

Decálogo para la vida de la Madre y el Niño

1-La salud de las madres y de sus hijos mejora en gran medida si se espacian los nacimientos al menos dos años, si se evitan embarazos antes de los 18 años, y si se limita a cuatro el número de embarazos.

2-Para reducir los riesgos asociados al parto todas las mujeres embarazadas deben disponer de atención médica, obstétrica, prenatal y durante el parto y el posparto.

3-La leche materna sola es el mejor alimento y la mejor bebida posible durante los primeros meses de vida. A partir de los seis meses los niños necesitan otros alimentos complementarios.

4-Los niños, menores de tres años necesitan comer cinco a seis veces al día y su alimentación debe ser reforzada con puré de verduras y pequeñas cantidades de aceite de soja, maíz, girasol, oliva o uva.

5-Cada vez que el niño con diarrea hace una deposición acuosa deben reponerse los líquidos perdidos dándole leche materna, papilla diluida, sopas o la solución S.R.U. (sales de rehidratación oral).

6-Las vacunas protegen contra varias enfermedades que pueden causar desarrollo deficiente, incapacidad o muerte.

Todas las vacunas deben completarse en el primer año de vida del niño y todas las mujeres en edad de procrear deberían estar inmunizadas contra el tétanos.

7-Si un niño con tos y catarro respira más rápido que lo normal es que se encuentra grave y debe ser llevado rápidamente a un centro de salud. También debe ingerir abundante líquido.

8-Para evitar enfermedades producidas por la introducción de gérmenes en la boca, se debería lavarse las manos con agua y jabón luego de ir al baño y antes de manipular alimentos, lavar bien frutas y verdura, y mantener alimentos y utensilios alejados de las moscas tales como vasos, tetinas etc.

9-Luego de una enfermedad un niño necesita ingerir una comida adicional al menos durante una semana. Si durante 2 meses seguidos un niño menor de 3 años no aumenta de peso es porque existe algún problema.

10-Las enfermedades de transmisión sexual como el SIDA, la hepatitis B y la sífilis se previenen con relaciones sexuales seguras y estas lo son cuando las dos personas de la pareja no están infectadas y solo mantienen contacto sexual entre ellas. En caso de duda puede mejorarse la seguridad mediante el uso de un profiláctico.(modificado del "libro para la vida" - UNICEF -)

Por un Municipio saludable
Pensemos en la salud, para pensar con salud
Secretaría de Salud y Desarrollo Humano.