

- Alérgicas: brote generalizado o dificultad para respirar. Producidas por el propio antígeno o conservantes de la vacuna.

RECOMENDACIONES Y MEDIDAS DE BUEN TRATO

- Establece reglas claras, es mucho mejor si son pocas y básicas. Todos los adultos de la casa deben conocerlas y hacerlas cumplir.
- Aplica siempre las mismas reglas y explícale al niño(a) por qué lo haces.
- Cuando el niño (a) cometa una falta, explíquele por qué lo que hizo estuvo mal.
- Escucha al niño(a) cuando cometa la falta antes de reprenderlo. Antes de imponer un castigo cuenta hasta 10 y piensa cuál es la mejor forma de corregirlo.
- No castigues al niño dos veces por la misma falta. Si un padre ya impuso un castigo, el otro no necesita imponer otro. Lo ideal es reflexionar con él.
- Jamás digas a un niño bruto o tonto, porque todas las personas cometen errores.
- El castigo físico, los gritos, amenazas e insultos no generan respeto, solo miedo y no son la forma correcta de educar.

ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS DESDE LOS 6-12 MESES DE EDAD

- Continúa con la lactancia materna a libre demanda día y noche.
- El objetivo de esta etapa es enseñar a comer con cuchara.
- No adiciones sal, caldos concentrados, azúcar o miel de abejas a las preparaciones.
- Prepara compota de fruta triturada (manzana, papaya, melón, durazno, pera, banano, mango). Sin adicionar azúcar.

- Inicia con verduras verdes y amarillas como: zanahoria, ahuyama, habichuela, espinaca. Cocínelos en una olla tapada con agua hirviendo hasta que ablanden por 3 minutos para preparar papilla o puré y ofrecer con cuchara.
- Prepara cereal con leche materna o la fórmula del primer semestre en forma de papilla y administra con cuchara.
- El niño(a) debe recibir de 2 a 3 porciones por día de estos nuevos alimentos.

ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS DESDE LOS 7-8 MESES DE EDAD

- Continúa con la lactancia materna, aunque reciba poca.
- Inicia con carne de res, pollo, hígado. Cocínelas y pícalas, evite licuar los alimentos sólidos, prefiera porciones pequeñas o trituradas, ofrece en el almuerzo y la comida.
- Los tubérculos (papa, yuca, arracacha, y plátano) se dan en puré o fritos.
- Comienza a introducir el huevo en el desayuno.
- Al 8° mes introduce frijol, arveja, lenteja, garbanzo. Cocínelos y adminístralos triturados, en papilla o puré.
- Ofrece 3 porciones por día y lecha materna.

ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS DESDE LOS 9-11 MESES DE EDAD

- Introduce alimentos de mayor consistencia, picados en trozos para ayudarlo a masticar.
- Varía las comidas, frutas, vegetales y carnes.
- Vegetales cocidos, carnes desmenuzadas, huevo bien cocido para evitar infecciones.
- Establece horario de comidas con 2 o 3 comidas principales y 2 refrigerios en los intermedios (cereal, galletas, pan, fruta picada o compota triturada).

- Puede ofrecer lácteos como yogurt, kumis o variedad de quesos.
- Continúa la lactancia materna.
- Mejora la consistencia de los alimentos para fomentar el desarrollo y la coordinación motriz de mano - boca.

ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS MAYORES DE 1 AÑO

- El niño debe empezar a comer solo, pero los padres supervisando, animando y ayudando; nunca lo dejes solo durante las comidas.
- Debe recibir tres comidas principales con dos refrigerios intermedios cada día.
- Puede compartir la dieta normal de la familia y no requiere alimentos especialmente preparados. No adiciones sal a los alimentos.
- Debes disponer de tiempo ya que los niños comen más lentamente.
- Lactancia materna se pudiera continuar hasta los 2 años.

ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS DE 2 A 6 AÑOS DE EDAD

- Controla cuándo y cómo come el niño, establezca horarios donde se coma en familia, demostrando conductas alimentarias saludables.
- El niño debe recibir 6 porciones al día de cereales, pan, maíz, avena, arroz, tubérculos, (papa, yuca, ñame), granos y plátano.
- De 3 a 5 porciones de vegetales por día.
- De 2 a 4 porciones de fruta diarias.
- De 2 a 3 porciones de lácteos por día.
- Proteínas como carne, pollo y pescado, las cuales deben variarse, dos porciones por día.
- Consumir lo mínimo de grasas, azúcar y sal. Aumenta su actividad física y consumo de agua.

guía

para pacientes y familia

Recomendaciones generales para el cuidado de:

Niños y niñas menores de 5 años **Estrategia AIEPI**



Las siguientes son las recomendaciones generales para el cuidado del paciente en la casa. Si después de leerlas o aplicarlas, presenta alguna inquietud, puede comunicarse al correo: educacionparalasalud.cub@upb.edu.co. Para conocer más sobre este y otros temas ingrese a www.clinicabolivariana.tv

RECOMENDACIONES PARA EL CUIDADO DE LA TOS O RESFRIADO EN CASA

Medidas preventivas:

- Aseo nasal con suero fisiológico y limpieza de las secreciones de la nariz.
- Ofrece alimentos en pequeñas cantidades y con mayor frecuencia.
- Ingesta permanente de líquidos.
- Evita el exceso de abrigos.

RECOMENDACIONES PARA EVITAR LA TOS Y DIFICULTAD PARA RESPIRAR

Medidas preventivas:

- Evita su contacto con fumadores.
- Evita su contacto con personas con gripa.
- Cubre boca y nariz cuando el niño(a) va a cambiar de temperatura (en las mañanas y en las noches).
- Lava sus manos siempre: después de toser, estornudar, sonarse o tocarse la nariz o la boca, antes y después de cada comida, después de entrar o cambiar el pañal, después de jugar o tocar objetos comunes o cuando estén visiblemente sucias.
- Higiene respiratoria: evita que toque los ojos, nariz y boca.
- Enséñalo a toser y a estornudar: Pon el pañuelo o papel higiénico sobre su boca y nariz al toser o estornudar y luego bóttalo y lava tus manos y las del niño(a).
- Cuida al niño(a) enfermo en casa: no salir y evitar el contacto con los demás niños hasta 24 horas de mejoría de los síntomas, ventilar a diario la casa y habitación del niño
- Esquema de vacunación completo.

RECOMENDACIONES PARA EL CUIDADO DE LA DIARREA EN CASA

Medidas preventivas:

1. Ofrécele más líquido de lo habitual para prevenir la deshidratación.
 - Suero de rehidratación oral: bajo la orden médica, administrar en casa después de cada deposición o al vomitar para prevenir deshidratación.
 - Líquidos que contienen alimentos como arroz, maíz o los preparados con papa o plátano, sopas caseras, agua de arroz.

NO SE RECOMIENDA LA MEZCLA DE AGUA, SAL Y AZÚCAR O SUERO CASERO, POR LOS ERRORES EN SU PREPARACIÓN.

2. Seguir dando alimentos al niño(a) para prevenir la desnutrición.
 - No debes suspender la alimentación habitual del niño(a) y debes aumentarla una vez finalizada la diarrea.
 - Los lactantes deben continuar con la lactancia materna a libre demanda.
 - No modificar ni suspender las fórmulas lácteas.
 - Continúa con la alimentación normal del niño(a), en pequeñas cantidades y con mayor frecuencia.
3. Signos de alarma para consultar de inmediato
 - Deposiciones líquidas muy frecuentes, más de 10 en 24 horas.
 - Vomita repetidamente.
 - Tiene mucha sed.
 - No come ni bebe normalmente.
 - Tiene fiebre.
 - Hay sangre en las heces.

4. Medidas preventivas en la casa

- Lactantes: lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses.
- Mejores prácticas de alimentación: alimentos nutritivos y prácticas de higiene cuando se preparan.
- Hervir el agua para preparar los alimentos.
- Realizar higiene de manos con frecuencia.
- Mantener los utensilios de cocina limpios y secos.
- Proteger los alimentos de las moscas.
- Esquema de vacunación completo (rotavirus).

RECOMENDACIONES PARA EL CUIDADO DE LA FIEBRE EN CASA

Medidas preventivas:

- La fiebre es una señal de que el cuerpo se está defendiendo contra agresiones e infecciones por bacterias o virus.
- Se considera fiebre, una temperatura por encima de 37,5-38° C, medida en la axila con termómetro.
- Brinda abundante líquido al niño(a) para prevenir la deshidratación.
- No realices baños con agua fría.
- Vístelo con ropa liviana y no muy gruesa, ni exceso de ropa porque aumenta más la temperatura.
- Evita los cambios bruscos de temperatura, especialmente del calor al frío.
- Si persiste la fiebre por más de 24 horas acompañado de otros signos de alarma como dificultad para respirar, vomito a repetición, diarrea con sangre o convulsiones, consulte por urgencias. NO AUTOMEDIQUE al niño(a).

CONSEJOS PARA UNA ADECUADA HIGIENE ORAL

Medidas preventivas:

- Los padres deben supervisar y realizar el cepillado, siempre permitiendo que el niño(a) participe conociendo qué hacen y para qué.
- Toma el cepillo con firmeza para facilitar los movimientos de la muñeca, pero de forma cuidadosa para no golpear los dientes ni tejidos de la boca.
- Ponga al niño(a) en la pierna para que usted pueda tener mayor visibilidad de los dientes y a medida que crezca póngalo de forma que pueda ver en el espejo como se realiza la higiene.
- Usa la seda dental.
- Humedece el cepillo, usa cantidades pequeñas de crema dental y procede a cepillar en orden.
- Limpia la lengua teniendo cuidado de no estimular el vómito.
- Enjuaga el cepillo.
- Siempre felicite al niño por su colaboración y comparta la experiencia de mantener juntos una buena salud oral.

RECOMENDACIONES PARA LA VACUNACIÓN

- Continúa completando el esquema de vacunación para evitar la aparición de enfermedades a futuro. Vigila las posibles reacciones después de vacunar, éstas pueden ser:
 - Locales: dolor, enrojecimiento en el lugar de la inyección. Son las más frecuentes y leves.
 - Sistémicas: fiebre, malestar, dolor muscular, dolor de cabeza, pérdida del apetito.