

Programa Primeros 1000 Días

Municipio de Escobar

¿Qué son los primeros 1000 días? 'Por qué tienen tanto impacto?'

Los primeros 1000 días de vida son una ventana de oportunidad, la más importante en la vida de las personas, para construir salud.

Esta etapa abarca desde el inicio del embarazo hasta los dos años de vida (270 días de embarazo + 365 días del 1er año de vida + 365 del 2do año de vida=1000 días). Durante este tiempo, se forman la mayoría de los órganos, tejidos y el potencial intelectual y emocional de cada persona. ¿Por qué tienen tanto impacto? El cerebro del bebé se desarrolla a una velocidad única y se definen las huellas con impacto para el resto de su vida. En esta etapa se programará la Salud Futura. Una buena nutrición y cuidado en estos días no solo ayuda ahora, sino que define la salud física y el funcionamiento de nuestro cuerpo para toda la vida, reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad, diabetes, cáncer y enfermedades cardiovasculares en la adultez. Lo que hagamos en esta etapa será para "Toda la Vida": Lo que se gana o se pierde en nutrición, afecto y estimulación durante este tiempo es difícil de cambiar después. Los pilares de este concepto son la Nutrición de la Embarazada: La salud del bebé empieza en la panza. Una madre bien nutrida es la base de un bebé sano.

Lactancia Humana: Es la primera vacuna y el mejor alimento, esencial para el sistema de defensas. Amor y Estimulación: El cerebro necesita estimulación, juegos y cariño para crecer fuerte, no solo comida. "Cuidar los primeros 1000 días es construir una sociedad saludable. Si invertimos en nutrición, afecto y salud hoy, tendremos niños más inteligentes, adultos más sanos y una comunidad más fuerte mañana".

Estos primeros 1000 días hacen la diferencia.

Cuando el niño o niña recibe una buena crianza tiene más posibilidades de sobrevivir, de crecer de una manera saludable, de desarrollar plenamente su capacidad de pensamiento, verbal, emocional y sus aptitudes sociales, logra vincularse mejor con su ambiente y a resolver conflictos en el desarrollo de la vida.

Eso significan estos 1000 días para toda la vida.

Información del espacio

TALLERES 1000 días para la PREPARACIÓN del EMBARAZO, PARTO y NACIMIENTO:

■TE ESPERAMOS EN LOS TALLERES PARA GESTANTES Y para SUS ACOMPAÑANTES donde al finalizar el curso, te estaremos entregando un bolso 1000 días, con todo lo que necesitas para ir a la maternidad y los primeros días de la o el bebé.

■Los espacios SON GRATUITOS y están pensados para gestantes y sus familias

Los mismos están brindados por especialistas, quienes también realizan el seguimiento y control del embarazo en los 15 centros de salud, de todo el partido de Escobar.

■■■■■ El propósito es conversar, conocernos y orientarte en esta etapa de la vida tan importante. Haremos trabajo corporal, alimentación, primeros cuidados del bebé, lactancia, salud sexual y reproductiva, entre otros temas.

■■■■■Te esperamos

ESPACIOS DE CRIANZA EN LOS CAPS

■TE ESPERAMOS EN LOS ESPACIOS DE CRIANZA para compartir el cuidado de los niños y niñas en sus primeros años de vida ■■■■

■Los espacios SON GRATUITOS y están pensados para todas las familias con niños y niñas recién nacidos hasta los 3 años de vida acompañándolos en su desarrollo integral

■■■■■ El propósito es conversar, conocernos y orientarte para fortalecer nuestras prácticas en este proceso de crianzas donde pueden aparecer dificultades y que recibas la contención necesaria para lograr crianzas más amorosas, llevaderas y enriquecedoras en el intercambio junto a los profesionales y a otras familias en un clima de confianza .

■Podrás conocer las etapas del desarrollo del niño, sus necesidades, sus cuidados, temas relacionados con la alimentación, su crecimiento, para que puedan sentirse más seguros.

■■■■■Te invitamos a este proceso de aprendizaje mutuo y continuo para que vos y tu familia tengan la mejor experiencia posible e ir juntos construyendo espacios saludables para todos y todas. Contamos con un equipo interdisciplinario de Pediatras, Puericultoras, obstetricas y Trabajadoras Sociales.

Lactancia humana: el mejor comienzo para tu bebé ■■

La llegada del bebé transforma todo. Si la familia lo elige, el pecho pasa a ser el puente de vínculo y alimento, cumpliendo un rol semejante al de la placenta. La leche humana es un tejido vivo y dinámico: cambia en cada toma y a lo largo del tiempo, desde el calostro a la leche madura, para responder a las necesidades del bebé, por ello no pudo ser reproducido en la industria farmacéutica hasta la actualidad . Sus beneficios son claros: baja la morbilidad y mortalidad, previene infecciones, reduce riesgos de enfermedades crónicas en la adultez y favorece el desarrollo integral de los niños. Sostener la lactancia es una responsabilidad colectiva que requiere de apoyo profesional, familiar, social y laboral. Promoverla es invertir en salud.

Algunas ideas para tener en cuenta....

Respetar los tiempos y decisiones de la madre.

Ayudar con tareas de casa y cuidados para que pueda descansar.

Facilitar contacto piel con piel y tomas a libre demanda.

Evitar “consejos” no solicitados y mitos.

Acompañar controles con profesionales capacitados en lactancia.

Garantizar espacios, tiempos para extraer y conservar leche si vuelve al trabajo.

Para acompañarte en este proceso de salud, contamos en forma gratuita y sin turno, con los espacios de crianza coordinados por profesionales, que funcionan en los CAPS del municipio. Averiguá días y horarios en tu caps más cercano.

Lactancia, un camino que puedes elegir estando informada. Conocé beneficios, mitos y apoyos para decidir sin presiones

Desde UNICEF y la OMS se recomienda iniciar la lactancia en la primera hora de vida, amamantar de forma exclusiva hasta los 6 meses y luego continuar —junto con alimentos adecuados— hasta los 2 años o más. El contacto piel con piel temprano favorece el agarre al pecho, aumenta la duración de la lactancia y mejora las tasas de lactancia exclusiva. La decisión siempre es tuya. Nuestro aporte es brindarte información clara y basada en evidencia científica para que puedas elegir según tu deseo.

¿Por qué se recomienda la lactancia? Porque la leche humana cubre todos los nutrientes que el recién nacido necesita y contribuye a un sistema de defensas más fuerte, reduciendo riesgos de infecciones y hospitalizaciones. También tiene beneficios para las personas que amamantan: se asocia con menor riesgo de cáncer de mama y ovario, diabetes e hipertensión, entre otros. Es un alimento disponible, seguro y económicamente accesible.

Prolongar la lactancia puede ser beneficioso para madres y bebés. Cada día encuentra su tiempo y su forma, y pedir ayuda temprana (consultoras de lactancia, equipos de salud) suele resolver la mayoría de las dificultades técnicas de agarre y dolor. Informarte y buscar apoyo profesional y familiar son claves para transitar mejor este proceso.

El entorno importa. UNICEF promueve medidas concretas en los espacios de trabajo: licencias suficientes, pausas remuneradas para amamantar o extraer, salas limpias y privadas con heladera, horarios flexibles y políticas de no discriminación. Estas condiciones facilitan continuar la lactancia al volver al empleo y aportan beneficios para familias y organizaciones. Si elegís amamantar, pedí estos apoyos; si elegís otra opción, que sea con información clara y acompañamiento respetuoso.

La lactancia humana protege contra enfermedades

Nace el bebé, cambia todo

Nueva forma de respirar, alimentarse y vincularse.

El pecho, se transforma en un puente vital entre la mamá y el bebé, la leche humana es un “tejido vivo” que aporta nutrientes y señales.

La leche se adapta, cambia en el día y en cada toma.

Calostro → leche madura.

Beneficios comprobados Menos infecciones, menor mortalidad, mejor desarrollo intelectual.

Nutrición óptima y personalizada

Fomenta el vínculo afectivo

Beneficios para la madre, ayuda a la recuperación posparto, disminuye el riesgo de cáncer de mama y ovario,

Beneficios para todos con menor impacto ambiental y un gran ahorro económico para la sociedad

No es solo la mamá la que brinda cuidados: Apoyo profesional, familia, amistades y empleadores.

Invertir en lactancia = invertir en salud Entornos que protegen → lactancias más tranquilas.

Lactancia y trabajo: hacerla posible es tarea de todos - Un derecho para proteger en comunidad

Amamantar y trabajar no deberían ser incompatibles, sabiendo que la lactancia salva vidas, mejora la salud y también suma beneficios para familias y lugares de trabajo. Reduce el ausentismo laboral y estimula la productividad, cuando hay apoyo real para amamantar o extraer leche durante la jornada de trabajo. En Argentina, UNICEF propone medidas concretas para que las empresas faciliten la continuidad de la lactancia al regresar al empleo.

El retorno al trabajo es una de las causas más frecuentes de abandono de la lactancia. Por eso, UNICEF y OMS, junto a las sociedades científicas recomiendan lactancia exclusiva desde la primera hora de vida hasta los 6 meses y continuarla —con alimentación complementaria adecuada— hasta los 2 años o más, promoviendo para lograrlo, el acompañamiento del entorno laboral. ([UNICEF][2])

Amamantar y trabajar: una combinación posible ■■

En Argentina, se proponen medidas concretas para que las empresas faciliten la continuidad de la lactancia al regresar al empleo.

Lactancia + trabajo sí se puede si hay apoyo

¿Qué necesitan las familias? Licencias pagas suficientes (idealmente 6 meses), pausas remuneradas para amamantar o realizar la extracción de leche humana, espacios limpios y privados con heladera, y arreglos flexibles de horario. También es clave capacitar a todos los niveles jerárquicos y contar con guarderías cercanas

o en el lugar de trabajo.

Implementar estas medidas no es solo un gesto: es una inversión social y empresarial. UNICEF Argentina resume que apoyar la lactancia en el empleo mejora la salud de madres e hijas/os, reduce la rotación, disminuye el ausentismo y fortalece el bienestar emocional de quienes amamantan. Cada acción —desde una sala de lactancia hasta una mejor licencia— ayuda a que más bebés reciban leche humana en el tiempo recomendado.

¡Apoyemos la lactancia materna!

Invertir en lactancia = invertir en salud y productividad.Fuente: UNICEF.

- 1 Licencias pagas (ideal 6 meses)
- 2 Pausas remuneradas para amamantar/extraer
- 3 Sala de lactancia: privada, limpia, con heladera
- 4 Horarios flexibles
- 5 Capacitación a todos los niveles
- 6 Jardín maternal en el trabajo o cercana
- 7 Mejora la salud de madres e hijos
- 8 Reduce la rotación y el ausentismo
- 9 Fortalece el bienestar emocional
- 10 Inversión social y empresarial

¡Apoyemos la lactancia materna!

Alimentación complementaria. Alimentar al bebé es un acto de amor

ALIMENTACIÓN EN 1 AÑO DE VIDA

➔ ■ Cada familia es un mundo, con sus propias costumbres, con sus propias tareas, y es por eso que debemos repensarnos según nuestras posibilidades para organizarnos en el momento de la comida.

A través de la alimentación creamos vínculos con nuestros hijos, no solo les aportamos nutrientes con los alimentos, si no que los estamos nutriendo emocionalmente, influyendo favorablemente en su desarrollo.

Por eso este momento es único y de intercambio entre los cuidadores, niños y niñas, se debe brindar el tiempo necesario, en un espacio de tranquilidad, las primeras comidas exigen tiempo, paciencia y sobretodo mucho amor.

■ Al alimentarlo es importante mirarlo, hablarle, sin apurar su ritmo. Esto lo hará sentirse confiado y seguro. Acumulará experiencias y recuerdos placenteros del momento de la comida.

■ Se recomienda que usen las manos, que toquen los alimentos para luego llevarlos a la boca.

■Una buena opción es darle una cuchara, aunque aún no pueda usarla para comer, ya que lo ayudará a mejorar sus movimientos y ser más independientes con el tiempo.

■A medida que crece, es importante estimularlo a que coma trozos con distintas texturas. Esto fortalecerá los músculos, su coordinación y lo ayudará a desarrollar el habla.

Algunos niños y niñas aceptarán rápidamente nuevos alimentos, y otros no tanto, lo importante es continuar ofreciéndoles en distintas preparaciones y de a poco ir incorporando lo mismo que consumen los adultos, por lo cual es muy importante la elección de los mismos.

Los adultos debemos acompañarlos en esta tarea con responsabilidad y con afecto, aunque algunos días se nos hagan más difíciles que otros, lo importante es que de a poco podamos modificar acciones para mejorar el vínculo con los niños.

Alimentación complementaria al año de vida. ¿Cuántas veces por día come el bebé?

Es importante establecer una rutina para las comidas del bebé y acostumbrar a comer a la misma hora, si es posible, y sentado en su propia sillita o en el regazo de la persona que lo alimente y en el entorno de la mesa familiar.

Al inicio, así como durante las primeras semanas, es difícil que alcance en una sola comida la cantidad y la variedad de alimentos que necesita. se trata de un proceso.

Por esta razón, lo más adecuado es continuar con la leche materna a demanda y dar 1■■■ comida principal, sea almuerzo o cena, en el momento de mayor tranquilidad para poder alimentarlo. A las semanas de haber incorporado el alimento progresamos a 2 comidas principales.

Más adelante se irán agregando el desayuno y merienda. Esto permitirá promover un adecuado crecimiento en peso y talla, y en su desarrollo.

A partir de los 12 meses, el desayuno, el almuerzo, la merienda y la cena se establecerán de acuerdo con las dinámicas de la familia, serán 4■■■ comidas al día. Esto facilitará el desarrollo psicosocial y la interrelación entre los cuidadores y el bebé a la hora de la comida.

Recordá que la incorporación de alimentos se complementa con la continuación de la lactancia.

¿Cuándo le damos agua al bebé?

Comenzamos a ofrecerle agua segura y potable conjuntamente con la incorporación de los semisólidos, a partir del 6to mes de vida.

Todavía no son capaces de reconocer que tienen sed y mucho menos de hacérselo saber a los adultos, por eso es importante ofrecerles el agua. En épocas de mucho calor, es bueno dejar el vasito a su alcance para que tomen cuando quieran.

¿Qué agua elegir?

El bebé no necesita un agua especial. Puede tomar la misma que toma el resto de la familia, siempre que sea agua potable o mineral sin gas.

No necesitan jugos o bebidas artificiales ni té, ni refrescos, aguas saborizadas ni jugos embotellados, ni mucho menos jugos en polvo. Tampoco café, mate, bebidas para deportistas, bebidas energéticas ni similares, ya que contienen sustancias estimulantes que pueden alterar el descanso, generar nerviosismo o irritabilidad.

Todas estas bebidas artificiales van lesionando el esmalte dental y alteran la absorción de nutrientes de la dieta.

Además, la mayoría de estas bebidas contienen gran cantidad de azúcar o edulcorantes sumando hábitos no saludables.

■Las infusiones de anís estrellado u otras hierbas no se deben dar ya que tienen efectos tóxicos que pueden ser graves en los niños.

Ante cualquier duda podés acercarte al CAPS de tu barrio y consultarlo en los controles de salud.

¿Por qué elegir alimentar con comidas caseras al bebé ?

...para darle la posibilidad de un desarrollo saludable

¡Ahora manos a la obra!... a elegir entonces los alimentos que el bebé necesita, y por suerte todos ellos se encuentran en la naturaleza. ■

Cuando nace, se recomienda alimentar al bebé solo con leche humana durante los primeros 6 meses de vida. Luego comienza la alimentación complementaria y a medida que va creciendo iremos sumando cada vez nuevos alimentos, variando las texturas y sus consistencias.

Carnes y huevo: son la mejor fuente de hierro, este es un nutriente fundamental para el desarrollo del bebé. El hierro está principalmente en las carnes. Cualquier corte de carne es apropiado, incluso los más económicos, salvo la carne picada que debe evitarse hasta los 5 años por el riesgo de contaminación. Recuerden sacarle la grasa o la piel al pollo antes de cocinarlo y constatar que estén siempre bien cocidas

Legumbres: como lentejas, garbanzos, porotos de todo tipo y arvejas, también son ricas en hierro. Las pueden incluir desde los 6 meses, pero al comienzo es necesario que estén bien pisadas.

Frutas y Verduras: Le pueden dar al bebé cualquier verdura que esté cocida (hervidas, en compotas, al vapor, al horno, en puré), sin cáscara, sin semillas y muy bien lavadas. Se recomienda elegir las que estén disponibles según la estación, que son más económicas

Verduras y frutas de diferentes colores aportarán vitaminas y minerales, es ideal que estén presentes en cada comida, ya que son aportes fundamentales para un crecimiento saludable. Son el mejor alimento como primeras comidas.

Recordá que podés usar leche materna en las preparaciones para mejorar la aceptación de los alimentos!

Evitar los postrecitos industrializados, los snacks, golosinas, galletitas y todos los productos ultra procesados, como productos de copetín, gaseosas y jugos comerciales.

Los jugos naturales exprimidos en mucha cantidad tampoco se aconsejan porque tienen mucho azúcar y pierden la fibra y nutrientes que si se conservan en el trozo entero. Si los ofrecemos que sea de vez en cuando y como una golosina.

Yogurt y queso untado pueden ofrecerse a partir de los 9 meses de vida.

Leche de vaca solo después del 1er año de vida, luego puede consumir leche entera y luego de los 2 años puede también descremada.

Guisos calentitos y sanos para el frío

Alimentación en los Primeros años de vida

¡En el invierno, con el frío, nos dan ganas de comer platos calentitos, y una muy buena opción son los GUISOS!, pero ¿cómo podemos prepararlos de la forma más saludable?

Siempre comenzar con un buen lavado de manos y de todos los productos que vamos a utilizar. Si utilizamos legumbres secas (como lentejas, porotos, garbanzos o arvejas) las dejamos en remojo un día antes.

En cuanto a la proporción de cada grupo de alimentos, agrega mayor cantidad de verduras de temporada y legumbres, y menos cantidad de fideos, arroz o papa.

Es muy importante nutricionalmente agregar a las verduras una proporción de carne y retirar la grasa visible. Evita el agregado de embutidos como chorizo y de fiambres como panceta.

Disminuir el consumo de sal y utilizar otros condimentos como romero o comino, entre otros.

En los niños y niñas pequeños trata que consuman menos la parte líquida del guiso o sopa para darle prioridad a que consuman más el contenido de verduras y carne.

Siguiendo estos tips obtendrán un guiso más sano y equilibrado

Consumo de carnes, cómo cocinarlas. Alimentación en la primera infancia.

¿Por qué es importante que los niños consuman las carnes bien cocidas?

La carne picada o poco cocida es peligrosa para los niños porque puede estar contaminada con la bacteria *Escherichia Coli*, que produce una toxina, que puede afectar gravemente la salud del niño dañando varios órganos como el sistema renal y urinario, el sistema nervioso y provocar una enfermedad llamada Síndrome Urémico Hemolítico.

Para prevenirlo es importante:

-Realizar siempre un buen lavado de manos antes y después de cocinar, de comer, de ir al baño, cambiar pañales, tocar animales.

-Evitar la carne picada y cocinar bien el resto de las carnes, no deben quedar partes rojas ni con jugos rosados.

-Evitar la contaminación cruzada, esto es que los alimentos crudos no se mezclen con los cocidos, evitar usar la misma tabla y cuchillo para cortar carne cruda y verduras.

-Consumir lácteos pasteurizados.

-Lavar muy bien las verduras bajo el chorro de la canilla y luego colocar en un recipiente con agua segura, dejar reposar y dar un nuevo enjuague.

-No volver a congelar un alimento que ya fue descongelado porque favorece la contaminación.

-Mantener la cadena de frío de los alimentos y chequear las fechas de vencimiento.

■ ■ Ante algún síntoma como:

-Fiebre

-vómitos

-Diarrea con sangre

¡Consultar siempre al médico! ¡LA PREVENCIÓN ESTÁ EN NUESTRAS MANOS!

Cómo prevenir la asfixia por atragantamiento en los niños

La mayoría de los episodios de asfixia se producen en niños menores de tres años, y esto se puede prevenir

Es importante conocer cuáles son los alimentos que más atragantamientos provocan en los niños para evitar ofrecerlos en los primeros años u ofrecerlos de forma adecuada para evitar accidentes, esto puede darse por su forma o por su consistencia:

-Frutos secos (Nueces, almendras, avellanas, maní, pistacho, entre otros) semillas y pochoclos.

-Carnes (ofrecerlas siempre bien cocidas y desmenuzadas)

-Caramelos, gomitas, chicles y dulces duros

-Uvas, cerezas, arándanos, aceitunas

-Salchichas

-Zanahoria o manzana cruda (ofrecerlas cocidas o en puré)

-Pescados con espinas

■ ■ Para evitar atragantamientos, también es muy importante vigilar que los niños coman tranquilos, que no estén saltando o corriendo mientras comen, y conocer maniobras de primeros auxilios para saber cómo reaccionar en caso de atragantamiento, hay que tener en cuenta que llevarse cosas a la boca es algo que los niños hacen como una forma de explorar el mundo, por eso hay que tener estos cuidados.

Además de los alimentos, también se debe evitar darles a los niños objetos pequeños que pueden provocar asfixia como globos, monedas, juguetes con piezas pequeñas, pelotas pequeñas y pilas.

El juego

El juego es un proceso transformador donde todo es posible.

Es salud física y emocional, y es muy necesario para el desarrollo de los niños.

Desde el municipio de Escobar a través del Programa 1000 días, bajo la perspectiva del "juego como un derecho" acompañamos en esta primera etapa, tan importante del desarrollo de los niños y niñas, en los espacios de crianza, para que puedas disfrutar con tus hijos e hijas, informándote sobre temas vinculados a la crianza.

Durante el juego los niños y niñas siguen sus instintos y satisfacen su necesidad de movimiento, exploran, interactúan socialmente, van desarrollando el lenguaje, la imaginación, la concentración y la participación grupal.

A través del juego bebés, niños y niñas conocen y se apropian de la realidad, imaginan, crean, inventan y exploran con todos sus sentidos.

Te esperamos en los espacios de crianza 1000días en los CAPS destinados a familias con niños de 0 a 3 años■■■■■■■■■

Pediatra y familia: una alianza estratégica

Cada recién nacido, a pesar de su corta edad, ya viene con una historia.

Cada niño/niña es distinto y requiere un cierto tiempo para conocerlo.

Las familias NO son todas iguales y como pediatras tenemos la oportunidad de conocerlas y así guiar y acompañarlas con sus particularidades, sobre todo en lo relacionado con la crianza del nuevo integrante.

Los distintos eventos, en estos primeros meses, influyen en nuestras fortalezas como cuidadores. El bebé que recibimos en el Hospital ya no es el mismo que tenemos ahora en casa. Aparecen angustias, miedos, necesitamos sostén emocional y material, apoyo y orientación.

De ahí que la primera consulta del recién nacido con el pediatra es tan importante, porque además del control de la situación física de salud del bebe, tenemos la oportunidad, de crear una relación de confianza, pudiendo, juntos hacer un adecuado acompañamiento en sus próximos años.

Vacunación

¿Por qué es importante vacunarse?

Para proteger a nuestros niños, niñas y al conjunto de la población, evitando que reingresen enfermedades, muy contagiosas y potencialmente graves, ya eliminadas en nuestro país.

En nuestro país contamos con un calendario nacional obligatorio y gratuito con vacunas que protegen contra 28 enfermedades para todas las etapas de la vida. Se aplica desde recién nacidos, hasta adultos mayores. Es uno de los más completos de America.

Vacunar es un acto de amor hacia nuestros niños y niñas y un modo de protegernos comunitariamente.

La mayoría pueden darse en simultáneo con otras vacunas, aprovechando la oportunidad para recuperar los esquemas de vacunación,

Las vacunas NO requieren orden médica y están disponibles en todos los vacunatorios públicos.

La vacunación junto al lavado de manos y la lactancia humana son consideradas las medidas más efectivas en la prevención y control de las enfermedades en todo el mundo.

Acércate al CAPS más cercano a tu domicilio y también podés consultar por los operativos territoriales móviles. Podrás sacarte todas las dudas acerca de la seguridad y la eficacia de las mismas con los profesionales.

La vacunación es uno de los pilares fundamentales de nuestro modelo de salud pública gratuito y equitativo

Las vacunas salvan vidas.■■■

No lo dudes, vacunate.

Salud bucal infantil

La salud bucal empieza desde el primer diente

Es fundamental su cuidado desde los primeros años de vida para evitar caries y otras afecciones.

Cuidar la boca desde el primer diente es también cuidar el resto del cuerpo.

Cuando pueden masticar mejor, logran una buena digestión de los alimentos, están más cómodos, pueden alimentarse bien.

Posibilita aprender a hablar y pronunciar palabras correctamente.

Evita ser foco primario de otras infecciones a distancia que pueden ser muy graves como las infecciones en el corazón.

La higiene junto a una alimentación adecuada serán las mejores aliadas para evitar la aparición de caries y otras infecciones.

Para ello:

- Evitá darles a tus hijos golosinas, productos de panadería y bebidas que contengan azúcar.
- Ofrecerles frutas frescas enteras y evitá los jugos industrializados en mamadera o vaso, ni endulces el chupete al colocarlo en la boca del niño
 - Ofrecer agua como bebida habitual.
- Cepilla sus dientes antes de acostarse y después de cada comida.
- Tené en cuenta que el cepillo debe ser de cerdas suaves y comenzar desde que aparezca su primer diente!

Siempre es importante visitar al odontólogo para realizar chequeos generales!

No te olvides de limpiar las encías y dientes todos los días, agua como bebida principal y beso de buenas noches.

El cuidado bucal comienza desde bebés.

Parto y Nacimiento respetados - Semana mundial en mayo

Desde 2004 se celebra en todo el mundo, esta efeméride impulsada por la Asociación Francesa por el Parto Respetado y apoyada por UNICEF, OMS y organismos que trabajan en la concientización de este tema, visibilizando los modos de atender los partos en el mundo y de promover el cumplimiento de los derechos de las personas gestantes y recién nacidas.

El concepto “Parto Respetado” se refiere a que cada persona gestante siga su propio pulso de parto, evitando todo tipo de intervenciones innecesarias y a decidir la forma de controlar el dolor durante el parto.

La ley 25.929 de Parto Respetado o Parto humanizado hace referencia a los derechos de las personas gestantes, los/as bebés y sus familias en el momento del nacimiento.

Promoviendo la autodeterminación de las embarazadas.

El parto respetado implica generar un espacio donde la persona gestante y el recién nacido sean protagonistas, donde el nacimiento se desarrolle de la manera más natural posible y un cambio de paradigma dentro de la atención obstétrica.

Literatura infantil. Impacto de leerle a los bebés

¿Sabías que leerle a tu bebé desde los primeros meses puede transformar su desarrollo?

Leerles a nuestros niños y niñas es un puente para conectarnos con ellos, construyendo momentos significativos que son fundantes desde sus primeros años de vida. En la primera infancia la lectura da un espacio de encuentro sembrando bases que se verán reflejadas a lo largo de toda su vida,

“Podemos pensar, bueno, ¿cómo le voy a leer a mi bebé? Todavía no sabe leer y es lo mismo que decir ¿Para qué le voy a hablar si todavía no habla?”

Literatura infantil

Leer desde la primera infancia es permitir que el niño construya sentido, mundo interior, imaginación y lenguaje propio. No para que rinda mejor, sino para que viva más profundamente según expresa Chiqui Gonzalez

Con los cuentos podemos empezar desde el día uno. Los bebitos escuchan las voces de la mamá incluso ya desde las 24 semanas en el vientre materno.

Aunque tu bebé aún no entienda las palabras, escuchar tu voz, observar las imágenes y sentir la conexión durante la lectura, estimula su cerebro, fortalece su vínculo con vos y desarrolla habilidades claves como la atención, el lenguaje y la imaginación.

Las y los bebés constituyen su lenguaje en cada escena de crianza. Les hablamos, les leemos y armamos relatos e historias sobre los personajes y objetos del libro. En ese mundo que imaginamos, los sonidos entran en escena y las infancias allí se sumergen.

En esta etapa los libros se convierten para ellos en grandes aliados a la hora de despertar sus sentidos. Nuestras caras, nuestros gestos, nuestra voz, los ayudan a explorar el mundo que los rodea.

Leer juntos es un momento mágico que impulsa su crecimiento emocional y cognitivo.

Síndrome de muerte súbita del lactante:

Puede presentarse durante el primer año de vida en un niño o niña aparentemente sano, durante el sueño.

Ocurre de manera inesperada y repentina.

No puede explicarse por una enfermedad determinada.

El riesgo de que ocurra aumenta en aquellos niños/as que nacieron prematuros/as, con bajo peso o portadores de alguna enfermedad crónica.

Aquí repasamos algunas medidas que ayudan a prevenirla:

- Acostar a las y los bebés BOCA ARRIBA, sobre un colchón firme, en su cuna, cerca de la cama de sus cuidadores, con los brazos por encima de las sábanas y sus pies tocando el extremo inferior de la cuna.
- Evitar que el bebé duerma en sillones, camas altas, sillas para el auto o cochecitos.
- Mantener una temperatura ambiente agradable, sin sobre abrigar.
- No fumar dentro de la casa.
- Promover la lactancia exclusiva hasta los seis meses de vida.
- Evitar consumo de alcohol, tabaco y otras drogas durante el embarazo y la lactancia.
- Tener las vacunas al día, tanto del bebé como de la persona gestante.
- Compartir las tareas de cuidado.
- Aprender técnicas de reanimación cardiopulmonar y desobstrucción de la vía aérea.

Cualquier duda que tengas, podés conversar con el equipo de salud.

Sueño seguro

Llegó el bebe a casa y es importante que cuente con un espacio propio para el sueño y el descanso seguro. Es una de las medidas principales para reducir los riesgos de muerte súbita en el primer año de vida.

Por eso es importante que el bebé tenga su propia cuna para evitar riesgos de accidentes, como la asfixia mecánica (durante el colecho con el cuerpo de los padres u otros objetos dentro de la cuna) y riesgo de caídas.

Sabemos que es difícil lograr que los bebés recién nacidos permanezcan en la cuna durante las primeras semanas de vida. Prefieren estar a upa, necesitan un tiempo para pasar de los brazos a la cuna.

Pero cómo podemos cuidar al bebé para brindar un sueño seguro

- Dormir en la misma habitación de sus cuidadores, por lo menos durante los primeros 6 meses de vida
- No compartir la misma cama con otros para dormir.
- Acostarlos boca arriba.
- Tapar al recién nacido con los brazos por fuera de la sábana y los pies apoyados contra la parte inferior de la cuna.
- La cabeza y el rostro siempre deben estar descubiertos.
- Usar colchón firme y sin almohadas.
- No dejar objetos en la cuna como juguetes, chichonera, colgantes.
- No fumar dentro de la casa.
- Evitar el exceso de abrigo y los ambientes muy calurosos.
- Amamantar a libre demanda, la lactancia es un factor protector del sueño seguro.
- Turnarse entre los adultos responsables, para las tareas de cuidado del bebé tratando de que no recaiga en una sola persona.

Cuanto más conozcamos y participemos en el conocimiento de prácticas saludables, mejor podremos brindar estos cuidados.

TODAS LAS DUDAS QUE TENGAS EN RELACIÓN CON EL SUEÑO SEGURO DEL BEBÉ, PODES CONVERSARLAS CON EL EQUIPO DE SALUD.

¿Que es la Enfermedad de Chagas?

La enfermedad de Chagas, es una enfermedad potencialmente grave, causada por un parásito.

La principal vía de transmisión es a través de los insectos conocidos como Chinchas o Vinchucas, pero también puede transmitirse de madre a hijo (congenita)

El diagnóstico se realiza mediante análisis de sangre.

Se puede curar si el tratamiento se realiza al poco tiempo de producirse la infección.

Es importante realizarse los análisis de sangre durante el embarazo para su detección, ya que el Chagas se puede transmitir durante la gestación o el parto de una persona con Chagas a su hijo o hija.

Su diagnóstico y tratamiento son gratuitos en todos los centros de salud y hospitales del país.

Se puede prevenir manteniendo la vivienda limpia y ordenada y tapar grietas en paredes y techos, lugares donde se esconden las vinchucas

colocar telas mosquiteras en cunas y camas para proteger a los niños de picaduras de insectos mientras duermen.

realizar el control prenatal para detectar infección y tratar.

■ ■ No dejes de realizar los controles de salud durante el embarazo y el seguimiento del recién nacido en los controles de salud.

Te esperamos en el CAPS más cercano a tu domicilio

Ninguna persona puede ser discriminada por tener Chagas. Ley 26.281.

DENGUE ¿Cómo evitar las picaduras de mosquito?

La mejor acción es la prevención: desecha cualquier recipiente que no uses y que pueda acumular agua.

Tanto en verano como en invierno es donde comienza el ciclo de las larvas antes de desarrollarse a mosquitos.

RECORDAR LA IMPORTANCIA DE:

- Usar siempre repelente, siguiendo las recomendaciones del envase
- Utilizar ropa clara que cubra los brazos y las piernas
- Colocar mosquiteros en puertas y ventanas, y cuando sea posible, usar ventiladores o aire acondicionado
- Proteger cunas y cochecitos con telas mosquiteras como el tul.
- Utilizar repelentes ambientales como tabletas (interior) y espirales (exterior) a por lo menos 2 metros del lugar donde haya niños y niñas durmiendo.

25 PROTECCIÓN CONTRA picadura de MOSQUITOS

Utilizar Tul, como una barrera mecánica sobre las cunas, y en las camas si la

vivienda no cuenta con mosquiteros en aberturas (ventanas y puerta al exterior)

uso de repelentes QUÍMICOS:

Repelente de insectos ambiental (los que se enchufan) a más de 1,5 metros de donde se encuentra el bebé

DEET menor a 30%: en niños mayores

de 2 meses

ICARIDINA: este producto es más respetuoso con la

piel y tiene bajo nivel de toxicidad.

(presentaciones: 3 meses, 6 meses y 2

años)

en época estival aplicar primero el protector solar y luego

el repelente.

No utilice repelentes asociados a protectores solares en la misma formulación.

No rociarlos en áreas cerradas.

Aplíquelo en sus propias manos y después frótelas en su niño.

Evite ojos, boca y manos. Utilícelo levemente alrededor de sus oídos.

No permita que los niños se apliquen el repelente de insectos a sí mismos.

Guárdelos fuera de su alcance.

No aplique el repelente en la piel debajo de la ropa. Si se aplica a la ropa, lávela antes de usarla otra vez.

No utilizar: brazaletes que contienen repelentes químicos, el ajo o la vitamina B1 tomados por boca, los dispositivos ultrasónicos que emiten ondas sonoras diseñados para alejar a los insectos, dispositivos para el jardín que "electrocutan" insectos (de hecho, pueden atraer insectos a su jardín).

CUIDADOS DURANTE EL INVERNO

Virus RESPIRATORIOS

¡Llegó el invierno! ¿Cómo podemos cuidarnos?

con la llegada del invierno comienza a aumentar la circulación de virus respiratorios.

Es muy importante poner al día nuestro carnet de VACUNACIÓN:

- Es importante que reciban la VACUNACIÓN ANTIGRIPIAL las niñas y niños entre 6 y 24 meses de edad y las embarazadas en cualquier momento de la gestación, y si no fue posible, completarlo antes del alta de la Maternidad
- Si estas embarazada, entre la semana 32 y 36 de gestación, en el periodo estacional de aumento de la circulación de virus sincicial respiratorio (VSR), principal causante de bronquiolitis y neumonía en los lactantes menores de 6 meses, es importante recibir la vacuna para proteger a los nacidos en sus primeros meses de vida.

CUIDADOS DIARIOS PARA PROTEGERNOS DE LAS INFECCIONES.

- Lavarnos bien las manos con agua y jabón o con alcohol en gel si estamos fuera de casa
- Continuar con la lactancia materna, transmitiéndole anticuerpos para defenderse mejor de las infecciones.
- Evitar poner en contacto a los recién nacidos y lactantes con personas enfermas. Si se trata de familiares directos, usar barbijos.
- Ventilar los ambientes por lo menos una vez al día
- Limpiar la superficie
- No fumar dentro de casa
- Estornudar o toser en el pliegue del codo

- Recorda que las medidas de cuidado son esenciales en los grupos más vulnerables como embarazadas y lactantes.

Cuidados del Calor Llegó el calor

Este verano cuidate y cuidá a los niño/as de las altas temperaturas.

Te compartimos algunas recomendaciones:

- Evitá la exposición al sol entre las 10 y las 16 horas
- Mantené a tu bebé en lugares frescos

. ¡Es muy importante mantener a los pequeños hidratados!

- ofreceles agua con frecuencia para mantener la hidratación.

Si tu bebé tiene menos de 6 meses, darle teta o su fórmula alimentaria, NO necesitan tomar agua aparte!!, la leche materna tiene 80% de agua así que cumple perfectamente su función para mantenerlos hidratados.

A los mayores de 6 meses es importante tenerles su vasito siempre a mano.

- Consumir alimentos frescos y livianos de digerir como frutas y verduras ya que tienen buena cantidad de agua, es una forma saludable de hidratarlos y aportarles vitaminas y minerales

evita las gaseosas y jugos artificiales.

También puedes hacer heladitos de agua con fruta fresca o de leche HUMANA

. Usar gorro para sol, ropa suelta, liviana y colores claros

- No realices actividad física en las horas de más calor
- Usá protector solar FPS 50

La infancia se cuida con gestos simples, cotidianos y llenos de ternura. En casa, ese cuidado se vuelve un pequeño ritual amoroso. La ternura también es prevenir