La salud de la mujer después del parto

El puerperio o cuarentena es el periodo que sigue al nacimiento del bebé y dura cuarenta y dos días. Durante esta etapa la mujer debe cuidar su salud y acudir por lo menos dos veces al Centro de Salud para que la revisen a ella y al bebé. También tiene que estar atenta a los siguientes signos de alarma, y acudir de inmediato al Centro de Salud cuando se presenten:

Señales de alarma

- Sangrado vaginal abundante o permanente.
- Sangrado o líquidos con mal olor (a podrido).
- Dolor abdominal intenso.
- Náuseas o vómito.
- Fiebre.
- Dolor en el pecho o en alguna pierna.
- Palidez de la piel.
- Grietas o signos de infección en los pechos.

Una de las causas más comunes de las enfermedades es la falta de higiene en el aseo personal, en el hogar, en el cuidado del agua, de los alimentos y en la eliminación adecuada de nuestros desechos.

¿En qué consiste la higiene personal?

Lavarse las manos con agua y jabón:
- Antes de comer.
- Antes de preparar o servir alimentos.
- Después de ir al baño.
- Después de cambiar los pañales al bebé.
- Después de manejar dinero, jugar, barrer, trabajar o tocar algún animal.

Mantener las uñas recortadas y limpias.

Bañarse diariamente. Si en casa hay poca agua, procura bañarte por lo menos una vez a la semana.

Lavarse los dientes después de cada comida, para evitar caries y problemas en las encías.

Usar ropa limpia después del baño y quitársela para dormir.

Usar zapatos o huaraches para andar fuera y dentro de casa.

Evita defecar al aire libre. Si en casa no existe drenaje, es necesario construir una letrina. Procura mantenerla limpia, cerrada y tapada.

¿Cómo cuidar la higiene en el hogar?

La higiene dentro de nuestro hogar es muy importante para evitar que la casa se convierta en un foco de infección para toda la familia.

Barre y sacude diariamente tu casa y los alrededores de la misma. Procura mantener especialmente limpio el lugar en donde se preparan los alimentos.

Lava los depósitos de agua (tinacos, piletas, tambos) al menos cada tres meses. Procura mantenerlos tapados para que no se contamine el agua con el polvo.

No permitas que los animales domésticos entren a la casa porque pueden traer pulgas y otros insectos, además de microbios y bacterias que pueden contaminar tu hogar.

Abre todos los días las ventanas de tu casa para que entre aire fresco y luz.

Si cocinas con leña procura hacer una chimenea para que el humo salga de la casa.

Es importante asolear y exponer al aire diariamente las cobijas y la ropa de cama, al igual que los petates, catres y hamacas, para evitar la presencia de insectos como chinches y pulgas. Procura también lavarlas con frecuencia.

Los cuartos húmedos y con poca ventilación favorecen las enfermedades respiratorias, especialmente cuando varias personas comparten la misma habitación; por lo tanto, hay que ventilarlos.

Construye en alto el fogón en donde cocinas los alimentos para protegerlos de la contaminación y proteger a los niños de las quemaduras.

Deposita la basura en un bote o caja con tapa fuera del hogar. Procura no acumular basura dentro de tu casa, ya que atrae animales e insectos, y es un lugar en el que se desarrollan microbios y bacterias.

Evita que se formen charcos de agua sucia fuera de la casa, ya que en ella se pueden desarrollar insectos que transmiten enfermedades.

¿Cómo cuidar la higiene de los alimentos?

- *La contaminación de alimentos es una de las principales causas de enfermedades en la niñez. Es por ello que los alimentos deben ser preparados con higiene para proteger a la familia.*

Recomendaciones importantes para preparar alimentos

Lávate las manos antes de preparar los alimentos.

Es importante que los utensilios que vayas a utilizar estén perfectamente limpios, lavándolos con agua y jabón.

Para preparar el biberón del bebé sigue estos pasos:

- Lava con agua y jabón el área de preparación, todas las piezas del biberón y los utensilios.
- Pon a hervir el biberón y los chupones al menos durante veinte minutos.

Desinfecta el agua que utilizas. Para desinfectarla haz lo siguiente:

- Hiérvela durante tres minutos en un recipiente limpio con tapa.
- Añádele dos gotas de cloro (blanqueador) por cada litro de agua y déjala reposar durante treinta minutos antes de usarla.

Es importante lavar con agua limpia y jabón las verduras y frutas que se comen crudas.

Las verduras y frutas como lechuga o fresas se deben lavar y desinfectar durante treinta minutos con agua con cloro (añadiendo cinco gotas de cloro por cada litro de agua).

Procura cocer bien todos los alimentos.

Separa los alimentos cocidos de los crudos. Trata de no cortar o remover con los mismos utensilios los alimentos crudos y los cocidos. Tampoco los mezcles en un mismo recipiente. De este modo evitarás la transmisión de bacterias de los alimentos crudos a los cocidos.

Trata de cocer o freír bien los alimentos de origen animal, en especial la carne de cerdo, los mariscos y los pescados.

Lava la carne y los huevos antes de cocinarlos.

Evita comer en lugares en los que haya muchos insectos como moscas o cucarachas.

Procura comer los alimentos cuando los acabes de cocinar o mantenlos tapados y caliéntalos hasta que hiervan cuando los vayas a servir.

No almacenes sustancias tóxicas como sosa, insecticidas, raticidas, gasolina o thinner en la cocina o en envases de productos alimenticios.

Procura que los animales no entren a la cocina, pues contaminan los alimentos.

Si guardas los alimentos para consumirlos después, es necesario taparlos y ponerlos en un lugar fresco y de preferencia refrigerarlos.

Lava muy bien con agua limpia los granos y semillas secos como el frijol, las habas, el arroz y las lentejas, ya que pueden haberse contaminado durante su almacenamiento.

Evita toser o estornudar sobre los alimentos, al prepararlos o frente a los demás; al toser, tápate la boca con un pañuelo o con las manos. Lávate las manos después de haber tosido o estornudado.

Guía de salud infantil

Muchas de las enfermedades que padecen los niños en los primeros años de vida se pueden prevenir, algunas mediante vacunas y otras realizando algunas acciones sencillas en el hogar.

¿Qué son las vacunas?

- Las vacunas ayudan al organismo a crear defensas contra algunas enfermedades que pueden afectar de manera importante la salud de los niños.
- Algunas vacunas se toman y otras se inyectan.
- Las vacunas son gratuitas en todos los Centros de Salud.

Enfermedades que se pueden prevenir con las vacunas:

TUBERCULOSIS

POLIOMIELITIS

DIFTERIA

TOS FERINA

TÉTANOS

SARAMPIÓN

RUBEOLA

Es importante que el niño reciba todas sus vacunas desde el nacimiento. Cuando tu bebé es pequeño, corre más riesgo de enfermarse y necesita para su protección todas las vacunas.

Es importante que tengas a la mano la **Cartilla Nacional de Salud** de tu hijo; llévala a todas las visitas al Centro de Salud y revísala con el personal de salud para estar segura de que a tu bebé no le falte ninguna vacuna de acuerdo con su edad.

Antes de los dieciocho meses, el riesgo de contraer enfermedades es mayor.

En este cuadro podrás observar a qué edad tu hijo debe recibir vacunas y refuerzos.

Esquema de vacunación

VACUNA	ENFERMEDAD QUE PREVIENE	DOSIS	EDAD Y FRECUENCIA
BCG	TUBERCULOSIS	ÚNICA	AL NACER
HEPATITIS B	HEPATITIS B	PRIMERA	AL NACER
		SEGUNDA	2 MESES
		TERCERA	6 MESES
		PRIMERA (para los no vacunados)	A PARTR DE LOS 12 AÑOS
		SEGUNDA (para los no vacunados)	AL MES DE LA PRIMERA
PENTAVALENTE ACELULAR DPaT+VPI+Hib	DIFTERIA TOS FERINA TÉTANOS POLIOMIELITIS E INFECCIONES POR H. influenzae b	PRIMERA	2 MESES
		SEGUNDA	4 MESES
		TERCERA	6 MESES
DTP	DIFTERIA TOS FERINA TÉTANOS	CUARTA	18 MESES
		REFUERZO	4 AÑOS
ROTAVIRUS	DIARREA POR ROTAVIRUS	PRIMERA	2 MESES
		SEGUNDA	4 MESES
NEUMOCÓCICA CONJUGADA	INFECCIONES POR NEUMOCOCO	PRIMERA	2 MESES
		SEGUNDA	4 MESES
		OTRAS	6 MESES
INFLUENZA	INFLUENZA	PRIMERA	6 MESES
		SEGUNDA	7 MESES
		REVACUNACIÓN	ANUAL HASTA LOS 35 MESES
SRP	SARAMPIÓN RUBEOLA Y PAROTIDITIS	PRIMERA	1 AÑO
		REFUERZO	6 AÑOS
SABIN	POLIOMIELITIS		ADICIONALES
SR	SARAMPIÓN Y RUBEOLA		ADICIONALES

- Algunas vacunas pueden causar un poco de fiebre; esta es una señal de que el cuerpo del bebé está creando la inmunidad contra la enfermedad. Si la temperatura no baja o dura más de un día, acude al Centro de Salud.

- **Enrojecimiento local, hinchazón**: el lugar en el que se le aplique a tu hijo la vacuna estará sensible y puede presentar una ligera hinchazón. Es otra señal que nos indica que el cuerpo está reaccionando a ella. Si el espacio enrojecido es más grande que una moneda y se mantiene así por más de tres días o tiene pus, es necesario que acudas con el médico para que revise al niño.

- **Una erupción**: la vacuna puede producir en algunas ocasiones una erupción en la piel durante una o dos semanas.

Infecciones respiratorias agudas

Las infecciones respiratorias son enfermedades que atacan el aparato respiratorio y pueden ser leves como la tos o muy graves como la neumonía. Son causadas por virus y se adquieren generalmente por el contagio con personas enfermas.

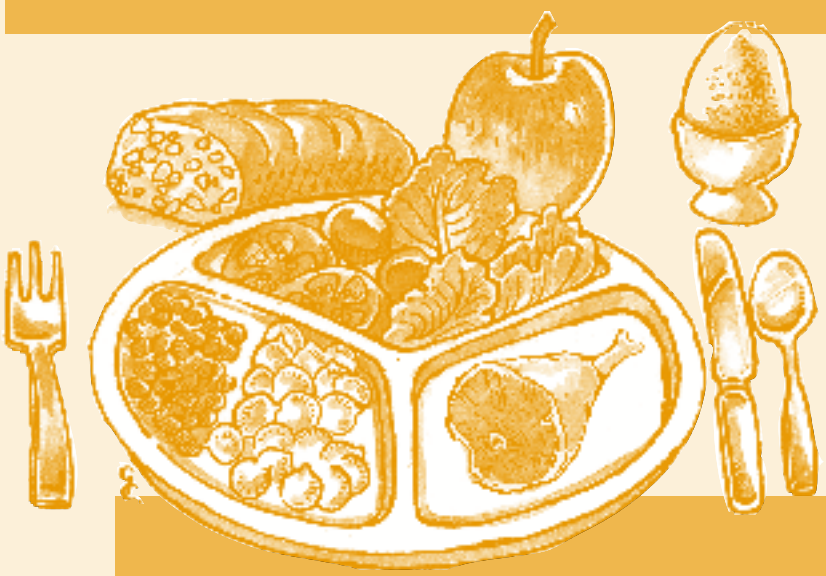
¿Cuándo es una infección leve?

Si tu niño tiene fiebre, catarro, la nariz tapada y dolor ligero de garganta, pero conserva el apetito, se puede decir que la infección es leve y que la madre la puede manejar en casa. Es lo que comúnmente llamamos resfriado y es la infección más frecuente en los niños. Estas infecciones generalmente son producidas por virus, pero hay que tener algunos cuidados con ellas para que no se compliquen. Generalmente se curan en un periodo de tres a siete días, pero la tos y la mucosidad pueden durar semanas.

¿Cómo hay que cuidar a un niño con una infección leve o resfriado?

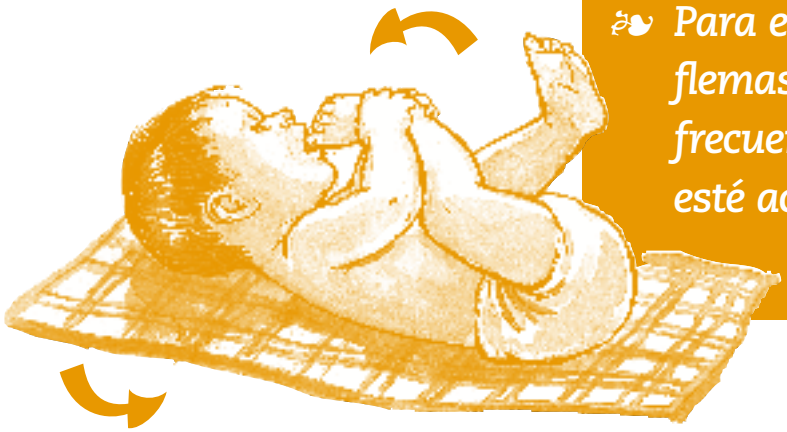
Más líquidos. El niño debe tomar más líquidos de lo habitual. Si aún toma leche materna, ofrécesela con más frecuencia.

Remedios para la tos. Algunos remedios sencillos y seguros para la tos que le puedes dar a tu niño en vez de agua (si tiene más de seis meses de edad) son: té de manzanilla con miel y limón, té de bugambilia o de gordolobo.



Continúa alimentándolo de manera habitual. Si tiene poco apetito dale de comer más veces al día pequeñas cantidades de alimento. Si lo estás alimentando con leche materna, continúa haciéndolo.

Nariz limpia. Coloca unas gotas de agua con sal en la nariz para destapársela. También puedes utilizar una perilla de aspiración. En los niños pequeños realiza estos lavados antes de alimentarlo para que pueda comer mejor.



Para evitar que se le acumulen las flemas en los pulmones, cámbialo frecuentemente de posición mientras esté acostado.

Evita enfriamientos. No es conveniente exponer al niño a cambios bruscos de temperatura; evita las corrientes de aire.

Poca ropa. Vístelo con la ropa necesaria para que esté cómodo, pero sin que se acalore.

❧ *En la mayoría de los casos de infección leve o resfriado, no es necesario tomar medicamentos, ya que algunos hacen que el cuerpo no se defienda de manera natural y que se complique la enfermedad. No le des medicinas si el médico no las ha recetado.*

Evita el humo dentro de la casa. Evita fumar cerca del niño; no cocines con leña, petróleo o combustible dentro de la casa.

¿Cuáles son los signos de alarma de las infecciones respiratorias?

La complicación más peligrosa de las infecciones respiratorias agudas es la **NEUMONÍA**. **Los signos de alarma** *que indican que el niño puede tenerla son:*

- Respira más rápido de lo habitual.
- Se le hunde abajo del pecho y entre las costillas al meter el aire.
- Se queja y tiene dificultad para respirar.
- Se ve más decaído o enfermo.
- Se pone pálido, azul o morado.
- Lleva más de tres días con fiebre, de más de 38 grados.
- Si tu niño tiene menos de dos meses de edad y tiene fiebre o su piel está fría (por debajo de 36 grados).
- No es fácil despertarlo.
- Tiene dolor o le sale pus de los oídos.
- Presenta convulsiones o temblores.
- Tiene ardor y puntos blancos en la garganta.
- Casi no come o rechaza tomar bebidas o comida.
- Cuando lo amamantas tiene dificultad para succionar y se cansa demasiado al mamar.

Si tu niño tiene alguno de estos síntomas, debe ser llevado urgentemente al Centro de Salud más cercano.

¿Cómo prevenir las infecciones respiratorias?

Podemos reducir la frecuencia de infecciones respiratorias en nuestros hijos si seguimos las siguientes recomendaciones:

Alimenta a tu hijo con leche materna. Los niños alimentados con leche materna durante los primeros seis meses presentan menos infecciones respiratorias.

Cuida su alimentación. La desnutrición disminuye la capacidad del cuerpo para reaccionar a las infecciones, por lo que es importante cuidar la nutrición de los niños. Procura que coma verduras y frutas que contengan vitaminas A y C como zanahorias, mango, naranja, guayaba y limón.

Evita que tu hijo esté en contacto con personas que tengan alguna infección respiratoria, ya que esta es la principal forma de contagio.

Lleva a tu hijo al Centro de Salud para que le pongan todas las vacunas, ya que se ha visto que vacunarlos contra el sarampión y la tos ferina disminuye las posibilidades de que un niño menor de cinco años se enferme de neumonía.

En época de frío mantenlo abrigado: los niños pequeños pierden con facilidad el calor del cuerpo.

Evita exponerlo a cambios bruscos de temperatura

No fumes cerca del niño
Los niños expuestos al humo del tabaco son más propensos a sufrir infecciones de oídos, de los senos nasales y de los pulmones.

Verifica las habitaciones

Diarrea

La **diarrea** es un aumento en el número de evacuaciones (más de tres en un día), cuya consistencia disminuye, por lo que la materia fecal se vuelve semilíquida o líquida.

En un niño menor de tres meses de edad que está siendo alimentado con leche materna, es normal que tenga hasta siete evacuaciones por día. Si alguna vez tiene menos o no evacua puede ser normal mientras tenga apetito y actividades habituales.

La diarrea es causada por microbios o parásitos que entran por la boca cuando se consumen verduras y frutas sin lavar, alimentos contaminados, cuando se bebe agua sin hervir o purificar o se come con las manos sucias.

Recomendaciones importantes para atender a tu hijo en casa

Si el niño tiene diarrea no olvides que lo más importante es seguir el ABC:

A. Alimentación. No suspendas su alimentación habitual. Si todavía toma pecho NO lo suspendas. Dale de comer con más frecuencia. Procura ofrecerle los alimentos en forma de puré.

B. Bebidas abundantes. Dale todos los líquidos que pueda tomar. Ofrécele estos en taza o con cuchara, pero NO en biberón, ya que el plástico del chupón puede causarle náusea. Cada vez que tenga una evacuación ofrécele agua. Procura darle VIDA SUERO ORAL.

C. Consulta médica. Síntomas de alerta: Si la diarrea dura más de tres días o si el niño presenta alguno de los siguientes síntomas es muy importante llevarlo al Centro de Salud:

- *Tiene más de tres evacuaciones líquidas en una hora.*
- *Vomita más de tres veces en una hora.*
- *Hay sangre o moco en los excrementos.*
- *Lleva más de tres días con fiebre.*
- *Come y bebe poco, o todo lo vomita.*
- *Tiene mucha sed.*

La diarrea puede ocasionar deshidratación y desnutrición. Un niño con diarrea puede sufrir deshidratación y desnutrición, por lo que es importante llevarlo al médico.

La deshidratación se debe a que el niño pierde grandes cantidades de agua y sales minerales. Por lo tanto, es necesario darle más líquidos de los que habitualmente se le dan.

¿Cómo se reconoce que el niño está deshidratado?

- *Tiene mucha sed, bebe con avidez.*
- *Su lengua y sus labios están secos, la saliva es espesa.*
- *Los ojos están hundidos.*
- *Su piel se ve arrugada como de viejito.*
- *Orina poco.*
- *Llora sin lágrimas.*
- *Puede tener la mollera hundida.*
- *Está decaído o irritable.*

Suero oral
En el Centro de Salud te pueden proporcionar sobres de suero oral (Vida Suero Oral) para que se lo des a tu niño cada vez que tenga una evacuación. Este suero ayuda a evitar la deshidratación, por lo que se recomienda cada vez que tenga una evacuación.

Dale el pecho con mayor frecuencia
Si tu bebé toma pecho, dáselo con más frecuencia. La leche materna ayuda a los niños a defenderse de la diarrea y de otras enfermedades.

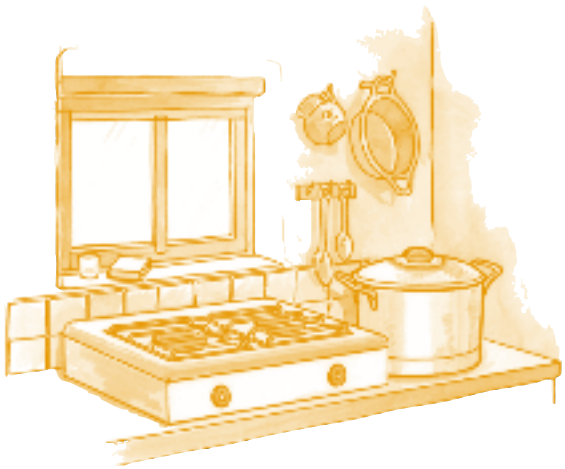
¿Cómo se prepara Vida Suero Oral?

1. Lavarse bien las manos con agua y jabón.

2. Hervir un litro de agua y dejarla enfriar.

3. Disolver el contenido de un sobre en ese litro de agua.

4. Conservar la olla con el suero bien tapada.



5. El suero preparado sólo dura veinticuatro horas, por lo tanto es necesario preparar un nuevo litro cada día.

La diarrea puede ocasionar desnutrición, ya que el niño no quiere comer o vomita los alimentos. Si tu hijo antes de enfermarse ya estaba desnutrido, la desnutrición se va a agravar. Por lo tanto, **es importante continuar con la alimentación habitual**, evitando alimentos muy grasosos, picantes o muy condimentados.

Cómo evitar la diarrea

La falta de higiene en la preparación de los alimentos puede transmitir enfermedades. La limpieza en la casa es muy importante para evitar la diarrea y otras infecciones.

Recomendaciones importantes para evitar la diarrea

Lavarse las manos. El primer paso para evitar la diarrea es lavarse las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos, antes de comer y después de ir al baño o de cambiar el pañal al niño.

Mantener uñas cortas y limpias. Las bacterias y microbios se pueden ocultar debajo de las uñas y contaminar los alimentos, por lo que es necesario cortarlas.

Leche materna. Los niños alimentados con leche materna se enferman menos que los alimentados con otro tipo de leche, ya que se evita el uso de biberones, agua y leche industrializada que se puede contaminar.

Desinfectar el agua. El agua puede contener microbios y parásitos que no vemos, por lo que es importante desinfectarla antes de tomarla. Se puede desinfectar hirviéndola durante tres minutos o lo que dura una canción en el radio, contando el tiempo a partir del momento en que empieza a hacer burbujas.

Mantener los alimentos y el agua bien tapados. Las moscas, las cucarachas, otros insectos y los roedores traen consigo microbios y huevecillos de parásitos, los cuales contaminan los alimentos cuando se paran sobre ellos.

Lavar verduras y frutas. Los alimentos se pueden contaminar en el lugar donde se cultivan, al ser transportados o manejados por personas con las manos sucias. Por ello es necesario lavar las verduras y frutas con agua limpia y jabón antes de comerlas.

Desinfectar verduras y frutas. Algunas verduras y frutas como la lechuga, las espinacas y las fresas no se pueden tallar por lo que es recomendable desinfectarlas, durante treinta minutos, en agua con poco cloro (cinco gotas de cloro por un litro de agua).

Hervir la leche. La leche bronca (no industrializada) también debe hervirse para destruir los microbios. Una vez que se ha colocado en la estufa se pone al máximo de calor, pero en cuanto empieza a hervir se pone a fuego lento durante veinte minutos, o lo que duran siete canciones en el radio.

Lavar los huevos y la carne cruda antes de cocinarlos. Los huevos y la carne cruda pueden estar contaminados por lo que es necesario lavarlos antes de cocinarlos. También es importante no poner la carne cruda junto a las verduras y frutas, ya que las puede contaminar.

Comer siempre la carne y el pescado bien cocidos o fritos. La carne, los pescados y los mariscos crudos pueden contener bacterias o virus, por lo que no es conveniente comerlos sin cocer.

Consumir los alimentos inmediatamente después de cocinarlos. Procura comer los alimentos recién cocinados; de no ser así, mantenlos tapados para que no les caiga polvo o los contaminen algunos insectos. Antes de comerlos vuelve a calentarlos hasta que hiervan para matar los microbios que los pudieran haber contaminado.

No guardar los restos de comida que los niños dejan en su plato. Los alimentos se descomponen fácilmente y si guardas los restos para que los consuman al día siguiente les pueden ocasionar diarrea.

Evitar toser o estornudar sobre los alimentos al prepararlos. Los estornudos pueden contener microbios que contaminan la comida.

Procurar que los animales domésticos no entren a la casa. Los perros, gatos, cerdos y gallinas pueden introducir microbios y bacterias dentro de la casa, los cuales pueden contaminar los alimentos.

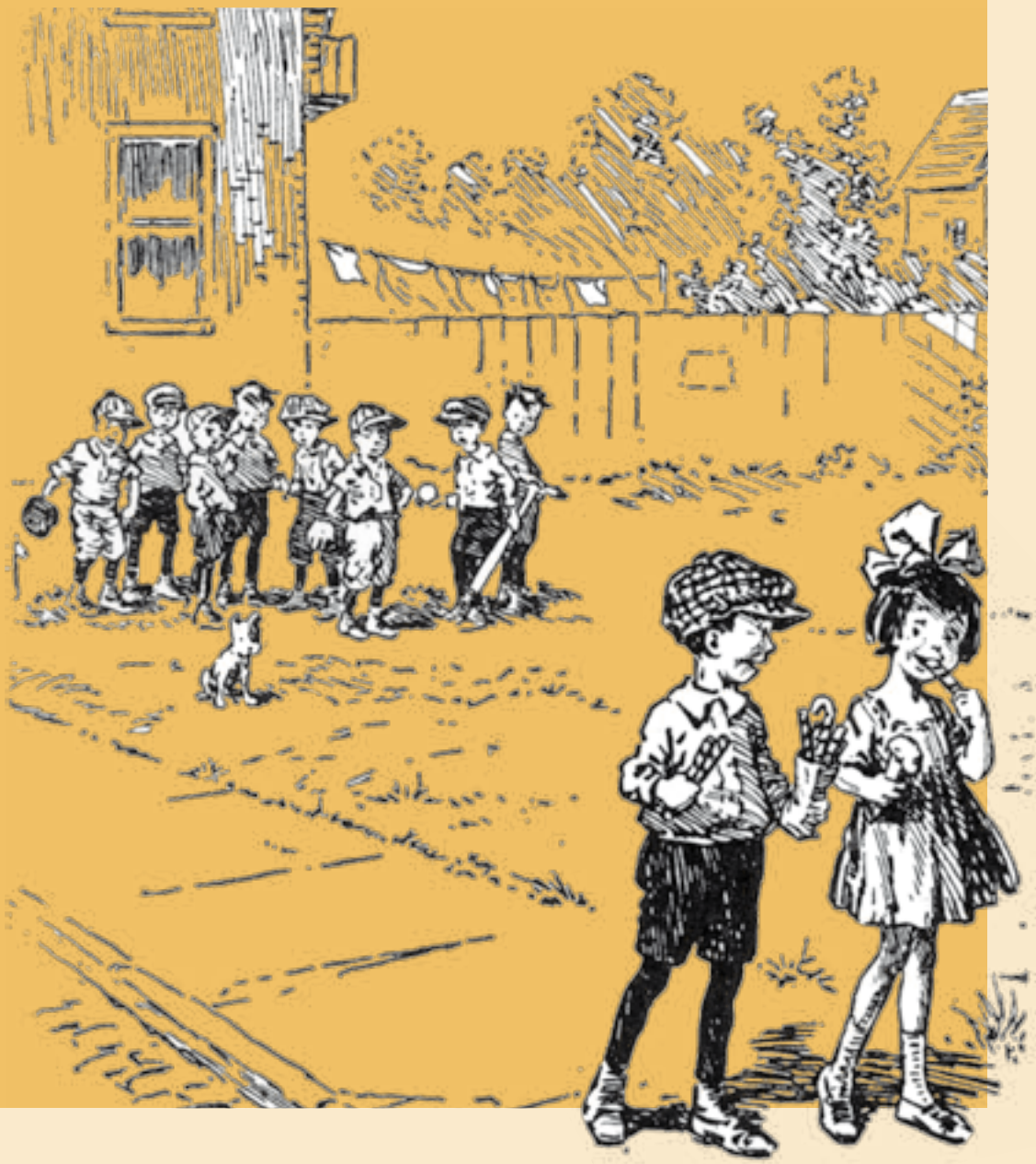
Mantener la basura tapada. Es importante colocar la basura en una caja o un bote con tapadera y fuera de la casa mientras se entierra o se la lleva el camión de la basura.

Lavar los juguetes que se le dan al niño. Los niños pequeños tienden a llevarse los juguetes a la boca. Los juguetes pueden contaminarse con bacterias o microbios si caen al piso o se paran insectos en ellos, por lo que es recomendable lavarlos antes de dárselos a los niños pequeños.

cómo hacer de

nuestra casa y la comunidad

un lugar seguro



Nuestra casa y la comunidad son los espacios en donde nuestros hijos crecen. Cuidar y proteger a los más pequeños es una labor de todos.

En este capítulo encontrarás recomendaciones para la prevención de accidentes y consejos para hacer del entorno que rodea a tu hijo un lugar más bello y más seguro.

La casa debe ser un lugar seguro para toda la familia

Para reducir los accidentes en la casa es importante que hagamos de nuestro hogar un lugar seguro. Los niños, por su propia condición, son más dados a tener accidentes que los adultos. Es por ello que debemos ser cuidadosos a lo largo del crecimiento de nuestros hijos.

❧ *Nuestros hijos requieren el cuidado y la atención de todos los miembros que componen la familia.*

El niño de cero a tres meses

Durante esta etapa, el recién nacido duerme muchas horas al día y, aunque su cuerpo se mueve poco, también puede sufrir accidentes que se deben evitar.

Prevención de caídas o golpes

Al poco tiempo de na cer los bebés se mueven, giran en la cama, empujan cosas con sus pies. Y sus movimientos, aún limitados, pueden resultar en caídas y golpes. Incluso los recién nacidos pueden voltearse inesperadamente. Para prevenir caídas y golpes, sujeta a tu bebé en todo momento, especialmente al bañarlo o al cambiarle el pañal.

❧ *Evita poner al bebé cerca o debajo de algún objeto que le pueda caer encima.*

Cuando le estés cambiando el pañal no lo dejes solo, ya que al voltearse o moverse se podría caer y lastimarse.

Procura acostarlo en un lugar seguro del cual no se pueda caer o lastimar.

Los adultos cuidan y cargan al bebé. Trata de estar presente cuando un niño pequeño cargue al bebé ya que se le puede caer.

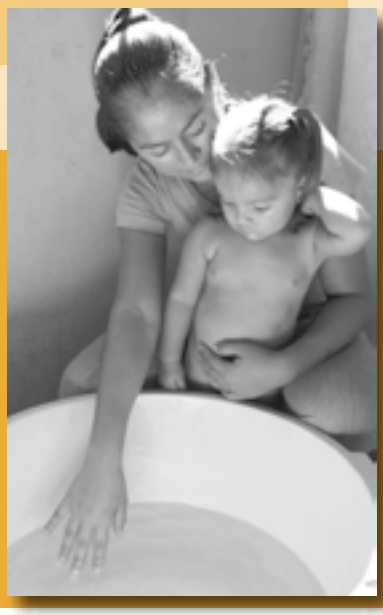
Las hamacas o cunas colgantes deben estar en buenas condiciones. El bebé puede caer y lastimarse si se enreda en los hilos rotos.

¿Cómo prevenir quemaduras?

La causa más frecuente de las quemaduras son los líquidos calientes, por lo que el lugar más peligroso es la cocina. Es por esto que no debemos dejar solos a los niños en ella.

Evita cargar a tu hijo pequeño mientras comes o bebes alimentos calientes; se te pueden caer accidentalmente y quemarlo.

No pongas velas encendidas cerca de donde está tu bebé; podrían caerse y quemarlo.



Asegúrate de que la temperatura del agua para bañar a tu bebé sea tibia; su piel es más sensible que la tuya.

¿Cómo prevenir la asfixia?

Tu bebé es muy pequeño, por lo que cosas pesadas encima de él pueden asfixiarlo.

Se recomienda:

- **Evitar cubrirlo con mantas, colchas, cobijas, peluches pesados**; pueden taparle la cabeza y asfixiarlo.

- **Evitar alimentos que puedan causar asfixia:** uvas enteras, cacahuates, dulces duros, trozos de zanahoria cruda, etc. Sienta a tu bebé en tu regazo cuando lo alimentes.

Cuando quemes leña o utilices braseros, debes asegurarte de que haya suficiente ventilación. El humo provoca irritación de ojos y de vías respiratorias, y también asfixia.

Los lazos, listones y cadenas largas para sujetar el chupón se le pueden enredar en el cuello y asfixiarlo.

Acuéstalo de lado. Cuando el bebé esté acostado debe permanecer de lado, con una almohada en la espalda. Mantén siempre esta postura después de que haya comido. Si se acuesta boca arriba podría ahogarse al regresar la leche que ha tomado mientras duerme.

Siempre sostén a tu bebé mientras esté tomando el biberón.

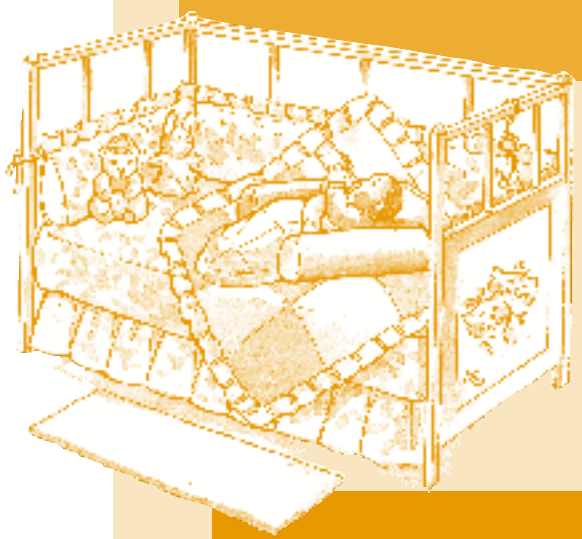
Cosas que debes saber para evitar

Agitar a tu bebé de forma violenta puede causarle daños internos. Una sacudida violenta puede lastimarlo gravemente.

Los animales pueden tener reacciones impredecibles frente a los bebés; evita que entren al cuarto de tu hijo.

El niño de tres a seis meses

En esta etapa, el niño empieza a tener más movimiento; por ejemplo, empieza a girar y a llevarse objetos a la boca. Además de que esto le gusta, es conveniente que lo haga ya que es su primera fuente de conocimiento. Es a través de la boca como el niño empieza a comunicarse con el mundo que le rodea. Por esto, es importante asegurarle al bebé un ambiente libre de riesgos para prevenir los accidentes que son más comunes en esta edad.



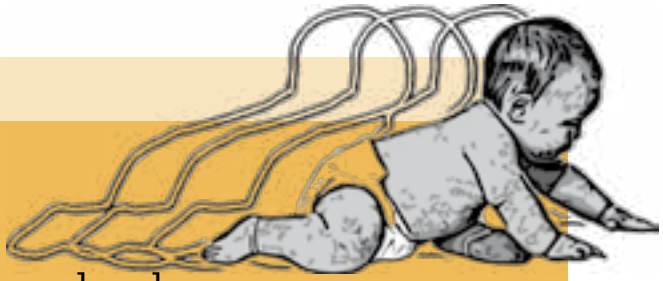
¿Cómo prevenir las caídas?

Los bebés suelen moverse mucho y sin control; procura no dejarlo solo en lugares donde pueda caerse; un instante es suficiente para que esto ocurra.

❧ *Si el niño toma biberón, no lo dejes solo con el biberón apoyado. El niño puede empezar a ahogarse sin que te des cuenta.*

¿Cómo prevenir que se ahogue?

Evita que estén a su alcance objetos pequeños que pueda tragarse (botones, piezas de juguetes que se puedan desmontar, monedas, medallas, piedras, insectos). A esta edad los niños se llevan todo a la boca y podrían ahogarse con cualquier cosa pequeña.



El niño de seis a doce meses

Durante estos meses el niño empieza a desplazarse gateando, hasta llegar a moverse por toda la casa sujetándose de los muebles. Es el momento en que descubre todo lo que hay a su alrededor y toma lo que ve al alcance de sus manos. Todo lo quiere tocar y probar; para la prevención de accidentes se recomienda vigilarlo constantemente.

¿Cómo protegerlo contra caídas o golpes?

Los manteles que cuelgan mucho son peligrosos, ya que los niños pueden jalarlos y tirarse encima lo que se encuentra sobre la mesa.

Asegúrate de que permanezca lejos de los sitios en los que se pueda lastimar. A esta edad el niño está aprendiendo a caminar por lo que se va a caer una y otra vez. Cuida que no se acerque a muebles con bordes afilados.

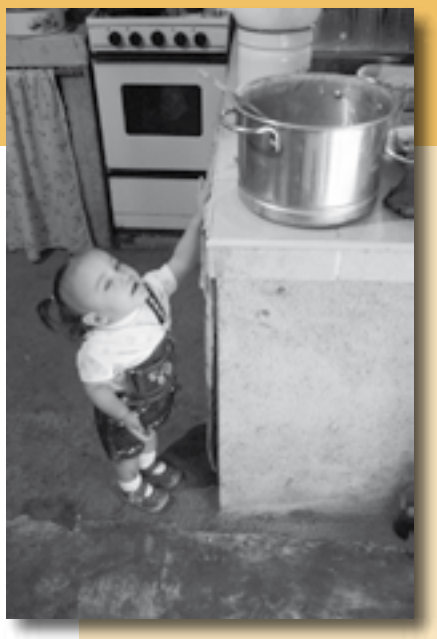
Quita de su alcance objetos de vidrio; el niño puede tirarlos y cortarse.

Los niños aprenden a trepar antes que a caminar; no debes dejarlos solos cerca de escaleras o muebles altos, de donde puedan caerse y lastimarse gravemente.

Retira los objetos que puedan caer sobre el bebé o que él pueda jalar. Retira los aparatos eléctricos, objetos de vidrio y cables de las áreas donde bañas y cambias de pañal a tu bebé, pues podría jalarlos y golpearse con ellos.

¿Cómo protegerlo contra quemaduras?

Cubre los enchufes de luz. Vigila que no meta los dedos en los enchufes y que no juegue con los cables eléctricos. Si es posible, pon protectores o tápalos con cinta adhesiva. Si el bebé recibiera una descarga eléctrica, podría quemarse o electrocutarse.



Enséñale a no acercarse a la estufa o fogón. Si el niño está en la cocina, es importante que no se aproxime a la fuente de calor y, sobre todo, que los mangos de las cacerolas y sartenes no sobresalgan de manera que el niño los pueda jalar, pues podría golpearse o quemarse.

Mantén lejos de su alcance recipientes con líquidos u objetos calientes. A esta edad el niño quiere tocarlo todo y podría sufrir graves quemaduras.

¿Cómo evitar que se ahogue?

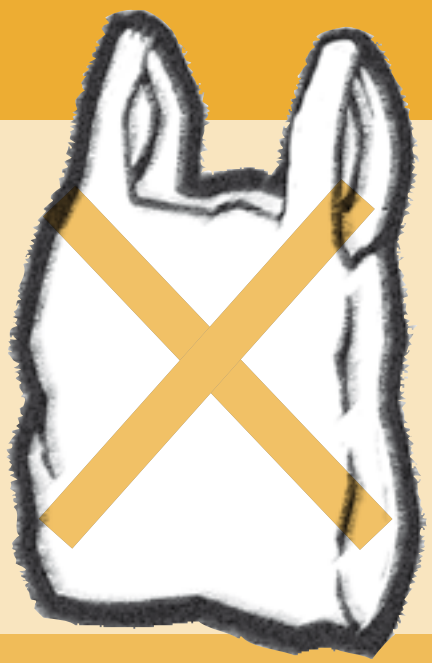
Cada vez que entres a una habitación, inspecciona el piso y busca objetos pequeños. Si el niño los encuentra se los puede llevar a la boca o introducirlos en alguno de los orificios de su cara. Mantén alejados de tu hijo los objetos y los alimentos que puedan asfixiarlo. Esto incluye objetos como monedas, globos, piezas pequeñas de juguetes, dulces duros y semillas (cacahuates, arroz, frijoles).

Proporciónale juguetes seguros. Los juguetes deben ser lavables y no tener piezas sueltas como ojos o botones. Si el juguete tiene piezas pequeñas que se desprendan, el niño podría ahogarse con ellas. Vigila que no use juguetes que tengan cuerdas, botones o fragmentos de pintura ni globos de látex y pelotas pequeñas.

❧ *Coloca siempre tu bolsa de mano fuera del alcance de tu niño: puede encontrar cosas pequeñas y llevárselas a la boca.*

Cuida que no coma alimentos duros o que los hermanos mayores no se los den, ya que podría ahogarse con ellos. Las uvas enteras, cacahuates, dulces duros, trozos de zanahoria cruda son alimentos que pueden causar asfixia. Sienta a tu bebé en tu regazo cuando lo alimentes.

Nunca dejes solo al niño en una tina con agua. Aun cuando el agua no sea muy profunda, el bebé podría ahogarse; le bastan unos centímetros de agua para caer de frente y no poderse levantar.



Las bolsas de plástico son peligrosas para los niños, ya que tienden a colocárselas sobre la cabeza y pueden asfixiarse.

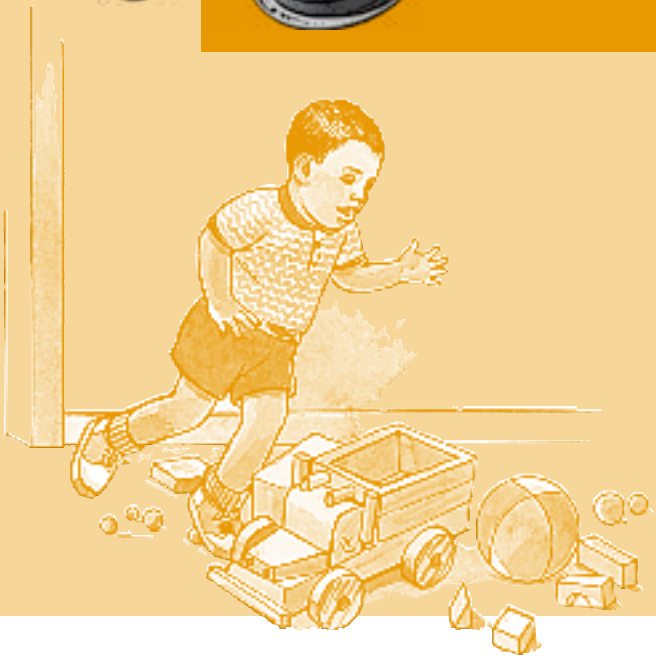
Coloca los desechos peligrosos como bolsas, cerillos, navajas, rastrillos, medicinas o veneno fuera del alcance de los niños. Esto es necesario porque el bebé podría llevarse a la boca cualquier cosa que encuentre y envenenarse o cortarse.

El niño de doce meses en adelante

Después de los doce meses el niño aprende a caminar, se vuelve más independiente, se sube a los muebles y aprende a subir y bajar escaleras. En esta edad necesita una constante vigilancia de los padres, pues él mismo no es capaz de detectar ni evitar peligros. A veces los accidentes ocurren porque los padres no están al tanto de lo que el niño hace. Antes de que se den cuenta, el niño se puede estar bajando de la cama o alcanzando una taza de café caliente.

Es importante que los padres se den cuenta de que el niño ahora puede caminar, correr, escalar, saltar y explorar cualquier ambiente restringido. Esto implica el peligro de caer y accidentarse.

❧ *Asegúrate de que los pisos estén secos y de que no existan objetos tirados con los que el niño puede tropezar y lastimarse.*



¿Cómo prevenir las caídas?

Tu hijo necesita siempre la compañía de un adulto para evitar golpes y caídas. Tienes que poner atención a cualquier objeto, mueble o evento para poder anticipar un accidente.

No permitas que los niños se suban a los muebles y permanezcan de pie en ellos, ya que se pueden caer.

Vigila que el niño no se asome solo por ventanas que carezcan de protección, ya que podría caer y accidentarse.

Cuando estés en algún lugar alto con el niño, no lo dejes solo porque podría caer y lastimarse.

Las caídas son una fuente importante de lesiones, por lo que se recomienda mantener cerradas puertas y ventanas de pisos altos y salidas de azoteas.

Es necesario que las puertas tengan seguros: el niño podría salirse en un descuido de la madre y sufrir algún accidente o perderse.

Durante esta etapa de crecimiento ocurren más accidentes que en cualquier otra etapa de la niñez. Es importante siempre la supervisión de un adulto y no la de niños un poco mayores.

Para prevenir caídas no dejes sillas, escaleras o tambos en áreas en donde el niño pueda subirse para explorar.

¿Cómo prevenir otro tipo de accidentes?

Las intoxicaciones infantiles son frecuentes a esta edad, por lo que se recomienda conservar todos los medicamentos, así como los productos caseros tóxicos, en lugares cerrados y altos.

❧ *Guarda fuera del alcance de los niños medicamentos, productos de limpieza e insecticidas. Es preferible que estén encerrados bajo llave.*

Los accidentes por envenenamiento o intoxicación en niños ocurren principalmente porque se colocan productos tóxicos en botellas de refrescos o jugos.

Guarda cualquier tipo de arma lejos del bebé. Si un miembro de la familia tiene un arma de fuego o de algún otro tipo como machetes o azadones para el cultivo de la tierra, deben asegurarse que el arma no esté cargada y no dejar nunca ninguno de estos objetos peligrosos al alcance de los niños. Es mejor retirar las armas del hogar y no manipularlas frente a los niños.

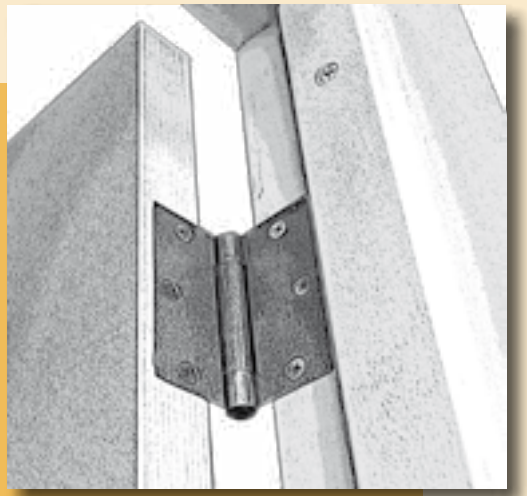
La cocina es un lugar peligroso para tu niño mientras se preparan las comidas. Los líquidos, la grasa, el comal y los alimentos calientes le pueden caer encima, salpicarlo o tentarlo a que los toque. Esto podría causarle graves quemaduras. Por lo tanto, procura que se mantega fuera de la cocina.

❧ *Guarda los cerillos en un lugar fuera del alcance de tu hijo. Puede encenderlos y quemarse.*

Evita que los niños pequeños tomen objetos cortantes como cuchillos o tijeras, pues podrían cortarse. Tampoco los dejes caminar con vasos o platos de vidrio, ya que podría caer y herirse.

Evita que tu niño camine o corra con dulces o paletas en la boca. Podría caerse, lastimarse o ahogarse con ellos.

Cuando el niño esté cerca de una puerta o ventana, vigila que sus manos no se encuentren en las juntas o ejes de cierre, ya que podría machucarse.



❧ *Si en casa existen materiales punzocortantes, no deben encontrarse al alcance de los niños para evitar probables accidentes.*

Cómo hacer de la comunidad un lugar seguro para los niños

El niño de dos años aprende rápidamente. Cuando menos se piensa, el niño que apenas podía caminar o trepar ha adquirido un mayor control de sus movimientos: salta, corre y hasta anda en triciclo. Sin embargo, no es capaz de comprender lo que es el peligro y su gran curiosidad puede ponerlo en riesgo de sufrir un accidente.

❧ *Los niños pequeños tienden a imitar lo que hacen los adultos. Es por esto que los padres deben tratar de dar un buen ejemplo.*

¿Cómo prevenir accidentes en la comunidad?

Para prevenir accidentes, los adultos deben establecer reglas claras para los pequeños y explicar su importancia. Y ser responsables del entorno donde se desarrollan.

Es necesario hacer de la comunidad un lugar seguro para los niños, pues poco a poco se relacionan con el ambiente que rodea a su hogar.

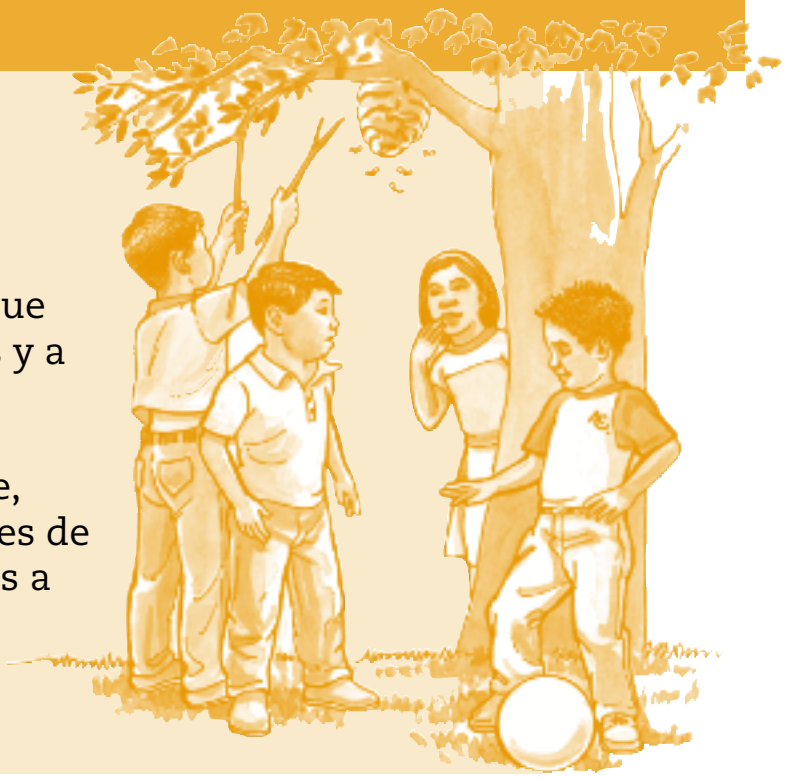
A partir de los dos años los accidentes más frecuentes pueden ser: de tránsito, caídas, quemaduras, ahogamientos e intoxicaciones o envenenamientos.

El lugar donde juegue el niño debe estar limpio y libre de vidrios, clavos oxidados, objetos o piedras filosos y puntiagudos con los que pudiera lastimarse. Vigila que los más pequeños no se introduzcan objetos a la boca.

Si existe algún pozo cerca de tu casa, es importante taparlo, ya que el niño podría caer en él.

Enseña a tus niños que no levanten piedras grandes o metan palos en madrigueras; se pueden encontrar animales venenosos como víboras, tarántulas o alacranes que pican o muerden.

Enséñale al niño que no debe acercarse a perros desconocidos o cuando estén comiendo, ya que podrían morderlo.



Mantén tu casa y patio limpios de insectos, ya que algunos son ponzoñosos y a los niños les llama la atención agarrarlos o molestarlos. Si es posible, fumiga y quita los panales de abejas o avispas cercanos a tu hogar.

❧ *Procura estar siempre cerca de tu hijo. Si el niño juega fuera de tu casa no le permitas alejarse mucho ya que podría perderse. Si vives a pie de carretera ten mucho cuidado de que no la cruce solo.*

Nunca dejes de vigilar a tu niño cuando esté cerca del agua. Esto incluye baños, baldes, fuentes, albercas, piletas, pozos, ríos, estanques, lagos o el mar.

Si cerca de tu casa hay algún estanque, ojo de agua o río, mantente siempre pendiente, ya que el niño podría caer al agua y ahogarse; no lo dejes jugar ahí. De ser posible enséñale a nadar; eso puede salvarle la vida.

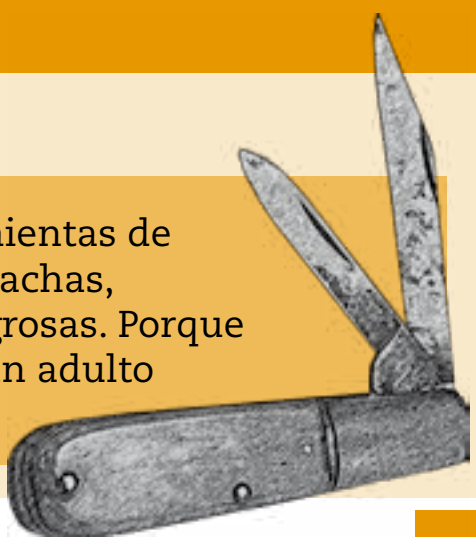
Si el piso está lodoso es fácil resbalar y caerse. Dile a tu hijo que no debe correr y enséñale a caminar en esas condiciones.

Cuida por dónde camina el niño. Evita que camine por pavimento sucio, con agua, aceite, grasas, así como por suelos que son resbaladizos. Ten cuidado con veredas y barrancas; a su edad es muy fácil perder el equilibrio o tropezar y caer por ellas. Asegúrate de evitar los huecos abiertos o mal protegidos, las ventanas bajas y los barandales de corta altura.

Explícale tu hijo que quemar pasto o el sobrante de la cosecha es peligroso y que no es un juego. Vigila que no se acerque a la estufa, horno o fogón.

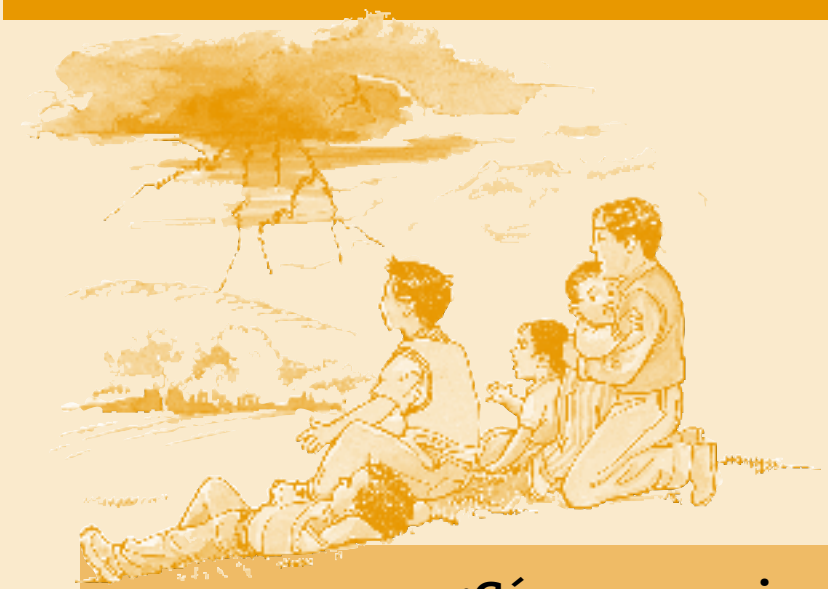
Cuida a tus hijos en las áreas de juego, especialmente en los columpios y en las resbaladillas porque podrían caer o golpearse.

❧ *Los juegos pirotécnicos como cohetes, cohetones o palomas son muy peligrosos porque provocan quemaduras; mantén a tu hijo alejado de estos y no dejes que juegue con ellos.*



Guarda en un lugar seguro las herramientas de trabajo de la comunidad: machetes, hachas, cuchillos y otras que puedan ser peligrosas. Porque por curiosidad o por querer imitar a un adulto el niño podría lastimarse con ellas.

- *Si hay una tormenta eléctrica, enseña a tu hijo a protegerse dentro de su casa. Adviértele que es peligroso que se proteja debajo de los árboles, ya que estos atraen los rayos y podría quemarse o electrocutarse. Trata de proteger los contactos de luz, y reporta y quita cables que puedan ocasionar una descarga. Ten mucho cuidado con los productos químicos (insecticidas, cloro, solventes, medicamentos); guárdalos en un lugar seguro y fuera del alcance de los niños.*

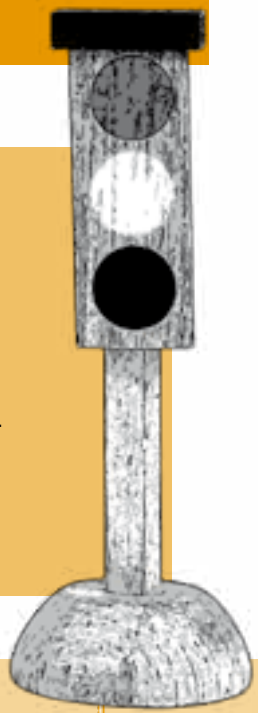


¿Cómo prevenir accidentes en la calle?

Si paseas con niños por la calle, llévalos siempre de la mano.

Cruza la calle por la esquina y enséñale que antes de atravesar debe voltear hacia los dos lados para asegurarse de que no venga un vehículo.

Enseña al niño a caminar siempre por la acera y no por la calzada, prestando atención a las entradas y salidas de coches.



Si en tu comunidad existe un semáforo, explícale que debe cruzar cuando la luz roja detenga los vehículos.

Cuida que tu hijo no corra o juegue en la carretera o caminos vecinales; los coches y camiones podrían salir sin que se dé cuenta y lastimarlo.

Siempre sienta a tu hijo en el asiento trasero abrazándolo o poniéndole el cinturón de seguridad; es muy arriesgado que vaya parado o brincando porque los vehículos pueden frenar o chocar bruscamente.

Cuida que tu hijo no saque la cabeza, las manos u otra parte del cuerpo por la ventanilla del coche o autobús; si pasa cerca otro vehículo o se encuentra ahí una rama pueden causarle grave daño.

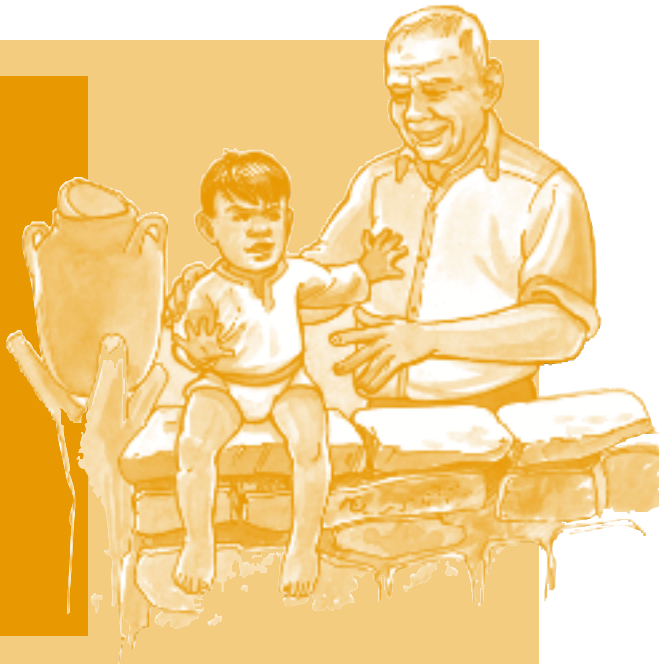
Abuso sexual a menores

El abuso a menores es un problema difícil de manejar y muchas veces se mantiene en secreto. Ocurre en cualquier familia y nivel social, con consecuencias físicas y emocionales que pueden durar toda la vida. Puesto que los niños no pueden protegerse a sí mismos habrá que tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

- *Enseña a los niños los nombres de las partes de su cuerpo.*

- *Insiste en que no deben ser tocados por ninguna persona, a menos que los padres estén presentes.*

Enseña a tus hijos a no hablar con extraños. Nunca los dejes solos con adultos que no conozcas o no sean de tu confianza. Los niños con discapacidad corren mayor riesgo de sufrir algún tipo de abuso, ya que no pueden o no saben cómo defenderse o denunciar y es más difícil que los adultos les crean.



Enseña a tu niño a decir NO a las cosas que le disgustan; escucha y respeta sus no. Así se sentirá seguro de rechazar lo que no quiera de personas extrañas.

Platica con tu hijo para que sepa decir NO y alejarse de la persona que lo toque con intención sexual, sin importar que lo conozcan o se trate de algún familiar.

Un niño que ha sufrido abuso puede demostrar tristeza o timidez, puede retraerse, tener miedo o ser muy violento.
Escucha a tu hijo; procura mantener la calma para no asustarlo y no dudes de él. No lo regañes, pues él no sabe lo que ha ocurrido, y busca tu protección y cariño. Investiga y denuncia.

Notas

Notas

Notas

Notas

Este programa es de carácter público, no es patrocinado ni promovido por partido político alguno y sus recursos provienen de los impuestos que pagan todos los contribuyentes. Está prohibido el uso de este programa con fines políticos, electorales, de lucro y otros distintos a los establecidos. Quien haga uso indebido de los recursos de este programa deberá ser denunciado y sancionado de acuerdo con la ley aplicable y ante la autoridad competente.

El bienestar de la madre, los niños y la comunidad • Salud alimentación y comunidad segura

CONAFE

Consejo Nacional de Fomento Educativo 40 años 1971 - 2011 | CONAFE | Vivir Mejor | 90 años 1921 - 2011 | Gobierno Federal SEP | Estados Unidos Mexicanos