

Mónica

MADRES Y NIÑOS SALUDABLES

MAURICIO DE SOUSA
EDITORA



Organización
Panamericana
de la Salud

Oficina Regional de la
Organización Mundial de la Salud

Prohibida su venta - Distribución gratuita



Madres y niños saludables

Cada madre y cada niño cuentan

Un desafío pendiente

Queridos amigos,

Desde pequeños ustedes deben saber lo importante que es que las mamás y los bebés estén saludables. Cuidar a las mamás durante su embarazo, en el parto, y luego de que nazca el bebé es esencial para garantizarles una buena salud y desarrollo. Como también lo es asegurar que los niños y niñas reciban los mejores cuidados para que crezcan sanos y felices.

Para lograrlo deben tener una atención médica adecuada, amorosos cuidados y una buena alimentación, todas claves para que tanto las madres como los niños y niñas estén bien.

Y ustedes, mis amigos, pueden ayudar al bienestar de sus mamás embarazadas y de sus hermanitos recién nacidos, colaborando en la casa, procurando que sus mamás estén siempre contentas y ayudándolas en los buenos cuidados del bebé. Así, colaborarán mucho al bienestar familiar.

Conversen sobre este tema en la escuela, con sus amigos del vecindario, con sus padres, para que todos sepan cuán importantes son los buenos cuidados, la solidaridad y la atención profesional. Les aseguro que esta información también les será muy útil cuando crezcan y se hayan convertido en adultos sanos, para que cuiden muy bien a sus propios hijos.



Dra. Mirta Roses Periago

Directora de la Organización Panamericana de la Salud



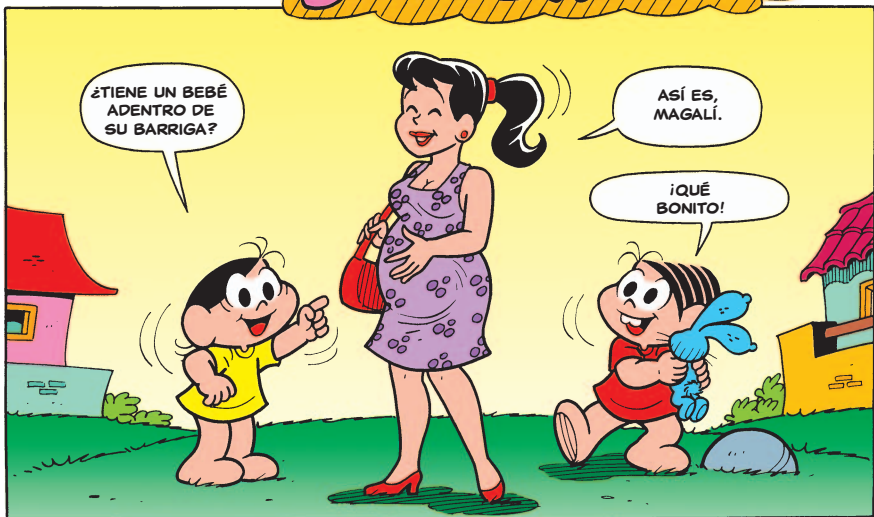
DÍA MUNDIAL
DE LA SALUD
7 DE ABRIL DE 2005

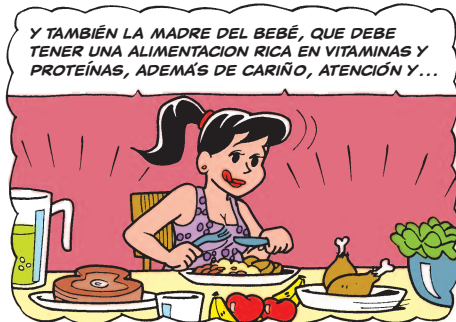
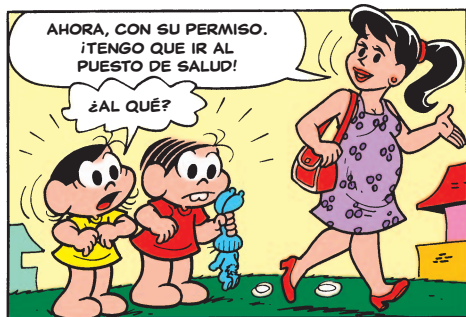




mónica
y sus amigos

MADRES Y NIÑOS SALUDABLES

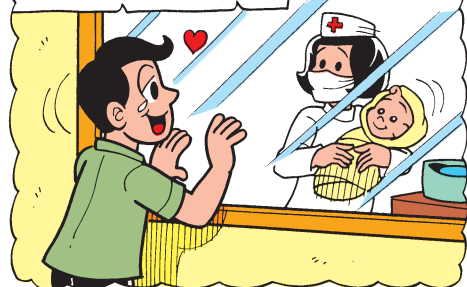




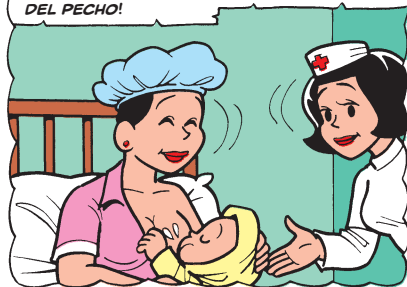
SI EL EMBARAZO TRANSCURRE EN CALMA, EL PARTO SERÁ MÁS FÁCIL Y SIN COMPLICACIONES.



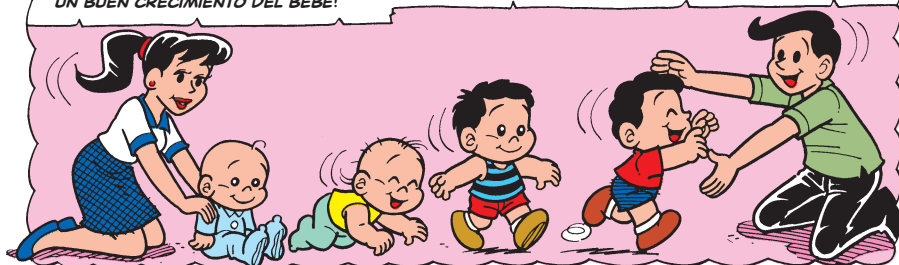
AQUÍ COMENZAMOS CON OTROS CUIDADOS.



¡ES IMPORTANTE QUE LA MADRE AMAMANTE AL BEBÉ DIRECTAMENTE DEL PECHO!



EL AMAMANTAMIENTO DEBE SER EXCLUSIVO DURANTE LOS PRIMEROS SEIS MESES DE VIDA DEL BEBÉ Y DESPUÉS PUEDE ACOMPAÑARSE CON ALIMENTO SUPLEMENTARIO. ¡ESTO GARANTIZARÁ UN BUEN CRECIMIENTO DEL BEBÉ!

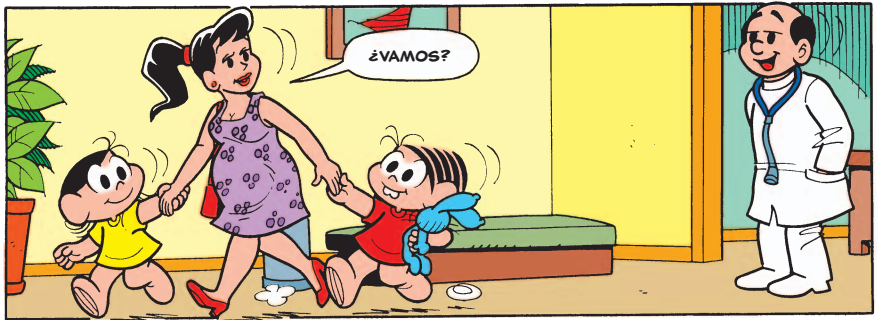


¡TAMPOCO PODEMOS OLVIDARNOS DE UNA BUENA HIGIENE, UNA BUENA ALIMENTACIÓN...



...TENER AL DÍA LAS VACUNAS... Y MUCHAS OTRAS COSAS!

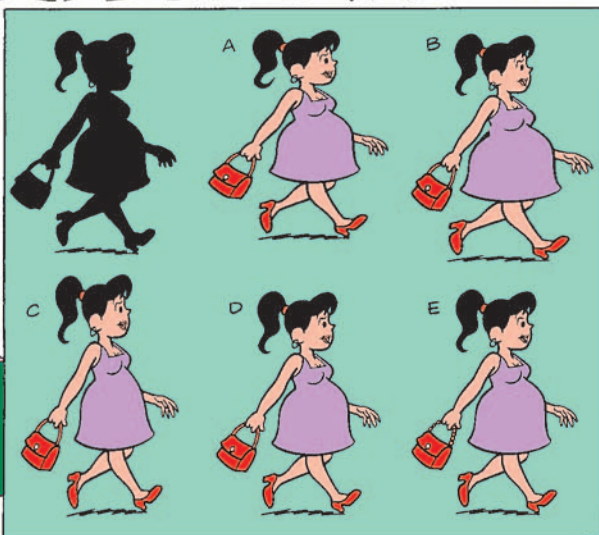




FIN

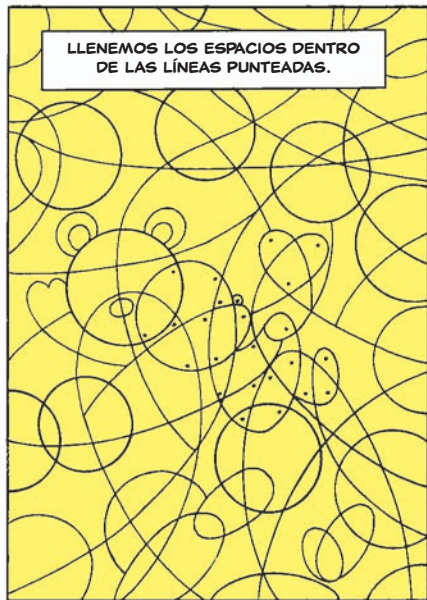
PASATIEMPO

¿CUÁL DE LAS FIGURAS DE LA DERECHA ES LA DE DOÑA LAURA?



RESP. D

LLENEMOS LOS ESPACIOS DENTRO DE LAS LÍNEAS PUNTEADAS.



¿QUÉ CAMINO SIGUIÓ EL BEBÉ?



RESP. B



CONSEJOS PARA
QUE LAS MADRES Y
LOS NIÑOS SEAN
SALUDABLES

**UNA FUTURA MADRE
NECESITA:**

- **UNA ALIMENTACIÓN RICA EN NUTRIENTES DURANTE Y DESPUÉS DEL EMBARAZO.**
- **HIGIENE, DESCANSO Y, DE SER POSIBLE, PRACTICAR ACTIVIDADES FÍSICAS.**
- **HACER VISITAS PERIÓDICAS AL MÉDICO, DE 4 A 8 VISITAS REGULARES DURANTE TODO EL EMBARAZO PARA UN CONTROL PRENATAL.**

EL BEBÉ NECESITA:

- **SER AMAMANTADO DIRECTAMENTE DEL PECHO EN FORMA EXCLUSIVA DURANTE LOS PRIMEROS 6 MESES Y LUEGO RECIBIR ALIMENTO SUPLEMENTARIO.**
- **RECIBIR CUIDADOS Y BUENA HIGIENE.**
- **TENER SUS VACUNAS AL DÍA.**
- **QUE LO LLEVEN REGULARMENTE AL PEDIATRA.**



**Organización
Panamericana
de la Salud**

Oficina Regional de la
Organización Mundial de la Salud

www.paho.org