

DAR EL PECHO: ES LA FORMA MAS CONVENIENTE DE ALIMENTAR AL BEBE

La leche materna (pecho) es el alimento de elección para todos los niños (recién nacido normal, prematuros y recién nacido enfermo).

Es el alimento ideal para mantener el crecimiento y desarrollo durante los 6 primeros meses de vida.

La leche de mamá contiene elementos nutritivos que aseguran un buen crecimiento del niño, en la cantidad justa y necesaria que no tienen las leches maternizadas. Es suficiente para cubrir las necesidades de líquidos, por lo tanto no es necesario darle agua, salvo indicación del médico.

Los primeros meses de vida, la alimentación al pecho debe ser estimulada por varias razones:

- A través de la leche se transmite al niño inmunidad (defensas) contra infecciones tales como el sarampión, varicela.
- Lo protege de infecciones respiratorias y gastroenteritis.
- Previene de enfermedades como la alergia, obesidad.
- Los bebés que amamantan se enferman menos de infecciones de oído, asociadas con pérdida de audición y retrasos en aprendizaje.
- Provee nutrientes específicos para el sistema nervioso central.
- Los ácidos grasos especiales en la leche materna llevan a coeficientes intelectuales más altos y mejor agudeza visual.
- Transmite amor.
- Es un alimento que ahorra tiempo y trabajo, dado que está a la temperatura adecuada.
- Es limpio.
- Es de buena calidad.

Ventajas para la Madre

- Al amamantar se produce una hormona en el cuerpo de la mujer que causa la reducción de su útero para que vuelva a su lugar y tamaño originales de forma más rápida.
- Otra hormona funciona como un tranquilizante natural, llenando a la madre de un sentimiento de calma y bienestar cuando amamanta.
- Baja la frecuencia de cáncer de mama en las mujeres que amamantan.
- Ayuda a bajar de peso (a la mujer), luego del parto.

El recién nacido se alimenta 10 a 15 minutos de cada pecho. Comen cada 2, 3 ó 4 horas. Los primeros 45 días de vida comerán con más frecuencia, hay que alimentarlos cada vez que pida.

AMAMANTAR FAVORECE LA FORMACION DEL VINCULO AFECTIVO QUE PERMITE AL NIÑO DESARROLLAR UNA PERSONALIDAD SEGURA E INDEPENDIENTE.

DIARREA

Es la presencia de 3 o más deposiciones en un día, de consistencia líquida (acuosa) y de mayor volumen, que provoca la pérdida de líquidos y electrolitos a través de materia fecal. Es un cuadro frecuente en época estival.

Qué la provoca: Virus, bacterias, parásitos, intolerancia a ciertas sustancias de alimentos o medicamentos.

Otros síntomas son vómitos, dolor abdominal tipo cólico, fiebre, decaimiento, inapetencia, deshidratación.

¿Cuales son los signos de deshidratación?

- Llanto sin lágrimas
- Ojos hundidos.

Fontanela (mollera) deprimida.
Aumento de la sed.
Mucosa oral seca o con escasa saliva
Disminución franca de la emisión de orina.
Tendencia al sueño y franco decaimiento (duerme demasiado o no juega).

¿Cuánto dura de promedio?

La duración es de 1 a 7 días. Algunas pueden extenderse por más tiempo.

Dieta

- pecho materno.
- líquidos: agua mineral o hervida, caldo caseros, agua de arroz.(en niños mayores gaseosas blancas sin gas y dietéticas), sales de rehidratación oral. **NO SUSPENDER LA LECHE NI DILUIRLAS**
- arroz, polenta, fideos blancos con queso de rallar.
- Sopa de vitina, arroz o fideos.
- Puré de zanahoria y papa.
- Pollo sin piel o carne sin grasa
- Huevo
- Yogur firme
- Manzana, banana.

Si su hijo presenta vómitos, espere 15 minutos y comience a probar tolerancia con líquidos de a sorbos, con una cucharita en pequeñas cantidades.

No dar:

- jugos, gaseosas.
- soluciones de rehidratación para atletas (por la alta osmolaridad de sus carbohidratos y electrolitos)
- infusiones caseras (té de payco, manzanilla, anís estrellado)

Prevención

Lavarse las manos luego de cambiar al bebe
Alimentar con pecho materno
Limpiar los juguetes, utensilios de cocina, mamadera (evitar el contacto con moscas)
Lavar las frutas y verduras
Combatir las moscas
Tapar la basura

La hidratación adecuada es el primer punto a vigilar.
Recuerde que es un cuadro autolimitado pero que requiere control médico.

Concurra al pediatra

¿QUE ES UNA CONVULSION FEBRIL?

Ocurre al inicio de un cuadro febril o cuando la fiebre sube rápidamente.
Puede presentarse en los niños desde los 6 meses y hasta los 6 años de edad siendo más común de ver entre los 12 y 24 meses.

Solo por unos momentos el niño:

- Tiene una mirada extraña.
- Su cuerpo adopta una postura rígida, con sacudidas o con notable flacidez.
- Su respiración se altera.
- Su piel puede parecer más oscura o más fría que lo habitual.

Rápidamente se recupera. No suele durar más de 1 minuto. Rara vez dura más tiempo, pero sin superar los 15 minutos.

Es probable que no sea una convulsión febril cuando:

- Afecta solo una parte del cuerpo.
- Dura más de 15 minutos.
- Se suceden en forma reiterada.
- Hay otras alteraciones neurológicas o metabólicas asociadas.
- Afecta a menores de 6 meses o a mayores de 6 años.
-

¿Son peligrosas las convulsiones febriles?

No son peligrosas para la salud del niño.

Son episodios benignos y tienen buen pronóstico.

No causan parálisis ni daño cerebral.

No afectan la inteligencia, el comportamiento, el desarrollo del lenguaje, la habilidad física ni la capacidad de aprendizaje.

No constituyen un antecedente para el desarrollo futuro de la epilepsia.

¿Que debo hacer si mi hijo tiene una convulsión febril?

Tranquilícese.

Acuéstelo en la cama o en el suelo, lejos de cualquier objeto que pueda lastimarlo.

Gire su cabeza hacia un lado para evitar que se aspire con vómitos o saliva.

Quítele objetos de su boca (caramelos, etc) si los tuviera, para que no se aspire.

Quítele las ropas, recuerde que la fiebre es la causa de la convulsión y debe estar desnudo para disipar el exceso de calor

Concurra al médico.

¿Qué no debo hacer?

No lo sacudan ni intente recuperarlo bruscamente o con palmadas o golpes.

No debe introducir sus dedos u otro objeto en la boca del niño, no existe el riesgo que se atragante con su lengua.

No lo abrigue, recuerde que tiene fiebre.

PROTECCION SOLAR EN LA INFANCIA

El sol es indispensable para la vida, para el crecimiento óseo y para la síntesis de vitamina D pero solo 10 minutos diarios son suficientes para ésta función

El sol emite diversas radiaciones, entre ellas los rayos ultravioleta (UV) que pueden causar bronceado, quemaduras envejecimiento cutáneo, arrugas, pecas, manchas y cáncer de piel.

La piel de los bebés es delicada; las quemaduras por sol pueden causar dolor, fiebre, deshidratación y con el tiempo, también arrugas y posiblemente cataratas de los ojos.

Al ser más delgada que la piel de un adulto, un bebé se quemará más fácilmente, aún aquellos con piel morena, además el niño no puede decir si tiene calor o si se está asoleado y no puede moverse del sol a la sombra sin ayuda.

Los rayos de sol son más fuertes entre las 10:00 y las 16:00 horas; evite que los niños se expongan al sol en este lapso; los rayos UV pueden reflejarse de la arena, nieve u otras superficies lisas y claras, aún en los días nublados.

¿Cómo protegerlos?

Mantenga a los niños menores fuera de la luz solar directa, protégelos bajo la sombra, un árbol, sombrilla, techo, etcétera

Use gorro o sombrero, anteojos de sol.

Vístalo con ropa que cubra todo su cuerpo, que sea confortable, pantalones largos, camisitas de manga larga y sombreros con visera que hagan sombra en su cara y cubran sus orejas, los materiales deben ser suaves como el algodón.

Se pueden planificar las tareas al aire libre como los juegos o paseos evitando el sol del mediodía, entre las 11 y 15 horas.

- Aplique sobre la piel protector solar con FACTOR DE PROTECCION SOLAR (FPS), 30 minutos antes de exponerse al sol y renovar el mismo cada 2 horas o luego de un baño o transpiración excesivas.
- No exponer al sol en forma directa a los niños menores de 1 año. A partir de los 6 meses se puede usar protector solar.
- Se debe evitar también la exposición al sol por períodos prolongados, para lo cual es bueno ubicarse y jugar en lugares a la sombra.

El daño solar es acumulativo e irreversible; el bronceado es un signo que la piel ya está dañada
La piel "recuerda" cada quemadura de sol y cada bronceado año tras año.

PELIGROSO USO DE CELULARES EN NIÑOS

Los teléfonos celulares emiten ondas electromagnéticas (radiaciones) que afectan al organismo.

Las radiaciones penetran en las células haciéndolas vibrar alterando su estructura interna (ADN), volviendo a las células potencialmente cancerígenas (genotóxicas).

Estas microondas son las mismas que se utilizan para cocinar la comida.

Los niños son más sensibles a las radiaciones que los adultos, los huesos del cráneo son más finos, su cerebro está creciendo, por lo que los efectos genotóxicos son mayores.

El uso de celulares puede afectar las funciones cerebrales.

Puede afectar la fertilidad, disminución en producción de espermatozoides.

Estudios científicos realizados recientemente (ingleses, holandeses y suecos), encontraron que tras ser expuestas las células humanas a campos electromagnéticos las células mostraban un notable aumento del daño del ADN, no siempre reversible.

La Organización Mundial de la Salud recomienda lo siguiente:

NO DEBERÍAN USAR TELEFONOS CELULARES:

→ LOS MENORES DE 16 AÑOS.

→ MUJERES EMBARAZADAS.

→ PERSONAS QUE PADECEN DETERMINADAS ENFERMEDADES

NEUROLÓGICAS (epilepsia, neurosis con astenia, sicopatías, desórdenes obsesivos, histeria, reducción de la actividad mental)

Los niños deberían usar el celular sólo para emergencias.

Hay que tener cuidado sobre su uso.

El uso de teléfonos celulares en niños es MUY PELIGROSO.

DIRECCION MÉDICA
URGENCIAS 435-1111