- Si el lactante está enfermo o sin fuerzas para lactar directamente del pecho, debe ser alimentado con leche materna extraída. Utilice una cuchara o beberito para alimentarlo.

- No debe utilizarse biberón. Los lactantes pueden ser alimentados con leche humana procedente de un Banco de leche que esté debidamente certificado.

- Vigile que su niño (a) tenga las vacunas al día.

- Evite que los niños y niñas sean abrazados o besados por quienes le visiten y pídale a familiares y amigos que estén resfriados que se abstengan de ir a su casa mientras estén enfermos.

- Asegúrese de que la habitación donde permanezca el bebé esté bien ventilada.

- No lleve a su bebé a sitios donde haya mucha concentración de personas, por ejemplo cines, iglesias, moles, mercados, entre otros.

- Usted, señora mamá, mantenga una nutrición balanceada y tome suficiente líquido.

CONSEJOS PARA CUIDAR A SU BEBÉ

Prevenga el contagio de la **Influenza AH1N1**

Dirección de Comunicación Organizacional - 2009

SEGURO SOCIAL
COSTA RICA
www.ccss.sa.cr

Estimada mamá:
¡Felicidades por la llegada de un nuevo miembro a su familia!

Para la Caja Costarricense de Seguro Social ha sido una gran satisfacción atenderla durante su embarazo y ante la llegada de su bebé.

Como usted sabe, en estos momentos Costa Rica y el mundo enfrentan una situación de emergencia debido a la pandemia de influenza AH1N1, la cual podría comprometer su salud y la de su niño (a).

Es nuestro deseo que su hijo (a) crezca fuerte y sano, por eso le hacemos las siguientes recomendaciones:

- **Inicie el amamantamiento lo antes posible y ofrezca el pecho a su hijo frecuentemente.**

- **No use fórmulas artificiales innecesarias. La leche materna tiene anticuerpos que protegen a su hijo.**

- **Si usted está enferma, con síntomas respiratorios, utilice cubre bocas y asegúrese de no toser o estornudar cerca del bebé (menos de 1.8 metros) y continúe amamantando a su bebé y mejor aún, aumente la frecuencia de las lactadas.**

- **Si usted tiene el virus, debe usar cubre bocas cuando esté a menos de 1.8 metros del bebé, o durante el amamantamiento.**

- **Si recibe tratamiento contra la influenza AH1N1, debe mantener la lactancia, de esa manera protege a su hijo también.**

- **Si su enfermedad no permite el amamantamiento seguro, directo del pecho, debe extraerse la leche y administrarla en copa o beberito.**