

Atención Integral a las Enfermedades Prevalentes en la Infancia

www.idsn.gov.co / SALUD INFANTIL / sioficinaidsn@gmail.com

18 Practicas Claves para una Mejor Salud Infantil

Práctica 1: Lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de edad.

Práctica 2: A partir de los seis meses, hay que darles leche materna y alimentos frescos en calidad y en cantidad suficiente, en DIFERENTES PREPARACIONES; por ejemplo cereales como el arroz, el maíz y la avena, frutas no acidas, verduras, carnes, huevo y granos como frijoles, lentejas y arvejas.

Práctica 3: Aumente el consumo de alimentos como: ahuyama, arracacha, papaya, zanahoria, acelga y espinaca, para proporcionar dosis suficiente de vitamina A, combinados con vísceras, hígado y carne que proporcionan dosis de Hierro y Zinc.

Práctica 4: Promueva el desarrollo mental y social del niño, respondiendo a su necesidad de atención. Procure estimularlo mediante: conversación, juegos y otras interacciones físicas y emocionales apropiadas, llévelo oportunamente al Control de Crecimiento y Desarrollo.

Práctica 5: VACUNACION: Lleve a su niño o niña en la fecha prevista para que reciba el esquema de vacunación de acuerdo a su edad.

Práctica 6: Higiene adecuada: Promueva el consumo de agua potable, lavado de manos como hábito familiar, aseo personal y manejo correcto de basuras y materias fecales o excretas.

Práctica 7: Medidas preventivas contra el DENGUE Y LA MALARIA: Proteja al niño o niña con toldillo, mosquitero e insecticidas, promueva jornadas de aseo en su localidad.

Práctica 8: Adopte y mantenga hábitos apropiados para la prevención y atención del VIH SIDA.

Práctica 9: Mantenga una adecuada HIGIENE ORAL: limpie las encías con gasa humedecida y promueva el correcto cepillado de los dientes, 3 veces al día o después de cada comida.

Práctica 10: Proteja a los niños del contacto con enfermos de TBC-TUBERCULOSIS o llévelo al centro de salud si presenta tos y fiebre por más de 3 semanas.

Práctica 11: Continúe alimentándose y dando líquidos a los niños, especialmente leche materna, cuando están enfermos.

Práctica 12: Administre a los niños el tratamiento casero apropiado: Suero oral, paños de agua tibia, bebidas endulzadas con miel, tolerancia y paciencia con mucho amor.

Práctica 13: Tome las medidas adecuadas para prevenir y controlar lesiones y accidentes en los niños.

Práctica 14: Promueva que el hombre participe activamente en el cuidado de sus hijos y se involucre en los asuntos relacionados con la salud reproductiva de la familia.

Práctica 15: Evite el maltrato y descuido de los menores y tome medidas correctivas cuando esto ocurra.

Práctica 16: Identifique los signos de alarma y busque atención oportuna, cuando su niño o niña: No puede beber o comer, vomita todo, esta como dormido, no responde a estímulos, cuando convulsiona, tiene dificultad para respirar, fontanela o mollera hundida, sangre en la materia fecal y representa fiebre más de 5 días o tiene la piel muy fría.

Práctica 17: Cumpla con los tratamientos dados por el médico y siga al pie de la letra las recomendaciones dadas por el personal de salud y no olvide asistir al control.

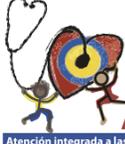
Práctica 18: Promueva que toda mujer embarazada asista al control prenatal y apóyela para que su parto sea atendido en una institución de salud, recuerde que la salud de las mujeres gestantes y de las niñas y niños es responsabilidad de todos.

Raul Delgado Guerrero
GOBERNADOR DE NARIÑO
Elizabeth Trujillo de Cisneros
DIRECTORA IDSN

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE SALUD DE NARIÑO
Calle 15 No. 28 - 41 Plazuela de Bomboná San Juan de Pasto Nariño - Colombia
Conmutador: 7235428 - 7236928 / 7233359 - 723226 EXT: 118
Horario de Atención: Lunes a Viernes 8a.m. /12 m. y 2 p.m./ 6 p.m.


Gobernación de
Nariño
Secretaría de Educación


**Instituto
Departamental
de Salud de Nariño**
Comprometidos con su bienestar


AIEPI
Atención integrada a las enfermedades prevalentes de la infancia
Porque mi vida hay que protegerla hoy