



ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA

10 PRÁCTICAS CLAVE DE SALUD, NUTRICIÓN E INOCUIDAD ALIMENTARIA



1.- La lactancia materna es fundamental para nuestras niñas y niños



- Cuando nace una niña o niño, inmediatamente debe tomar leche materna.



- La niña o niño debe tomar solamente leche materna hasta los 6 meses de edad.



- A partir de los 6 meses, las niñas y niños deben iniciar la alimentación con papillas y continuar con la leche materna hasta los 2 años de edad.

2.- Las niñas y niños deben recibir una buena alimentación para crecer sanos y fuertes



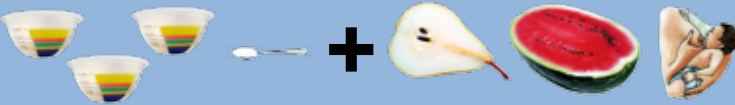
A los 6 meses debe comer:

- 2 comidas al día de 3 cucharas en cada comida, ir aumentando poco a poco hasta llegar a 6 cucharas antes de cumplir los 7 meses de edad.
- 1 merienda o una porción de Nutribebé.
- Además, debe continuar con la leche materna.



A los 8 meses debe comer:

- 3 comidas al día de 8 cucharas en cada comida.
- 2 meriendas ó 2 porciones de Nutribebé.
- Además, debe continuar con la leche materna.



Al AÑO debe comer:

- 3 comidas al día de 12 cucharas en cada comida.
- 2 meriendas ó 2 porciones de Nutribebé.
- Además, debe continuar con la leche materna.



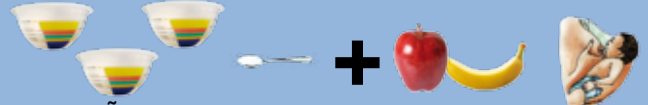
A los 7 meses debe comer:

- 3 comidas al día de 7 cucharas en cada comida.
- 2 meriendas ó 2 porciones de Nutribebé.
- Además, debe continuar con la leche materna.



A los 9 meses debe comer:

- 3 comidas al día de 9 cucharas en cada comida.
- 2 meriendas ó 2 porciones de Nutribebé.
- Además, debe continuar con la leche materna.



A los 2 AÑOS debe comer:

- 3 comidas al día de 15 cucharas en cada comida.
- 2 meriendas ó 2 porciones de Nutribebé.
- Además, debe continuar con la leche materna.
- Aumentar gradualmente hasta llegar a las 25 cucharas por comida a los 5 años de edad.

3.- Las niñas y niños deben recibir vitaminas y minerales



Vitamina A

Sirve para aumentar las defensas y prevenir enfermedades



Chispitas nutricionales

Sirve para prevenir y curar la anemia



Jarabe de Hierro, por ejemplo: Ferrasol, sirve para prevenir y curar la anemia



Nutribebé

Es un complemento a la alimentación de niñas y niños



Tabletas de Zinc

Sirven para el tratamiento de la talla baja y diarreas

4.- Las niñas y niños deben ser vacunados para crecer sanos y fuertes

Las vacunas evitan enfermedades, por eso todos los niños y niñas deben recibir todas sus vacunas antes de los 2 años.

Nacimiento	2 meses	4 meses	6 meses	12 - 23 meses	12 - 23 meses
DOSIS ÚNICA	PRIMERA DOSIS	SEGUNDA DOSIS	TERCERA DOSIS	DOSIS ÚNICA	DOSIS ÚNICA
BCG	ANTIPOLIIO	ANTIPOLIIO	ANTIPOLIIO	TRIPLE VIRAL	CONTRA LA FIEBRE AMARILLA
	ANTIROTAVIRUS	ANTIROTAVIRUS			

Algunas niñas y niños pueden sentir molestias, dolor o algo de fiebre después de ser vacunados NO ES GRAVE y pasa pronto.

5.- Las niñas y niños deben continuar con su alimentación aunque estén enfermos



- No quitarle el pecho materno.
- Debe tomar leche materna más seguido.



- Deben tomar más líquido poco a poco.
- Se debe tener más paciencia y darle más amor.



- Debe comer en pequeñas cantidades, más veces al día.
- Debe continuar con su alimentación diaria.

6.- Utilice agua y alimentos limpios y seguros



- Debe utilizar agua limpia, hervida y cristalina.



- Separar las carnes crudas de otros alimentos y guardarlas en un lugar seguro.



- Debe hacer cocer los alimentos completamente.

7.- Cuide la higiene personal y la limpieza del hogar



- Lávese las manos más seguido, especialmente después de entrar al baño, antes de preparar los alimentos y antes de comer.



- Lave los alimentos cuidadosamente antes de prepararlos.



- Mantenga la vivienda limpia y ordenada.

8.- Algunos signos de peligro del niño y niña cuando están enfermos



- Tiene tos o fiebre.
- Tiene respiración "rápida" o "respira como cansado".



- Tiene diarrea varias veces al día.
- Las deposiciones muestran moco o sangre.
- Tiene mucha sed.



- Tiene los ojos hundidos.
- Está muy irritable o muy llorón.

9.- Algunos cuidados de la mujer embarazada



- Ir a 4 Controles Prenatales.



- Tener una buena alimentación y tomar todos los días sulfato ferroso y ácido fólico.



- Evitar trabajos forzados (pesados).



- Tiene sangrados.



- Está pálida y cansada.



- Tiene muchos vómitos.



- Tiene fiebre después del parto.

10.- El buen trato en la familia es importante para sentirse bien



- Las niñas y niños necesitan sentirse queridos y respetados.



- Los niños, niñas y las mujeres embarazadas necesitan mayor atención y cuidado.



- En la familia se debe evitar cualquier tipo de violencia.