila a los niños y niñas en las carreteras



Juega en zonas seguras y evita juegos con objetos con puntas afiladas



PREVENIR LA DISCAPACIDAD EN LOS NIÑOS

Índice

2	Maternidad segura y nacimientos planificados
4	Lactancia materna
6	Nutrición infantil y el crecimiento
8	La prevención de deformidades de los huesos
10	Higiene
12	El desarrollo y aprendizaje tempranos
14	Malaria
16	Infecciones
18	Prevención de quemaduras
20	Prevención de lesiones y la seguridad en el hogar

Adaptado de “Facts for Life” (Hechos para la Vida), UNICEF (Spanish versión reviewed by Dr Diego Santana-Hernández, CBM, 2012).

Este manual fue producido en Tanzania por CCBRT y CBM con el apoyo financiero de la UE /CBM, como componente de su programa conjunto con APDK, Kenia.

Este programa tiene como objetivo reducir la prevalencia de la discapacidad y mitigar los efectos de las deficiencias a través de una mejora en la atención materna y cuidado del recién nacido y de una mayor concienciación de la comunidad.



Changing Lives, Changing Communities



Empowering persons with different abilities



juntos logramos más

