



Lactancia Materna y Alimentación del Niño Pequeño



Guías Alimentarias del Paraguay
para Niñas y Niños Menores de 2 años

Alimentación antes del embarazo

Desde antes del embarazo las decisiones marcan la diferencia, es importante mantener una alimentación saludable, corregir el peso (si fuera necesario) y llevar un estilo de vida activo.

Las mujeres, adolescentes, jóvenes o adultas, necesitan comer bien, sobre todo cuando están en edad fértil o planean tener un hijo. Si se alimentan de forma saludable, tienen mayores posibilidades de: mantenerse sanas y activas; tener hijos sanos y una lactancia materna satisfactoria.

Para tener una alimentación saludable debe:

Consumir alimentos de los 7 grupos de la olla nutricional (Cereales, tubérculos y derivados; Frutas; Verduras; Leche y derivados; Carnes, legumbres secas y huevo; Azúcares y mieles; Aceites y grasas) todos los días, consumiendo las porciones de acuerdo a la edad y estado de salud. Las adolescentes deben consumir una porción más de Cereales, tubérculos y derivados; Carnes; Leche y derivados.

Hacer 5 comidas al día: desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena.

Tomar diariamente como mínimo 8 vasos de agua.

La mujer en edad fértil que esté planificando un embarazo o que tenga una vida sexualmente activa, debe iniciar el consumo de 0,5 mg de ácido fólico 3 meses antes del embarazo para disminuir el riesgo de tener hijos con malformaciones del sistema nervioso, prematuros o con bajo peso.

En esta etapa es importante prevenir la anemia, consumiendo alimentos ricos en hierro (carnes y menudencias como hígado, corazón, riñón y las legumbres secas) con alimentos ricos en vitamina C para ayudar a que se absorba más y mejor.

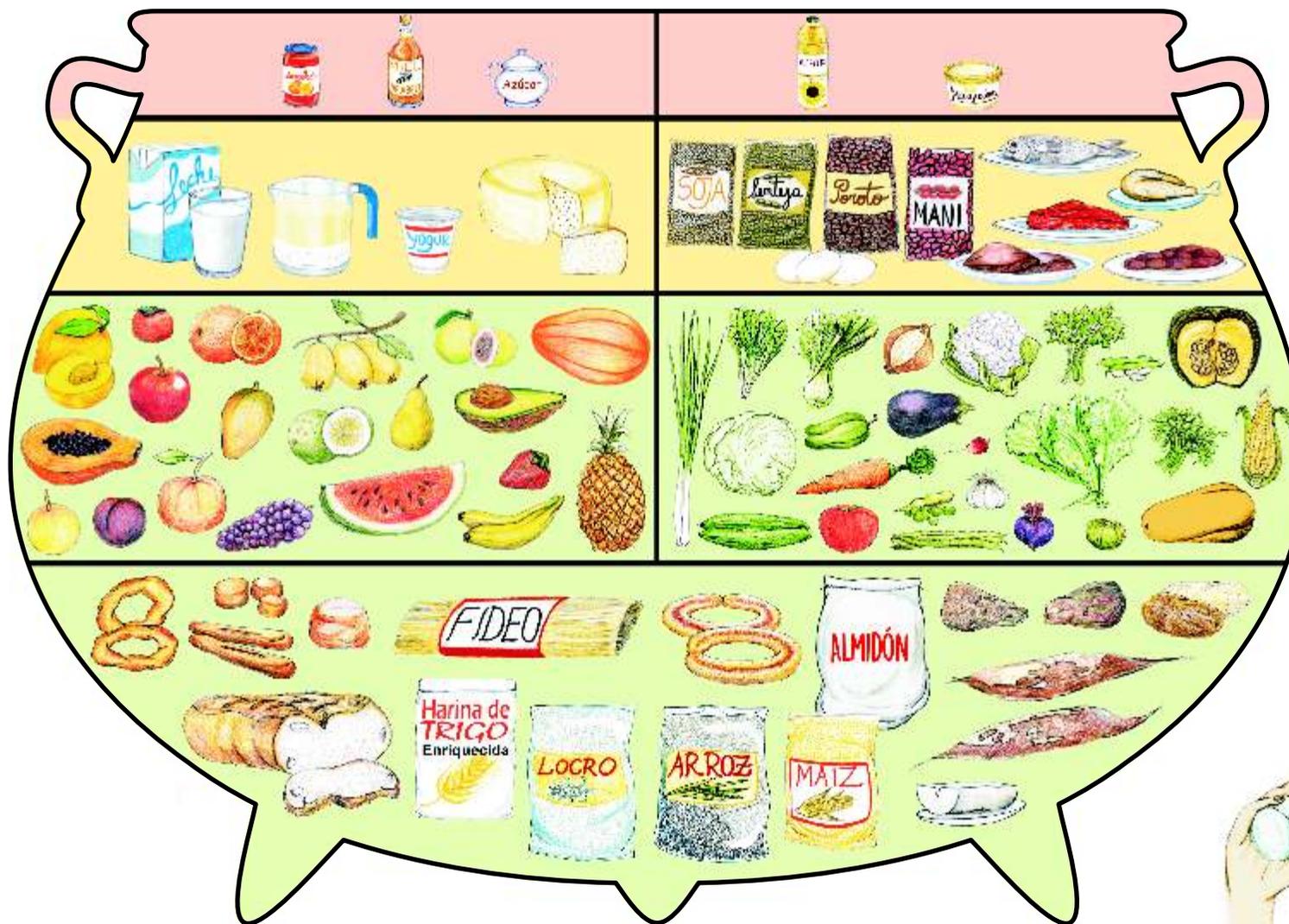
El bajo peso o el sobrepeso previo al embarazo es perjudicial tanto para la mujer como para el niño.

Cada mujer debe encontrar la actividad física adecuada para ella, se recomienda de 30 a 60 minutos de actividad física todos los días.

Caminar es siempre una buena opción.

Nunca es tarde para elegir las opciones correctas, como abandonar alimentos o al menos reducir el consumo de golosinas, gaseosas, bebidas azucaradas y alcohol.

Alimentación antes del embarazo



Alimentación de la mujer embarazada

Conocer el peso al inicio del embarazo ayudará a saber cuánto debería aumentar y de esta manera saber cómo se alimentará durante este periodo.

Durante el embarazo debe consumir alimentos de los 7 grupos de la olla nutricional: Cereales, tubérculos y derivados; Verduras; Frutas; Leche y derivados; Carnes, legumbres secas y huevos; Azúcares y mieles; Aceites y grasas. La combinación de porciones de los diferentes grupos de alimentos en forma adecuada, en las comidas del día es importante para que el organismo se mantenga sano.

Es importante consumir alimentos como:

- Carnes, legumbres secas, yema de huevo y verduras verdes porque contienen hierro para evitar la anemia. Para aprovechar mejor el hierro se debe acompañar con alimentos ricos en vitamina C (limón, naranja, acerola, repollo, tomate, locote rojo, etc.)
- Verduras de hojas verde oscuras, harina de trigo enriquecida, que contienen ácido fólico para prevenir problemas y complicaciones en el cerebro y la columna del bebé.
- Leche, yogur y quesos, que contienen calcio para mantener las reservas en la madre y para la formación de los huesos y dientes del bebé.
- Carnes, cereales fortificados o integrales, legumbres secas y lácteos que contienen zinc para el crecimiento y defensa del organismo.

- Utilizar sal yodada en pequeña cantidad en las comidas para ayudar a que el cerebro y el cuerpo del bebé se desarrollen bien.
- Se recomienda que una mujer embarazada tome por lo menos 8 vasos de agua potable por día.

Una mujer que comienza su embarazo delgada con bajo peso tiene más posibilidades de tener un hijo con bajo peso al nacer (menos de 2500 gramos).

Una mujer con sobrepeso u obesidad tiene más probabilidades de tener bebés con peso superior al esperado, hipertensión o eclampsia y diabetes.

No todas las mujeres deben aumentar lo mismo durante el embarazo, pero ninguna debe perder peso ni comer por dos.

Una embarazada adolescente debe consumir una porción extra de panificados y del grupo carnes, a diferencia de lo que come una embarazada adulta.

El embarazo no es un periodo para hacer tratamiento para la obesidad.

Alimentación de la mujer embarazada



¿Cómo debe alimentarse la mujer que amamanta?

Durante la lactancia se recomienda consumir alimentos disponibles en su comunidad, de los 7 grupos de la olla nutricional:

1. *Cereales, tubérculos y derivados;*
2. *Verduras;*
3. *Frutas;*
4. *Leche y derivados;*
5. *Carnes, legumbres secas y huevos;*
6. *Azúcares y mieles;*
7. *Aceites y grasas.*

Una alimentación variada ayuda a cubrir las necesidades de la madre, favorece el crecimiento y desarrollo adecuado del bebé y permite variar el sabor de la leche materna, lo que hará que el niño acepte mejor los alimentos que se le ofrece a partir de los 6 meses.

No es necesario eliminar ningún alimento durante este periodo (naranja, pomelo, mandarina, piña, frutilla, huevo, porotos, repollo, cebolla, entre otros).

Durante la lactancia las necesidades de energía también aumentan, lo que se puede cubrir consumiendo un poco más de carnes; frutas; cereales, tubérculos y derivados como arroz, fideo, harina, papa, mandioca o batata.

Es bueno que las madres que amamantan cubran sus necesidades diarias de agua sin necesidad de forzar el consumo. Se recomienda por lo menos 8 vasos de agua por día.

El amamantamiento ayuda a la madre a recuperar su peso habitual, porque para producir leche se utiliza los kilos ganados durante el embarazo.

El éxito de la lactancia materna no solo depende de la alimentación, sino también del apoyo familiar y la confianza de la madre para amamantar.

Es importante que la madre pueda estar con su bebé el mayor tiempo posible, aún cuando ella esté alimentándose con las diferentes comidas del día; así le brindará protección, confianza y tranquilidad.

Alimentación de la mujer que amamanta





GUÍA 1.

La leche materna es lo mejor para tu bebé durante los primeros 6 meses de vida y no necesita ningún otro alimento, ni té ni agua.

¿Cuándo iniciar el amamantamiento?

El contacto piel a piel inmediato y continuo con el bebé después de nacer (parto normal o cesárea) es muy importante, porque favorece:

- Al vínculo entre madre e hijo que los unirá el resto de la vida. Se debe evitar el uso de cámaras y celulares para no interrumpir este momento único y trascendental.
- El inicio y mantenimiento del amamantamiento.
- El bienestar del bebé (llora menos y se encuentra más tranquilo y seguro).

Inmediatamente después del nacimiento (parto normal o cesárea), el bebé debería ser colocado piel a piel sobre la panza de su madre, cerca de sus pechos.

El bebé en contacto piel a piel por instinto buscará el pezón y se agarrará espontáneamente al pecho por lo que es muy importante que permanezcan juntos día y noche.

Si por algún motivo la madre necesita cuidados urgentes, el contacto piel a piel lo puede realizar el papá o la persona de confianza.

La madre y el bebé necesitan tiempo y espacio para conocerse, olerse, escucharse, tocarse y sentirse, por ello el contacto piel a piel puede durar una hora o más.

El contacto piel a piel y las primeras mamadas del bebé después del nacimiento estimulan la producción de leche y favorece la contracción del útero, disminuyendo los riesgos de hemorragia intensa e infección y ayuda a terminar de expulsar la placenta.

El calostro, la leche espesa y amarillenta, que la madre produce inmediatamente después del parto y que dura los primeros cinco días es un alimento perfecto para el bebé, muy nutritivo y lo protege contra las infecciones.

El calostro se produce en la cantidad que el bebé necesita y ayuda a eliminar las primeras heces (caca) del bebé.

Dar al bebé otro líquido que no sea calostro, como agua azucarada, té, jugo u otra leche puede retrasar la producción del calostro y aumentar la probabilidad de diarrea u otras infecciones.

Inicio del amamantamiento





GUÍA 1.

La leche materna es lo mejor para tu bebé durante los primeros 6 meses de vida y no necesita ningún otro alimento, ni té ni agua.

¿Con qué se debe alimentar al bebé?

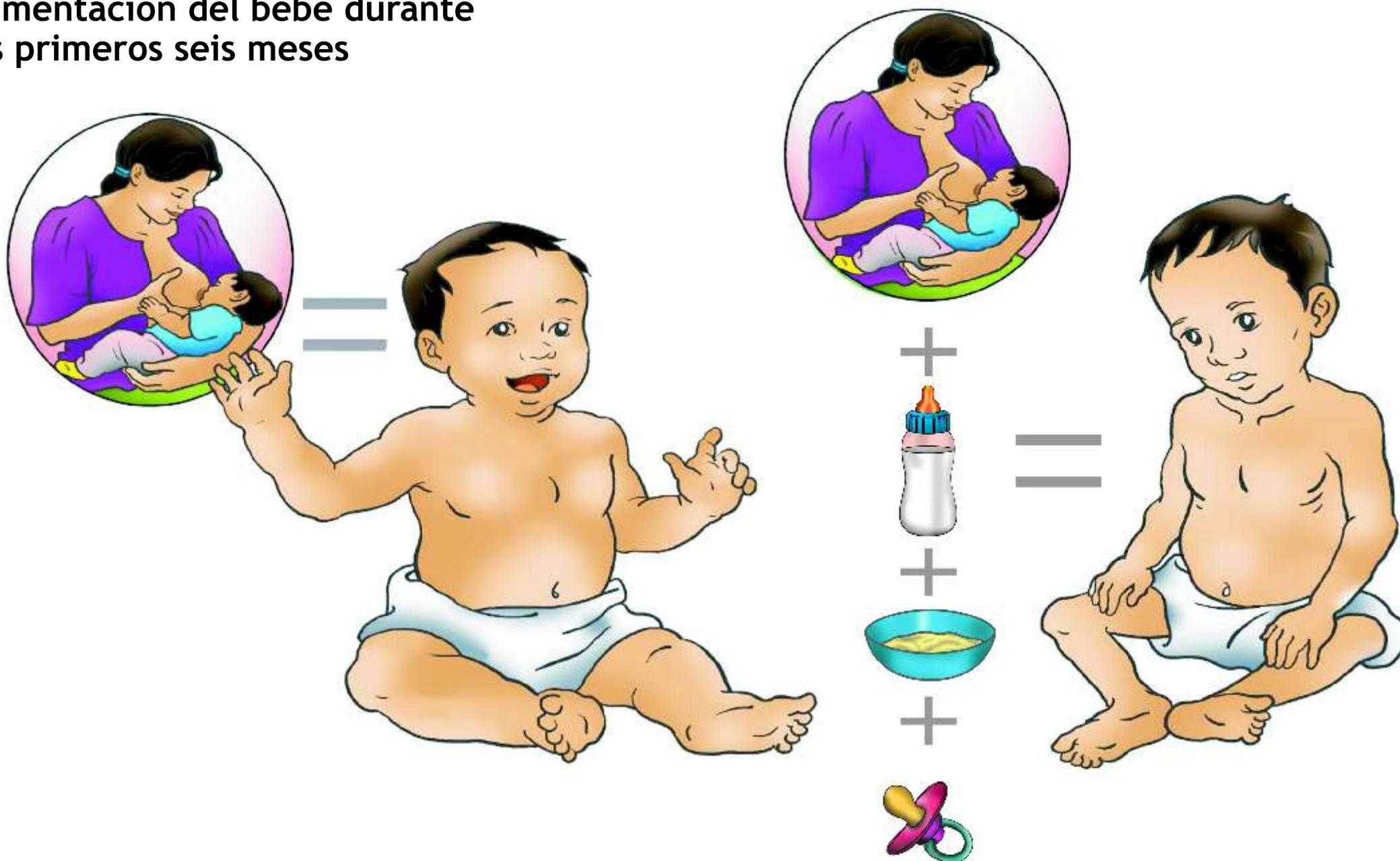
La alimentación de los bebés es la leche materna, de forma exclusiva durante los primeros seis meses de vida y junto con otros alimentos hasta los dos años o hasta cuando la madre y el bebé lo deseen.

No se debe dar agua, té, suero glucosado, otras leches ni cualquier otro tipo de líquidos durante los primeros 6 meses de vida del bebé porque reemplazan a la leche materna y disminuyen la producción de leche de la mamá.

Dar agua y otros líquidos pueden enfermar al bebé y aumenta el riesgo de muerte.

Los chupetes y biberones son portadores de infecciones porque son difíciles de limpiar. Si se le da un chupete a un bebé para calmarle o cuando tiene hambre en vez de darle el pecho, toma menos leche y no sube de peso. También los problemas dentales son más comunes con el uso de chupete.

Alimentación del bebé durante los primeros seis meses





GUÍA 1.

La leche materna es lo mejor para tu bebé durante los primeros 6 meses de vida y no necesita ningún otro alimento, ni té ni agua.

Señales de que el bebé quiere mamar

Las señales de que el bebé quiere mamar y de hambre son:

Verde. Las señales de que el bebé quiere mamar:

- Se agita
- Abre la boca
- Mueve la cabeza hacia los lados y busca el pecho

Acción: Dar de mamar.

Amarillo. Las señales de hambre del bebé:

- Se estira
- Se mueve más
- Lleva la mano a la boca

Acción: Dar de mamar.

Rojo. Las señales de mucha hambre del bebé:

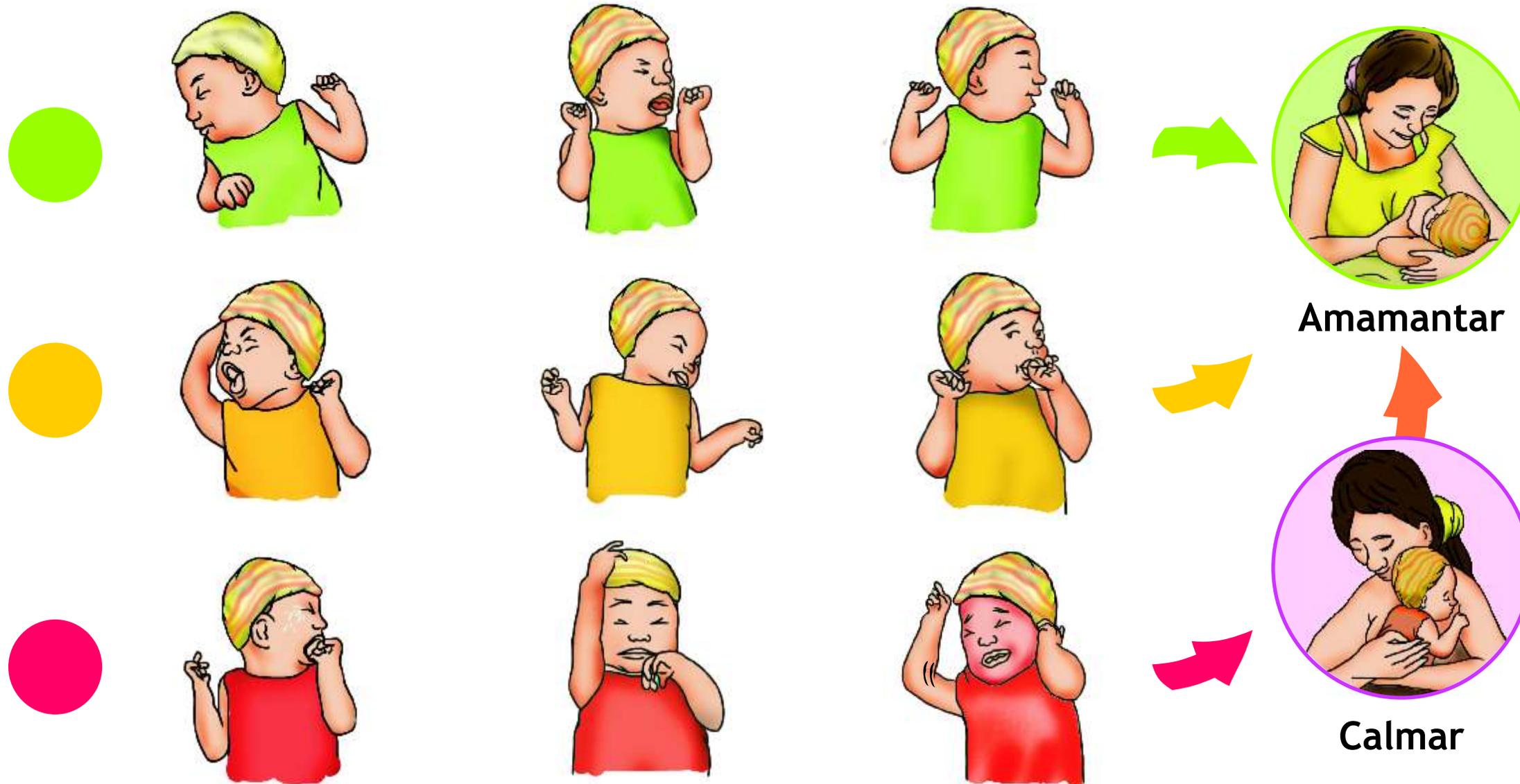
- Lloro
- Se mueve agitadamente
- Se pone colorado

Acción: calmar al bebé y luego dar de mamar.

El llanto del bebé es una señal tardía de hambre, no esperar este momento ya que el bebé se vuelve ansioso, nervioso y puede dificultar el agarre.

El llanto del bebé también puede significar que está enfermo, que tiene el pañal sucio, tiene frío o calor, está cansado o necesita contacto.

Señales de que el bebé quiere mamar





GUÍA 1.

La leche materna es lo mejor para tu bebé durante los primeros 6 meses de vida y no necesita ningún otro alimento, ni té ni agua.

¿Cuántas veces amamantar?

Dejar a los bebés mamar cuando y cuanto quieran. Amamantar no tiene horario y debe realizarse tanto de día como de noche.

Las mamadas nocturnas son importantes para asegurar la producción de leche y ayuda a espaciar los embarazos.

Recuerde que cuanto más mama el bebé, más leche se va a producir. Lo importante es que realicen entre ocho a doce mamadas al día.

Conviene saber que los recién nacidos tienen el estómago pequeño del tamaño de una bolita al nacer, de un níspero a los tres días y de un limón a los 7 días y la leche se digiere muy rápidamente, por lo que necesitan mamar con frecuencia.

Una madre debe saber que su bebé se está alimentando bien cuando:

- Sube de peso.
- Es activo, saludable y queda relajado al terminar de mamar.
- Moja 6 o más pañales en 24 horas.
- Hace varias deposiciones al día.
- El pecho de la madre está menos duro.

Amamantar no es doloroso ni necesita preparación previa de los pechos.

Si aparecen dolor en el pecho, grietas, sensación de poca producción de leche, de que no le llena al bebé y de mamadas muy largas, acudir cuanto antes al servicio de salud o con un profesional de salud.

¿Cuántas veces amamantar?





GUÍA 1.

La leche materna es lo mejor para tu bebé durante los primeros 6 meses de vida y no necesita ningún otro alimento, ni té ni agua.

Posiciones de la madre para amamantar

Lo importante es encontrar una o varias posiciones en las que ambos estén cómodos, para que el bebé mame bien y estimule la producción de leche.

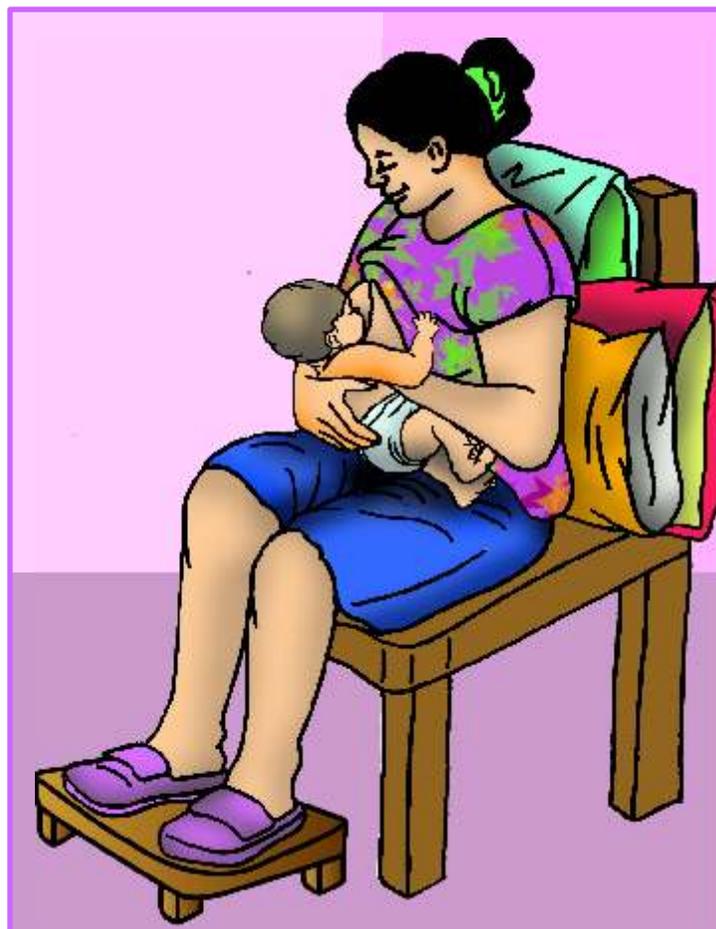
La madre puede amamantar de las siguientes maneras:

- **Sentada**, en una silla con soporte para la espalda y los pies sobre un apoyo para que no cuelguen.
- **Acostada**, sosteniendo su espalda con almohadas y frazadas. Esta posición es recomendada a la siesta o a la noche, para permitir que la madre pueda descansar y amamantar.
- **De pie**.

Se puede usar una almohada para acomodar al bebé a la altura de los pechos.

Puede elegir cualquier posición, lo más importante es que esté cómoda y relajada.

Posiciones de la madre para amamantar



Sentada



Acostada



De pie



GUÍA 1.

La leche materna es lo mejor para tu bebé durante los primeros 6 meses de vida y no necesita ningún otro alimento, ni té ni agua.

Posiciones del bebé para mamar

La madre debe sostener al bebé en buena posición para que agarre bien el pecho, succione adecuadamente y los pezones se mantengan sanos.

Una buena posición se logra cuidando que:

- El cuerpo del bebé esté pegado al cuerpo de la madre (panza con panza), de modo a que el bebé sea llevado al pecho y no el pecho al bebé.
- La cabeza del bebé frente al pecho, con la nariz apuntando al pezón.
- El oído, hombro y cadera del bebé deben estar en la misma línea recta para evitar que el cuello esté torcido.
- Todo el cuerpo del bebé está sostenido (si es recién nacido).

Posición del bebé para mamar

Posición de costado:

El cuerpo del bebé está a lo largo y frente al de la madre panza con panza. La nariz del bebé a la altura del pezón de la madre, así el bebé no flexiona el cuello para alcanzar el pecho. Esta postura es cómoda en los primeros días especialmente después de una cesárea y ayuda a la madre a descansar durante las mamadas nocturnas.

Posición biológica o natural

El bebé boca abajo sobre el pecho de la madre en contacto piel a piel. El cuerpo de la madre sostiene al bebé y la fuerza de gravedad los mantiene juntos y cualquier movimiento estimula los reflejos innatos de la madre y bebé para el amamantamiento. La posición biológica se usa tanto para inicio del amamantamiento como para continuar sobre todo en las primeras semanas. También es útil en la succión dolorosa, aunque -siendo la posición natural - se recomienda en todos los casos.

Posición de cuna (clásica)

El cuerpo del bebé está “panza con panza”, con un brazo por encima y el otro por abajo, abrazando a la madre por el costado. La mano de la madre en la espalda del bebé (no en sus nalgas), de manera que su cabeza repose en el antebrazo (no en el codo) del mismo lado del pecho que va a dar de mamar. Así el bebé estará frente al pecho, rozando con su nariz el pezón. Puede ayudarse con una almohada para apoyar el brazo y con él al bebé. Es la posición más usada después de los primeros días.

Posición cruzada (o de cuna cruzada o inversa)

Se sostiene el cuello y la parte superior de la espalda del bebé con la mano del lado opuesto al pecho que va a mamar; el cuerpo del bebé se apoya sobre el antebrazo. La madre sostiene el pecho con la mano del mismo lado. La posición de cuna cruzada es útil para bebés que no tienen buen control de la cabeza, como bebés pequeños, prematuros o enfermos.

Posición bajo el brazo (de pelota de fútbol o de sandía)

Se sostiene el cuello y la parte superior de la espalda del bebé con la mano del lado del pecho del que va a mamar; el cuerpo del bebé se apoya sobre una almohada y queda debajo del brazo del mismo lado que va a mamar. Es útil para amamantar gemelos y ayudar a drenar conductos obstruidos. Da a la madre una buena visión del agarre del bebé.

Posición en caballito

El bebé se sienta frente a la madre en posición vertical, con sus piernas a cada lado del muslo de la madre o en el abdomen de ella, sobre una almohada. Es útil para bebés con labio leporino e hipotonía muscular.

Posiciones del bebé para mamar



Posición de costado



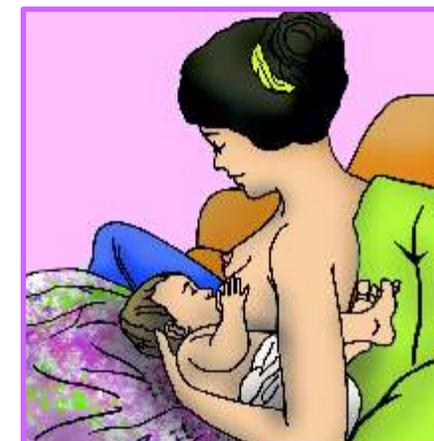
Posición biológica o natural



Posición de cuna



Posición cruzada



Posición bajo el brazo
o en sandía



Posición en caballito



GUÍA 1.

La leche materna es lo mejor para tu bebé durante los primeros 6 meses de vida y no necesita ningún otro alimento, ni té ni agua.

¿Cómo lograr que el bebé agarre bien el pecho para mamar?

Para lograr un buen agarre espontáneo es importante acercar al bebé al pecho de la madre, con el pezón a la altura de su nariz y su mentón apoyado en el pecho. El bebé llevará la cabeza hacia atrás para buscar el pezón y abrirá la boca. Es normal que necesite varios intentos, para lograr agarrar correctamente el pezón, dále tiempo.

Solo será necesario ayudarlo si tiene dificultades. Si no se consigue el agarre espontáneo, puede ser útil el agarre dirigido, que consiste en:

- Agarrar el pecho en el mismo sentido que los labios del bebé (en paralelo a ellos) y se presiona ligeramente.
- Tocar los labios del bebé con el pezón, esperar a que el bebé abra bien la boca, acercar al bebé al pecho dirigiendo el labio inferior del bebé por debajo del pezón.
- Mantener sujeto el pecho hasta que se confirma que el agarre es el adecuado.

Los cuatro signos de un buen agarre del bebé al pecho materno son:

- La boca del bebé bien abierta.
- La areola es más visible por encima de la boca que por debajo.
- El labio inferior del bebé volteado o evertido hacia afuera.
- El mentón toca el pecho o casi lo toca.

Cuando el bebé tiene buen agarre, succiona correctamente, extrae la leche que necesita y estimula adecuadamente el pecho para seguir produciendo leche. Esto es fundamental para evitar que la madre sufra de pezones dolorosos o grietas.

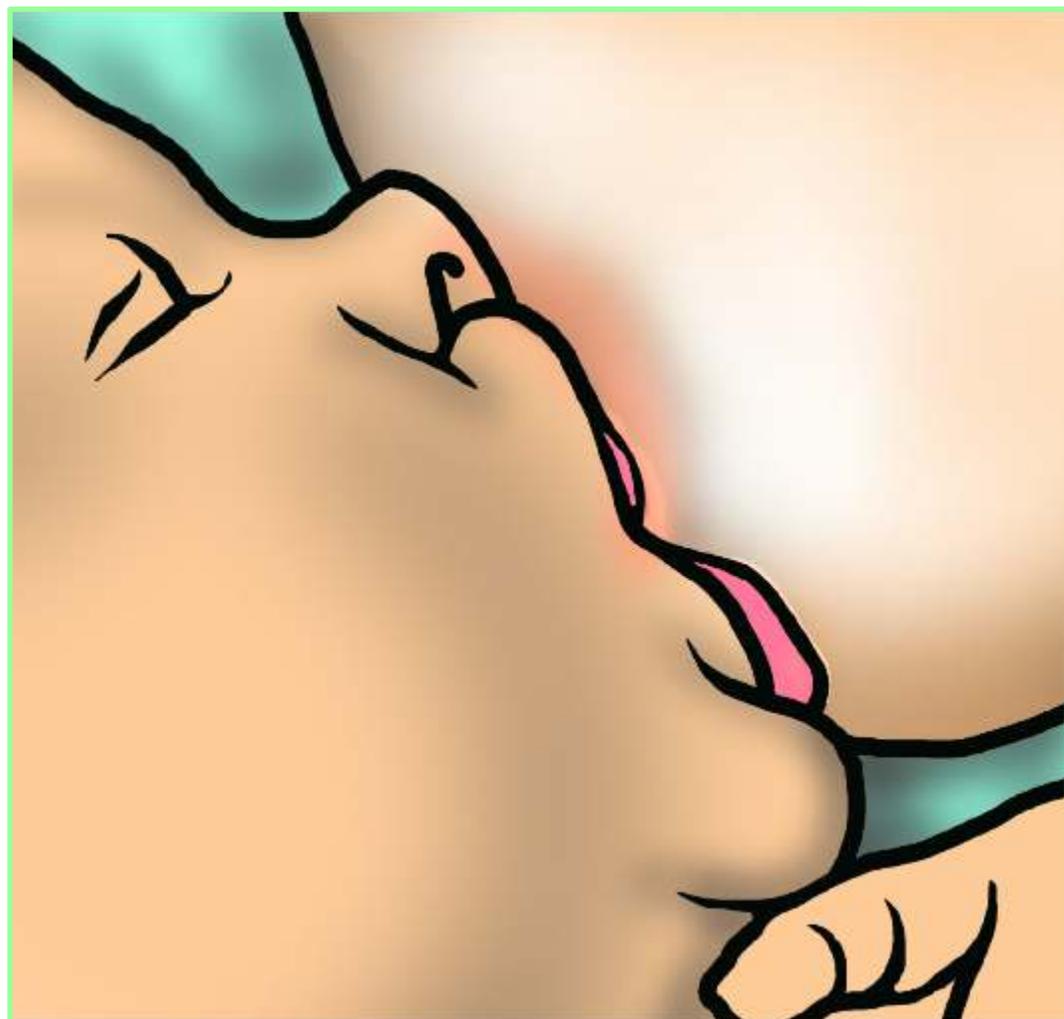
¿Cómo saber que el bebé succiona correctamente?

Las señales de una succión efectiva son:

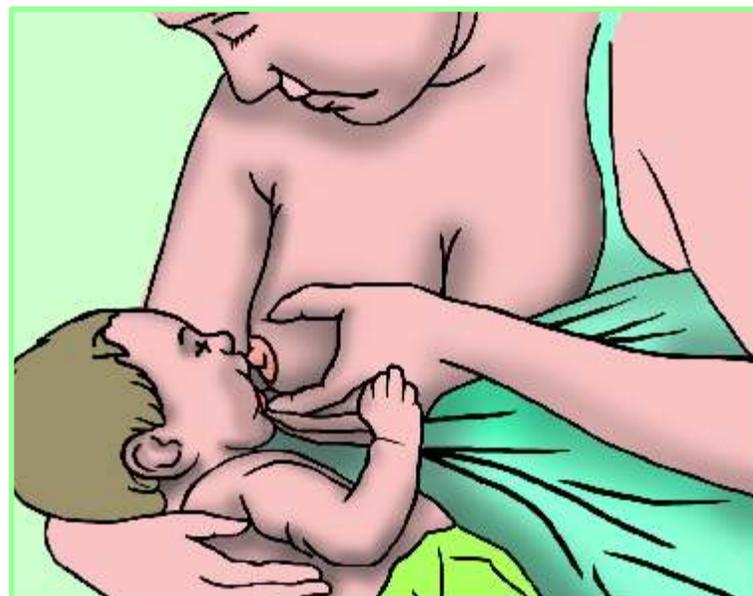
- El bebé toma lentas y profundas succiones, algunas veces se detiene unos segundos.
- Es posible que pueda ver o escuchar a su bebé tragar después de una o dos mamadas.
- Las mejillas están llenas, no hundidas durante la succión.
- El bebé termina de mamar y suelta el pecho por sí mismo.

Para retirar el pecho de la boca del bebé, se debe introducir gradualmente el dedo meñique en la boca, entre el pecho y el labio del bebé, de manera que pase a succionar el dedo de la madre y suelte espontáneamente el pecho. Esta práctica ayuda a prevenir las grietas del pezón.

Agarre del bebé



Agarre



Agarre dirigido

Agarre espontáneo





GUÍA 1.

La leche materna es lo mejor para tu bebé durante los primeros 6 meses de vida y no necesita ningún otro alimento, ni té ni agua.

Preparación para la extracción de leche materna

¿Sabías qué? La extracción de leche materna te permite:

- Mantener o aumentar la producción de leche materna.
- Aliviar el dolor cuando los pechos están muy cargados y evitar la infección (mastitis).
- Continuar alimentado a tu bebé mientras estás trabajando o haciendo otras actividades.
- Donar el excedente a un Banco de Leche Humana.

Para la extracción se deben tener en cuenta 3 pasos: **Preparación, Estimulación y Extracción.**

Preparación

¿Qué necesito para la extracción?

- Recipiente de boca ancha de vidrio apto para alimentos, con tapa de plástico, limpio y estéril.
- Rótulos para los recipientes (nombre y apellido, fecha y hora de la extracción).

- Mantener las uñas cortas, limpias y sin esmaltes para evitar la presencia de gérmenes en las uñas.
- Retirar los accesorios: relojes, anillos, pulseras y celulares.
- Recoger el cabello.
- No es necesario el lavado del pezón, antes ni después de cada extracción, basta con el baño diario.
- Lavarse las manos con agua y jabón y secarlas con toalla limpia, antes y después de las extracciones.
- Utilizar mascarilla durante la extracción si se encuentra con procesos respiratorios.

Preparación para la extracción de la leche materna





GUÍA 1.

La leche materna es lo mejor para tu bebé durante los primeros 6 meses de vida y no necesita ningún otro alimento, ni té ni agua.

Estimulación del pecho materno

- Desde la base del pecho hacia el pezón con 2 o 3 dedos haciendo movimientos circulares alrededor de todo el pecho (siguiendo un espiral).
- Desde la base del pecho hacia el pezón con la palma de la mano haciendo movimientos en línea recta como peinando.

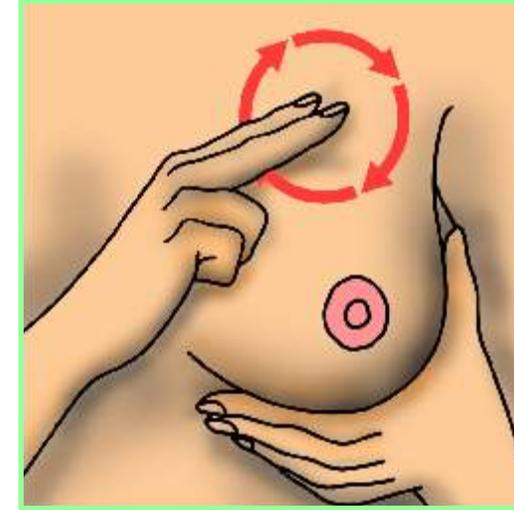
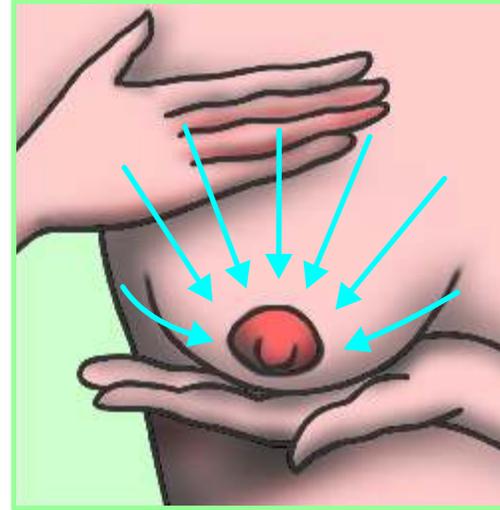
Extracción de la leche materna

Extracción manual

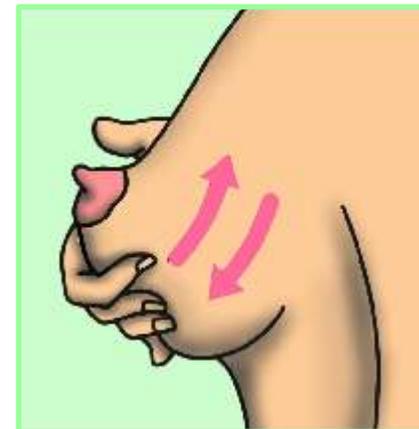
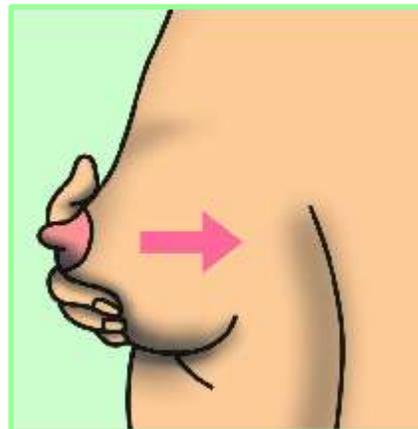
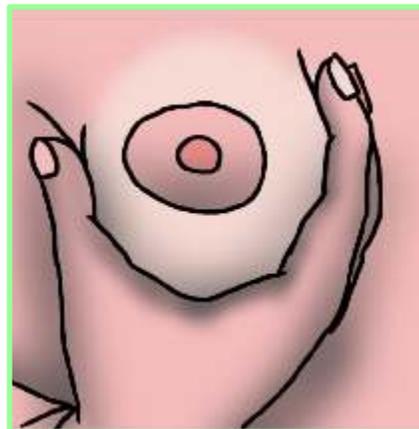
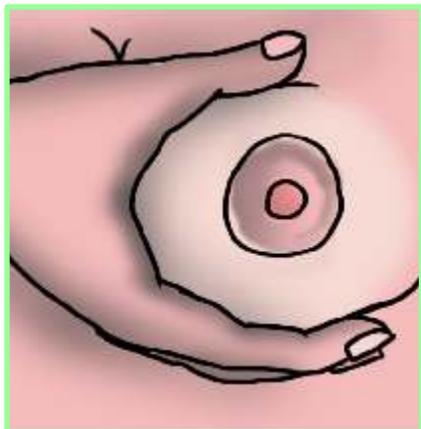
- Palpar suavemente el pecho a 3-4 cm detrás del pezón hasta que encuentre un lugar donde sienta diferente el pecho, como una cuerda con nudos o una fila de arvejas. Son los conductos de leche.
- La madre debe colocar el dedo pulgar encima de los conductos y el dedo índice en el lado opuesto.
- Tomar el pecho rodeándolo con los dedos en C: el pulgar por encima, y el resto de los dedos por debajo, a 3-4 cm detrás de la areola.
- Colocar la boca del recipiente cerca de la areola para recolectar la leche extraída.

- Empujar la mama hacia el tórax, sin separar los dedos.
- Presionar suavemente el pecho sin deslizar los dedos en forma intermitente: presionar, soltar, presionar, en todo el contorno de la areola secuencialmente.
- Realizar este procedimiento en los dos pechos, usando primero una mano y luego la otra.
- Si la leche no sale, NO presionar más fuerte, sino más constante y rítmicamente.
- Evitar hablar, manipular celulares y tocarse el cuerpo durante la extracción.
- Luego de extraer la leche tapar el frasco y rotularlo.
- La cantidad de leche extraída en cada sesión puede variar según las circunstancias, el estado psicológico, la hora, el ambiente y el tiempo que se dedica a extraer.

Estimulación del pecho materno



Extracción de la leche materna





GUÍA 1.

La leche materna es lo mejor para tu bebé durante los primeros 6 meses de vida y no necesita ningún otro alimento, ni té ni agua.

Cómo se almacena la leche materna

La leche extraída se almacena en recipientes de vidrio con tapa de plástico, herméticamente cerrados, de 60, 90 y 180 ml aproximadamente, lo que facilita contar con la cantidad de leche materna que el bebé necesita en cada toma, evitando la manipulación y el desperdicio.

No llenar el recipiente hasta el tope, dejar un espacio, pues al congelarse la leche se hincha.

La leche almacenada se separa en tres capas: una capa espesa en el fondo, más aguada en el medio y una capa de grasa en la parte superior.

Se puede almacenar en un mismo recipiente, la leche que se extrae en distintos momentos del mismo día, hasta reunir el volumen deseado. Se debe evitar mezclar leches a diferentes temperaturas, para ello enfriar la leche recién extraída colocándola en la parte superior de la heladera, al menos por una hora y luego añadir a la leche previamente enfriada del mismo día.

¿Cómo se conserva la leche materna?

- A temperatura ambiente menor de 26°C en lugar fresco, limpio: 2 horas.
- En un termo de boca ancha con hielo: 4 horas.
- En la heladera: parte superior en el fondo, nunca en la puerta: por 2 días.
- En el congelador dentro de la heladera de una puerta: 2 semanas.
- En el congelador separado de la heladera: 3 meses.
- Congelador independiente: 6 meses.

Transporte seguro de la Leche Materna

- La leche que se extrae fuera de la casa se puede transportar en un termo o conservadora de isopor con hielo.
- Inmediatamente al llegar colocar la leche materna en la heladera o en el congelador.
- Se debe evitar cambios bruscos de temperatura en la leche materna transportada.

Cómo se almacena la leche materna



2 horas



2 días



2 semanas

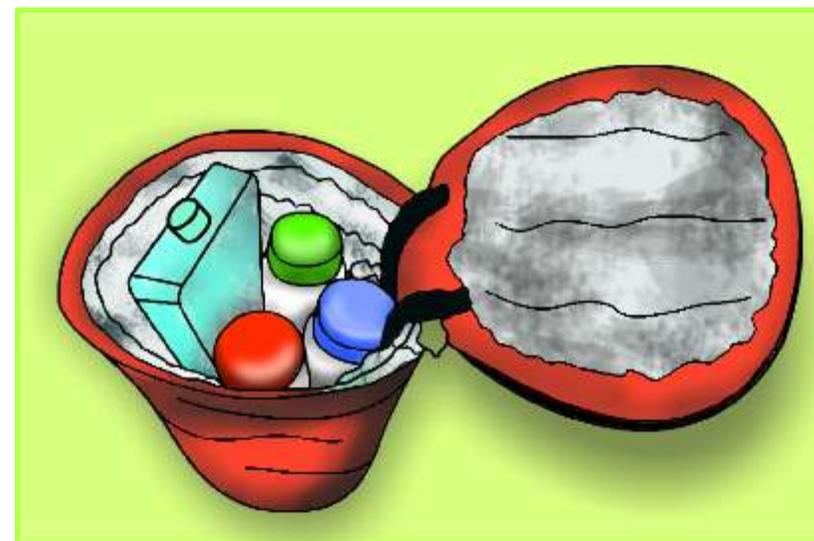


3 meses



6 meses

Transporte seguro: 4 hs.





GUÍA 1.

La leche materna es lo mejor para tu bebé durante los primeros 6 meses de vida y no necesita ningún otro alimento, ni té ni agua.

¿Cómo se utiliza la leche materna extraída?

Es importante que el bebé tome leche fresca, recién extraída.

Si la leche se encuentra a temperatura ambiente (extraída dentro de las 2 horas) se administra directamente.

Si la leche se encuentra en la heladera, se debe entibiar a baño maría (fuera del fuego) antes de dar al bebé.

Si está congelada, se debe descongelar en la heladera la noche anterior y se usa en 24 horas; o descongelar directamente a baño maría (fuera del fuego) y utilizar en el lapso de 1 hora. Utilizar primero la leche que esté guardada por más tiempo.

Al descongelar la leche materna, el agua del baño maría no debe tocar la boca del frasco.

No se debe hervir la leche, ni calentar en el microondas, porque puede quemar la boca del bebé.

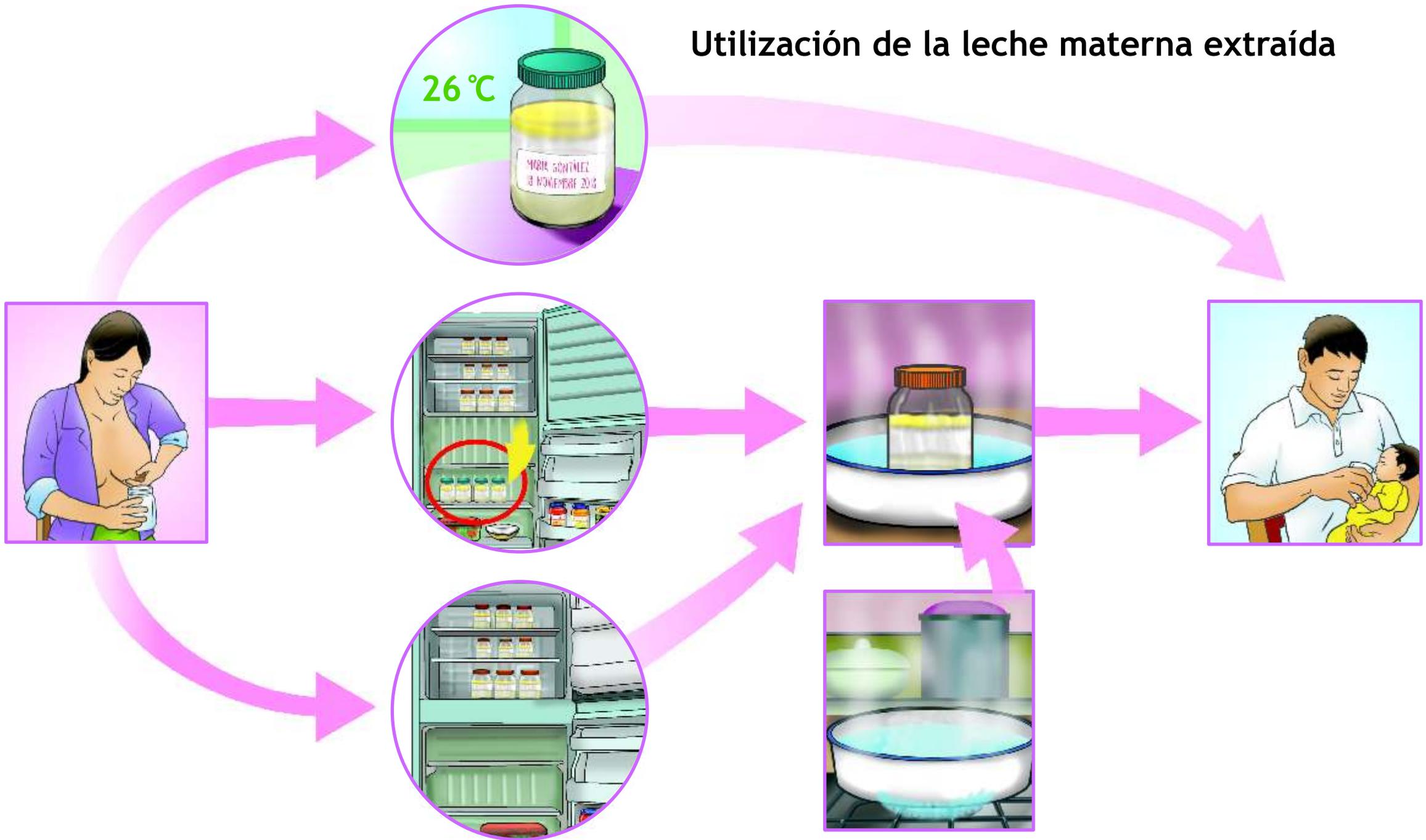
La leche descongelada, no utilizada o sobrante de una toma se debe desechar. No volver a congelar.

Se recomienda administrar la leche materna con vasito, mover suavemente la leche materna para que la grasa se mezcle con el resto de la leche.

La cantidad de leche que el bebé recibe puede variar en cada toma, porque el bebé decide la cantidad que va a tomar. Si no ha tomado lo suficiente puede ofrecerle más en la toma siguiente, o si da señales de hambre se anticipará la próxima toma.

No utilizar biberón por los altos niveles de contaminación bacteriana, que predisponen a infecciones diarreicas y respiratorias, caries y mala oclusión dental o mala salida de los dientes.

Utilización de la leche materna extraída





GUÍA 1.

La leche materna es lo mejor para tu bebé durante los primeros 6 meses de vida y no necesita ningún otro alimento, ni té ni agua.

¿Cómo continuar con la lactancia materna cuando la madre trabaja fuera del hogar?

La madre al regresar al trabajo puede optar por las siguientes opciones para seguir amamantando:

- Llevar al bebé al trabajo.
- Ir a amamantar a su casa o a los Espacios de Desarrollo Infantil (distancias cortas) y/o.
- Que le traigan al bebé a la hora de amamantar.

Cuando no es posible amamantar, la madre puede extraer su leche y dejársela al bebé, para ello puede seguir los siguientes pasos:

- Paso 1.** Iniciar la extracción de leche materna 15 días antes de regresar al trabajo para entrenarse en la técnica, el almacenamiento y la conservación.
- Paso 2.** Enseñar al cuidador del bebé a dar la leche materna en forma segura y cariñosa, con vasito y no con biberón, de modo que el bebé quiera succionar el pecho cuando la madre esté en casa.
- Paso 3.** Si tu bebé tiene menos de 7 meses de edad y quiere mamar cuando se aproxima la hora de tu regreso, pídele al cuidador que trate de esperar hasta que llegues, para poder amamantarlo.

Paso 4. Amamantar antes de salir de tu casa e inmediatamente al regresar, durante la noche y en los días en los que no trabajes, ayudará a mantener tu producción de leche.

Paso 5. En el trabajo o cuando estés lejos de tu bebé, es importante que te extraigas tu leche tantas veces como mamaría el bebé.

Paso 6. Se recomienda la extracción manual. Este procedimiento es fácil, no doloroso, higiénico y económico.

Paso 7. En todos los casos se necesita confianza, paciencia y práctica. Con el tiempo aumentará la cantidad de leche que se extrae.

Paso 8. No es necesario sacarse de una vez toda la leche que se quiere dejar para el bebé. Se pueden ir juntando pequeñas cantidades de leche extraída hasta llegar al volumen deseado.

Paso 9. Retribuir el apoyo que le dan en el trabajo demostrando eficiencia y alegría.

Paso 10. Tener contacto y ayuda de otras madres que están trabajando y amamantando.

Cómo continuar con la lactancia materna cuando la madre trabaja fuera del hogar



Opciones para seguir amamantando



Cuando no es posible amamantar



GUÍA 1.

La leche materna es lo mejor para tu bebé durante los primeros 6 meses de vida y no necesita ningún otro alimento, ni té ni agua.

Protegiendo la Lactancia. Derechos laborales

El éxito de la lactancia de la madre que trabaja fuera del hogar, depende del grado de motivación de la madre, del apoyo del empleador, de los compañeros de trabajo, de su familia y de la legislación laboral.

La lactancia materna es un derecho del niño y de la madre.

La Ley N°5508/2015 de Promoción, Protección a la Maternidad y Apoyo a la Lactancia Materna te ofrece los siguientes beneficios:

- * **Permisos de maternidad: 18 semanas ininterrumpidas.**
- * **Permisos excepcionales por maternidad**, certificados por pediatra o especialista tratante:
 - En caso de más de un hijo nacido vivo, el permiso se incrementa en razón de **1 mes por cada niño a partir del segundo.**
 - En caso de que el hijo naciera vivo antes de las 35 semanas de gestación, el permiso será de **24 semanas.**

- En caso de que el hijo nacido vivo pesare menos de 2000 g o naciera con enfermedades congénitas que ameriten incubadora o cuidados especiales, el permiso será de **24 semanas.**

* **Permiso de Lactancia materna:** será de noventa (90) minutos diarios desde el reintegro de la trabajadora a su lugar de trabajo y hasta los siete (7) meses de edad del niño o niña.

* **Extensión del permiso de lactancia:** podrá extenderse según indicación médica, a partir de los siete (7) meses hasta incluso los veinticuatro (24) meses de edad. En estos casos el tiempo de permiso será de sesenta (60) minutos diarios.

* **Salas de Lactancia Materna:** las instituciones públicas y empresas del sector público y privado, en las cuales trabajen más de 30 (treinta) mujeres, implementarán salas de lactancia materna. El empleador dará el tiempo necesario a la madre trabajadora durante la jornada de trabajo, para realizarse su extracción de leche.

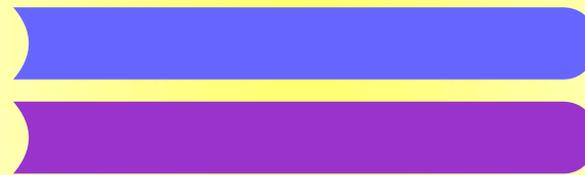
Protegiendo la Lactancia. Derechos laborales



Permiso de maternidad



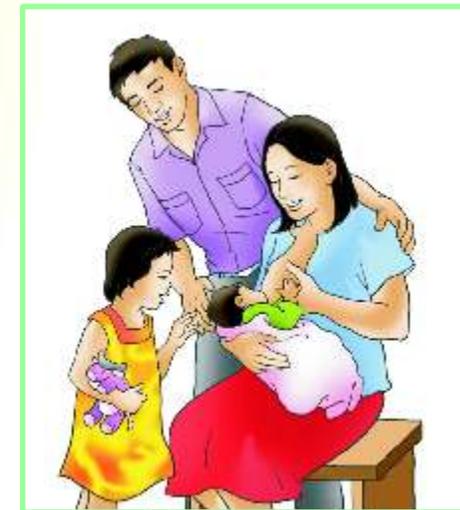
Permisos excepcionales



Ley Nro. 5508/2015
De Promoción, Protección
a la Maternidad y Apoyo
a la Lactancia Materna.
Decreto Nro. 7550/2017



Sala de Lactancia



Permisos de Lactancia



GUÍA 2.

Desde los 6 meses además de la leche materna, tu bebé debe comer otros alimentos como carnes, huevo, porotos, cereales, verduras y frutas, en forma de puré, luego molidos, picaditos o desmenuzados.

¿Cómo iniciar la alimentación del bebé a los 6 meses, además de la leche materna?

A partir de los 6 meses, además de la leche materna, el bebé ya está preparado para recibir otros alimentos que necesita para crecer y desarrollarse.

Las comidas que se ofrecen al bebé en un principio deben ser como puré, todo bien pisado con un tenedor, blanda y espesa, sin grumos y que apenas se deslice en la cuchara.

El puré puede ser de papa, zapallo o calabaza con carne de vaca o de pollo molida o machacada, con una cucharadita de aceite y una pizca de sal yodada. Se le puede agregar la leche materna para que sea más suave y que pueda tragar fácilmente.

Al iniciar se puede ofrecer de 1 a 2 cucharadas una vez al día, aumentando progresivamente, utilizando un plato aparte para alimentar al bebé y asegurarse de que coma todos los alimentos.

En la primera semana que recibe alimentos con cuchara generalmente saca la lengua (como hace para succionar o chupar) y se piensa que el bebé rechaza el alimento, se debe insistir una y otra vez colocando el alimento en el centro de la lengua, para que el bebé no escupa.

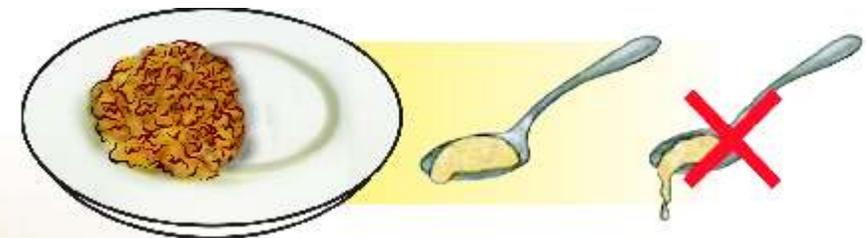
Después de las comidas se le debe ofrecer el pecho hasta que el bebé quede saciado.

Cuando comienza a comer el bebé, debe tomar agua potable, comenzando con pequeñas cantidades.

Luego de haber iniciado la alimentación con los purés o papillas, se le debe ofrecer las frutas (durazno, melón, banana, pera, sandía, piña, naranja, entre otros) a la media mañana o a la tarde, en forma de puré o rallados sin semillas y sin agregarle azúcar o edulcorantes artificiales.

El bebé cuando empieza a recibir otros alimentos que no sean la leche materna puede necesitar tiempo para acostumbrarse a comer. Por eso la madre o la persona que cuida del niño debe alimentarlo con paciencia, persistencia y cariño.

Alimentación del bebé a los 6 meses





GUÍA 2.

Desde los 6 meses además de la leche materna, tu bebé debe comer otros alimentos como carnes, huevo, porotos, cereales, verduras y frutas, en forma de puré, luego molidos, picaditos o desmenuzados.

¿Cómo alimentar al bebé de 6 a 11 meses?

A partir de los 6 meses, además de la leche materna, el bebé debe recibir otros alimentos, como verduras cocinadas de todos los colores (zapallo, calabaza, remolacha, coliflor, acelga, rabanito, zapallito, espinaca, berro, acelga, tomate, entre otros); carnes (de vaca, pollo u otras aves); cereales y derivados (arroz, locro, harina de maíz, fideos) y tubérculos (papa, batata, mandioca). Cuando se preparan las comidas se debe incluir por ejemplo: carne molida, machacada o desmenuzada, con verduras de diferentes colores, arroz y agregar una cucharadita de aceite y una pizca de sal yodada.

En vez de las carnes, se le puede ofrecer legumbres secas bien cocinadas tales como poroto, lenteja o garbanzo, en forma de puré colado 1 a 2 veces por semana.

Se puede incluir además algunas menudencias tales como hígado, corazón o riñón y otros tipos de carnes tales como cabra, cordero o cerdo y pescados, cuidando que no tengan espinas para evitar atragantamiento.

Los alimentos que contiene la comida se deben pisar para que sea más espesa, sin grumos y que en poca cantidad pueda recibir así una alimentación nutritiva. No darle solo la parte líquida de estas comidas, porque solo le llena el estómago y no le alimenta, entonces baja de peso, se desnutre y puede sufrir otras enfermedades.

Al principio, el bebé debe recibir de 1 a 2 cucharadas de puré, e ir aumentando progresivamente hasta alcanzar como mínimo $\frac{1}{2}$ plato pequeño.

A los 7 meses, ya debe estar recibiendo las 2 comidas (almuerzo y cena).

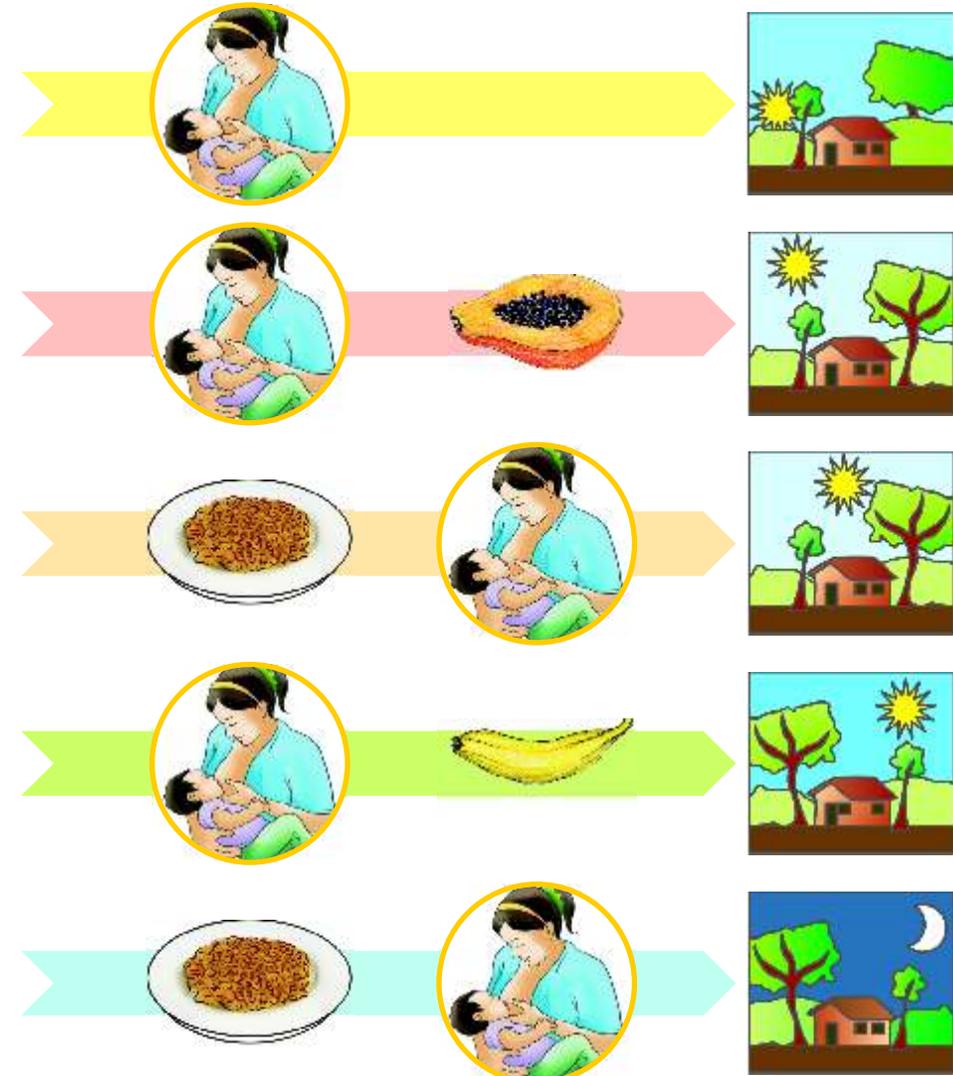
A partir de los 8 meses el puré puede tener algunos grumos y la carne se le puede dar picadita, para que aprenda a masticar y evitar que se atragante.

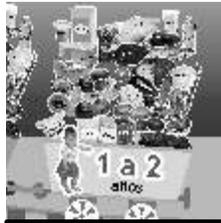
A partir de los 9 meses se puede ofrecer al bebé huevo bien cocinado, duro o agregado a las preparaciones.

Entre los 9 a 11 meses la cantidad de alimentos que debe recibir no debe ser menos de 4 cucharadas en cada comida hasta alcanzar un plato pequeño.

Es importante que el bebé tenga su propio plato para saber la cantidad que come. Desde el momento que comienza a comer, se le debe ofrecer agua potable en la cantidad de $\frac{1}{4}$ taza de 2 a 3 veces al día y en mayor cantidad en épocas calurosas. No es recomendable el consumo de la miel en los niños menores de 1 año.

Alimentación del bebé de 6 a 11 meses





GUÍA 3.

A partir del año, tu niña o niño puede comer los mismos alimentos saludables de la familia.

¿Cómo alimentar a la niña o niño de 1 a 2 años?

Se recomienda continuar con la leche materna hasta los 2 años.

A esta edad deben comer diferentes tipos de alimentos distribuidos en las cinco comidas: desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena. Es importante que las comidas sean saludables, nutritivas, recién preparadas y a una temperatura adecuada.

En el desayuno y la merienda: pueden tomar leche materna o leche entera con panificados o yogur con frutas. Con la leche se puede preparar arroz con leche y crema o candial. También se puede ofrecer una feta de queso con un panificado.

En la media mañana es importante que reciban un alimento nutritivo, fácil de digerir como las frutas en trozos pequeños, acompañado de leche materna. Se puede dar también yogur, o huevo duro entero bien cocinado.

En el almuerzo y la cena deben comer la cantidad de 1 plato pequeño de las comidas saludables que consume la familia, como guiso con carne, vori vori, soyo, caldo de poroto con fideo, tortillón de verduras al horno, preparados con carnes (vaca, pollo o pescado) o huevo; cereales (arroz, fideo, locro, harina de maíz) o tubérculos (papa, mandioca o batata) y verduras de todos los colores.

Las carnes pueden ser reemplazadas por porotos o lentejas mezclados con arroz o fideo o locro y verduras, de 2 a 3 veces por semana. A partir de los 18 meses, los niños ya pueden consumir verduras crudas en forma de ensaladas.

Como postre pueden recibir leche materna o leche entera, luego del almuerzo o cena.

Ofrecer al niño 3 vasos de agua potable por día o cada vez que lo pida. Se le debe dar al finalizar las comidas y no antes, para no satisfacerse con la misma.

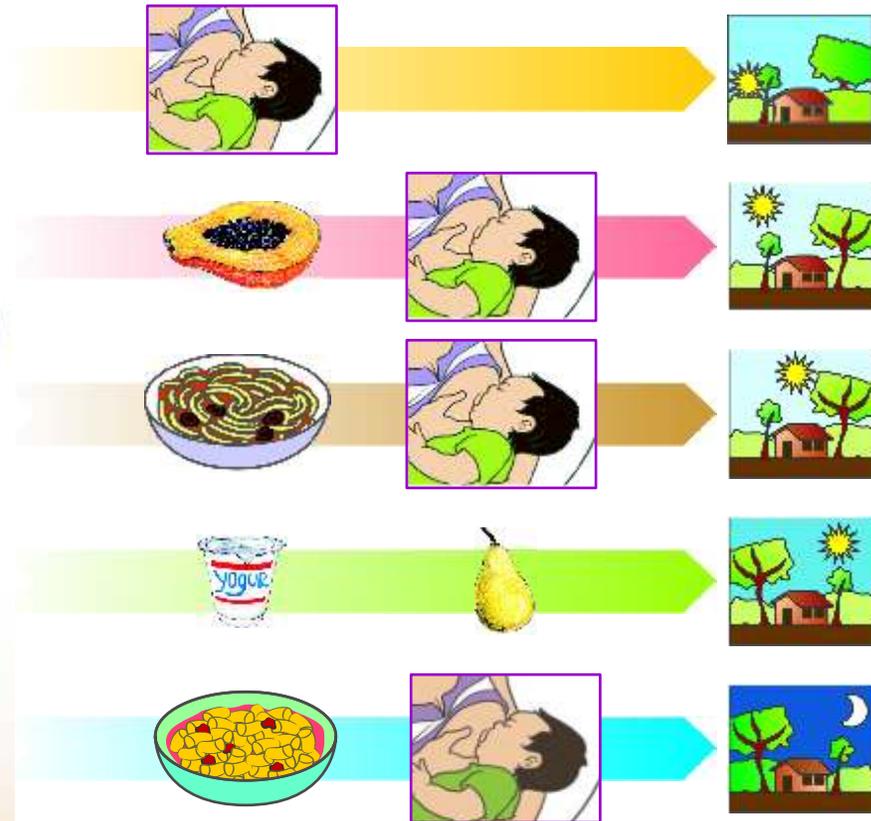
Ofrecer los alimentos en un ambiente agradable y tranquilo, si la niña o niño rechaza algún alimento, no se le debe obligar. Frente a los niños, las personas mayores no deben rechazar los alimentos ya que ellos repetirán.

Evitar el uso de alimentos para premiar, castigar o mantener la disciplina.

Evitar el consumo de refrescos, gaseosas, embutidos, por su alto contenido de grasas y sustancias irritantes.

No se recomienda alimentos con sabores muy fuertes, picantes, salados, duros, o difíciles de masticar como trozos de carne, maní, coco, pororó, caramelos duros.

Alimentación del bebé de 1 a 2 años





GUÍA 4.

Acostumbra a tu niña o niño a comer verduras y frutas porque tienen vitaminas.

¿Por qué la niña o el niño debe comer frutas y verduras?

Las frutas y verduras de diferentes colores son saludables, fáciles de digerir y muy nutritivas.

Las frutas y verduras tienen vitaminas y minerales, necesarios en la alimentación diaria de la niña o el niño.

Las frutas como níspero, mamón, mango, melón y verduras como el zapallo, zanahoria, andai y las verduras de hojas verdes, tienen vitamina A, que ayuda a mantener sana la piel, el pelo, la vista y aumentan las defensas.

Las frutas como, guayaba, pomelo, mandarina, acerola, naranja, frutilla, carambola, aepú y verduras como tomate, espinaca, repollo, coliflor, perejil, espárrago, tienen vitamina C, que ayuda a prevenir las enfermedades respiratorias y diarreas.

Las frutas y verduras tienen fibra que ayuda al buen funcionamiento del intestino y a prevenir el estreñimiento.

La niña y el niño debe comer verduras y frutas diariamente en el almuerzo, cena, como postre o jugos a la media mañana o a la tarde.

Las frutas pueden darse enteras, en trocitos, en puré, en jugos, en forma de ensaladas, combinadas con leche o yogur o en compotas.

Los niños menores de 6 a 11 meses, 1 a 2 frutas al día y los de 1 a 2 años 2 frutas al día.

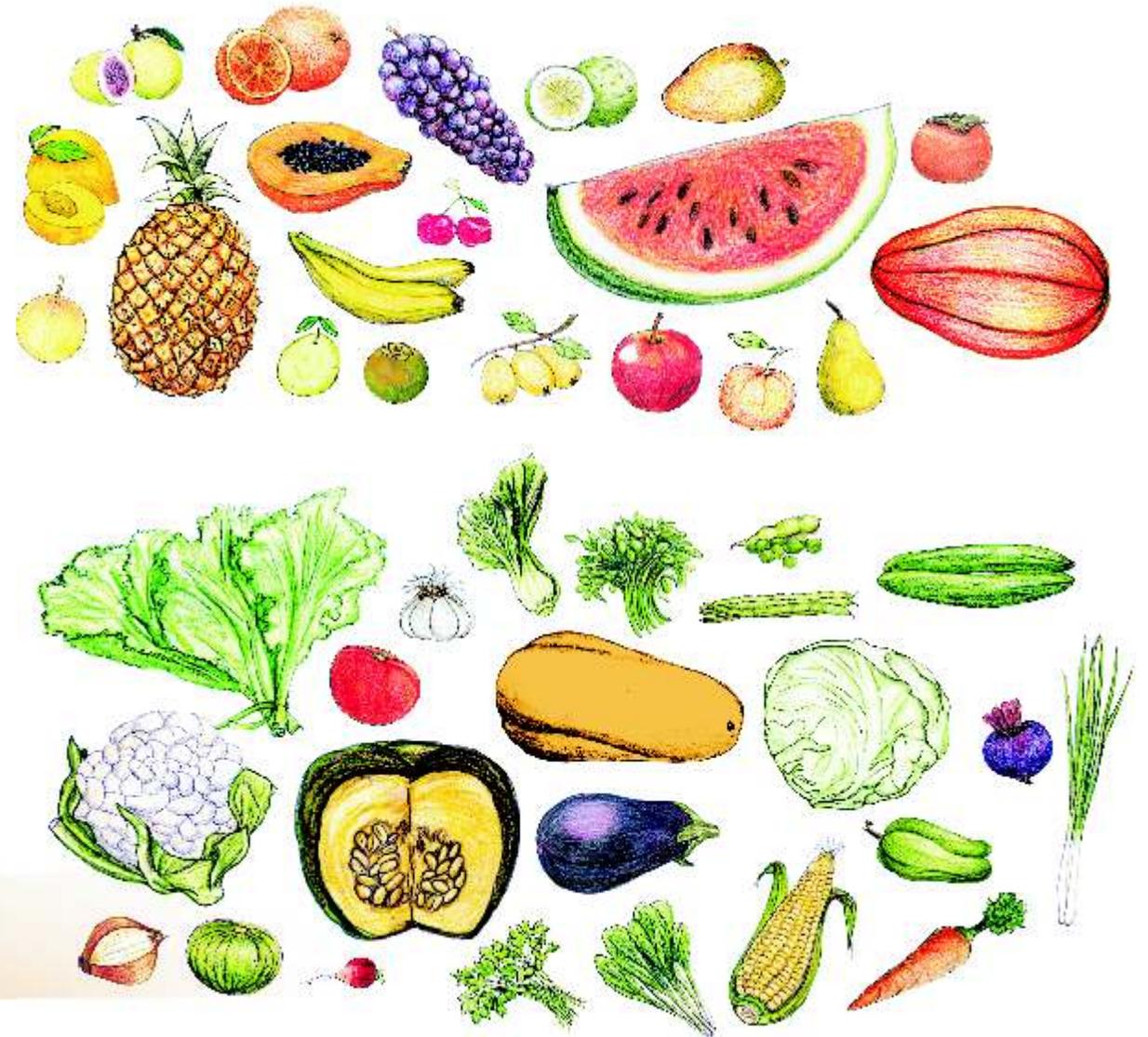
Las verduras pueden consumirse cocidas en forma de puré o sopas espesas y a partir de los 18 meses en forma cruda como ensaladas o jugos.

Es importante lavar bien las frutas y verduras con agua potable a chorro antes de su consumo, especialmente las que se van a consumir crudas o con su cáscara.

Las verduras deben cocinarse enteras o en trozos grandes, en recipientes tapados, con poca cantidad de agua para evitar la pérdida de vitaminas.

Es bueno aprovechar las frutas de estación porque se encuentran en mayor cantidad, son más baratas y nutritivas.

Consumo de frutas y verduras





GUÍA 5.

Es importante alimentar a tu niña o niño en un ambiente limpio, tranquilo, con paciencia y cariño.

Para que la niña o niño crezca fuerte y sano, además de los alimentos que recibe necesita también cariño, amor, respeto y aceptación para desarrollarse plenamente.

El bebé desde que comienza a recibir otros alimentos **debe compartir** la mesa familiar, ya que este es un momento donde los miembros de la familia, dialogan, se comunican entre los miembros de su familia, en un ambiente limpio, agradable, tranquilo, sin apuros, sin discusiones y sin ruidos o músicas fuertes.

El bebé debe tener su lugar en la mesa, su propio plato y cubiertos.

El bebé debe experimentar con las comidas, jugar, ensuciarse y disfrutar, esto le ayudará después a volverse independiente.

Es importante lavarle las manos en todo momento, en especial antes de sentarlo a la mesa.

A veces el bebé rechaza una comida porque el sabor o la consistencia son nuevos, en ese caso, se debe ofrecer el mismo alimento en otro momento y en diferentes preparaciones.

Cuando la niña o el niño recibe una variedad de alimentos, aceptará más fácilmente nuevas consistencias y sabores.

Es un momento ideal para formar buenos hábitos de alimentación, empezando por ofrecer siempre las comidas a horario en forma rutinaria y sin forzarlos a comer más de lo que pueden.

Se debe tener presente que la niña o el niño imitará de sus padres u otras personas la forma de comer, preferencia o rechazos de alimentos.

No se debe usar los alimentos como "premio", "consuelo", "castigo" o para mantener la disciplina, porque con el tiempo puede generar malos hábitos de alimentación.

Un ambiente limpio y las buenas prácticas de higiene protegen a la niña y el niño de enfermedades que se transmiten por los alimentos y por sus manos o las del cuidador.

Alimentación en ambiente saludable





GUÍA 6.

El consumo de gaseosas, bebidas azucaradas y golosinas puede producir obesidad y caries en tu niña o niño.

¿Qué puede producir el consumo de gaseosas, bebidas azucaradas y golosinas?

Los alimentos como las bebidas azucaradas, las gaseosas, los jugos en polvo, envasados o en cartón; las aguas saborizadas y las golosinas (caramelos, galletitas, chupetines, chicles, chocolates, etc.) no son saludables y pueden dañar la salud de la niña o el niño.

Estos alimentos tienen gran cantidad de azúcares y aportan más energía de lo que necesitan, lo que produce saciedad, falta de apetito, disminuyendo así el consumo de alimentos nutritivos como leche, carne, huevos y otros y puede generar desnutrición y/o falta de hierro que causa la anemia.

El reemplazo del consumo de leche por las bebidas azucaradas en la alimentación diaria provoca una disminución de calcio con un aumento de caries dentales y riesgos de fracturas de los huesos y dientes.

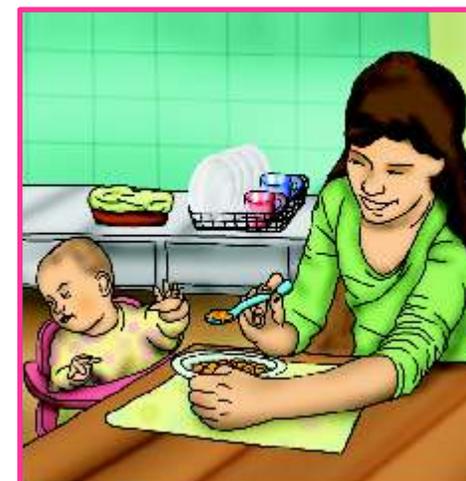
Además, por la gran cantidad de azúcares que contienen, el consumo excesivo y frecuente de bebidas azucaradas, gaseosas y golosinas, puede favorecer la obesidad y caries dentales en las niñas y los niños.

Estos productos también aportan sal, aditivos, colorantes y otros conservantes, que no son recomendables para la salud, pues no contribuyen para su crecimiento.

No se debe ofrecer edulcorantes artificiales ni alimentos que lo contengan antes de los 2 años de edad, porque no son alimentos saludables y pueden dañar la salud.

Es fundamental cuidar la alimentación saludable y la higiene bucal para formar buenos hábitos en los menores de 2 años y así evitar la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes, hipertensión, enfermedades del corazón, etc.

¿Qué puede producir el consumo de gaseosas, bebidas azucaradas y golosinas?





GUÍA 7.

La higiene de las manos y de los alimentos ayuda a mantener la salud de tu niña o niño.

¿Qué cuidados se deben tener para mantener la salud?

Para mantener la salud y evitar enfermedades, se deben tener en cuenta las medidas de higiene como:

Lavarse las manos antes de preparar y servir los alimentos, después de ir al baño, después de acompañar al niño o niña al baño y después de cambiarle los pañales al bebé. Lavar las manos del niño o niña principalmente antes de las comidas y después de ir al baño.

Mantener limpio el lugar donde se cocina y los cubiertos que serán utilizados para preparar la comida.

Lavar bien las frutas y verduras con agua potable a chorro antes de su consumo, especialmente las que se van a consumir crudas o con su cáscara.

Utilizar agua potable al preparar los alimentos y especialmente para beber. Si no se cuenta con agua potable, es necesario hervirla durante 5 minutos y mantenerla en un recipiente limpio y tapado.

Asegurar que el recipiente donde se va a guardar el agua u otros alimentos no haya contenido productos químicos como insecticidas o venenos.

No usar venenos o insecticidas cerca de los alimentos.

Al preparar las comidas se debe recordar que las carnes y el huevo deben estar bien cocinadas, no dar a la niña o el niño alimentos que contengan huevo crudo (por ejemplo: mayonesa casera o merengue).

Se recomienda preparar y servir en el momento la cantidad de comida aproximada que comerá la niña o el niño y nunca ofrecer lo que sobró de la comida anterior. Evitar recalentar los alimentos.

No se debe soplar la comida para enfriarla ni probar de la misma cuchara que se dará a la niña o el niño y se debe tapar la boca para estornudar o toser, para no contaminar los alimentos.

En la mesa hay que tapar o proteger los alimentos con paños limpios para evitar el contacto con moscas u otros insectos.

Al momento de adquirir los alimentos se debe evitar comprar aquellos que estén en bolsas rotas o envases golpeados, aplastados o herrumbrosos. Se deben adquirir alimentos que se encuentren en buenas condiciones, con olor, sabor, color y aspecto de alimento fresco y no utilizarlos después de su fecha de vencimiento.

Preferir comprar leche tratada o envasada. Si se compra leche fresca no envasada, debe hervirse durante 5 minutos, antes de consumirla y luego guardarla en la heladera.

Cuidados para mantener la salud





GUÍA 8.

Cuando tu niña o niño tiene diarrea, debes seguir alimentándole normalmente para que no pierda peso.

¿Cómo alimentar a la niña o el niño con diarrea?

Cuando la niña o el niño tiene diarrea pierde mucho líquido. Por eso necesita tomar más cantidad de líquidos para reemplazar lo que se pierde y así prevenir la deshidratación.

Si está mamando, debe seguir haciéndolo más veces al día, ya que le ayuda a su rápida recuperación. Si está tomando otro tipo de leche (polvo o líquida), debe ser preparada como de costumbre, sin agregarle más agua.

Además, puede recibir otros líquidos como agua previamente hervida, suero oral, agua de arroz, suero casero, sopas o caldos y jugos de frutas para reponer la pérdida. Los líquidos no deben reemplazar a los alimentos.

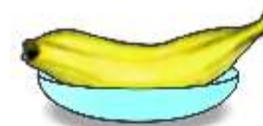
Si la niña o el niño ya está comiendo, no disminuir ni suspender las comidas, se le debe ofrecer por ejemplo, arroz con queso fresco, soyo, polenta con carne o pollo, fideo o puré de papa con carne o pollo y además frutas sin cáscaras ni semillas.

La alimentación debe ser frecuente con comidas nutritivas en cada horario.

No se debe administrar té de yuyos o remedios caseros, gaseosas, jugos envasados o refrescos, ya que podrían empeorar la diarrea.

Los riesgos de diarrea son la deshidratación y la desnutrición.

Alimentación durante periodos de diarrea





GUÍA 8.

Cuando tu niña o niño tiene diarrea, debes seguir alimentándole normalmente para que no pierda peso.

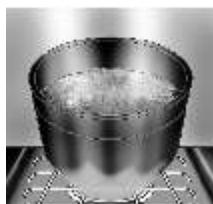
¿Cómo se prepara el suero oral para niñas y niños con diarrea?



1 Lavarse las manos con agua y jabón.



2 En un recipiente limpio medir un litro de agua potable.



3 Si no se dispone de agua potable, hervir y dejar enfriar el agua.



4 Cargar el agua en un recipiente limpio.



5 Vaciar todo el contenido del sobre del suero en el agua.



6 Mezclar bien hasta que el polvo se disuelva completamente.



7 Luego darle a la niña o el niño en vaso o taza. Las niñas y niños menores de 2 años deben tomar entre $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ taza grande de suero, después de cada diarrea.

Si vomita se debe esperar unos 10 minutos y darle de nuevo, en pequeña cantidad, pero más lentamente. Se debe evitar preparar con gaseosas. Luego de 24 horas de preparado el suero, debe ser desechado, si no toma todo.

Preparación del suero oral para niñas y niños con diarrea





GUÍA 8.

Cuando tu niña o niño tiene diarrea, debes seguir alimentándole normalmente para que no pierda peso.

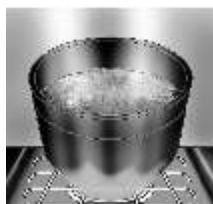
¿Cómo se prepara el suero oral casero para niñas y niños con diarrea?



1 Lavarse las manos con agua y jabón.



2 En un recipiente limpio medir un litro de agua potable.



3 Si no se dispone de agua potable, hervir y dejar enfriar el agua.



4 Cargar el agua en un recipiente limpio.



5 Agregarle 8 cucharaditas de azúcar.



6 Luego, 1 cucharadita de sal fina.



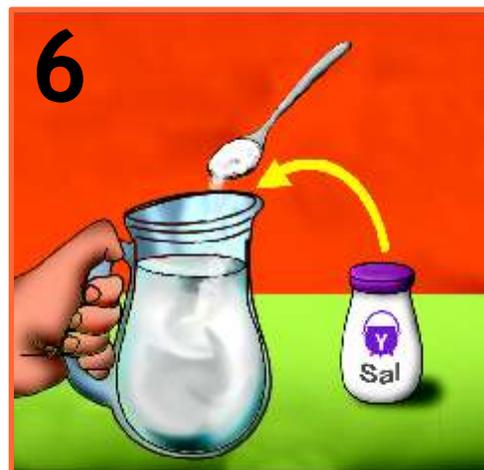
7 Por último, 1 cucharadita de zumo de limón, naranja, a pepú o pomelo y mezclarlo muy bien.



8 Luego darle a la niña o el niño en vaso o taza. Las niñas y niños menores de 2 años deben tomar entre $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ taza grande de suero, después de cada diarrea.

Si vomita se debe esperar unos 10 minutos y darle de nuevo, en pequeña cantidad, pero más lentamente. Se debe evitar preparar con gaseosas. Luego de 24 horas de preparado el suero, debe ser desechado, si no toma todo.

Preparación del suero oral casero para niñas y niños con diarrea





GUÍA 8.

Cuando tu niña o niño tiene diarrea, debes seguir alimentándole normalmente para que no pierda peso.

¿Cómo se prepara el agua de arroz para niñas y niños con diarrea?



1 Lavarse bien las manos con agua y jabón.



2 Medir un puño de arroz común o 50g.



3 Tostar el arroz.



4 Colocar el arroz tostado en un recipiente con 1 litro de agua.



5 Dejar hervir durante 15 minutos.



6 Colar el arroz.



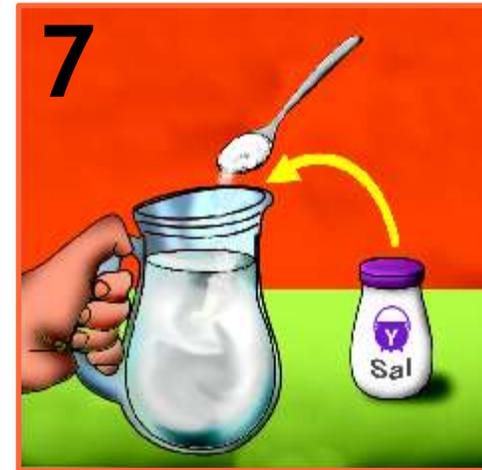
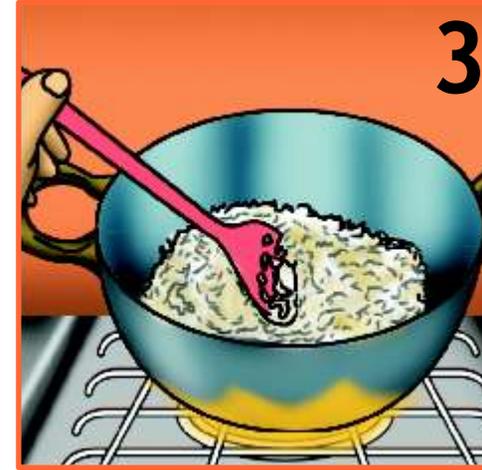
7 Agregar 1 cucharadita de sal al agua de arroz que quedó.



8. Dejar entibiar el agua de arroz que puede ser consumida sola o en la preparación de la leche en polvo.

Luego de 24 horas de preparado el agua de arroz, debe ser desechado, si no toma todo.

Preparación del agua de arroz para niñas y niños con diarrea



Cómo usar este rotafolio

Este rotafolio puede ser utilizado con un grupo pequeño de personas: familias, grupos educativos, comunitarios y otros. Antes de utilizar el rotafolio, tenga en cuenta lo siguiente:

1. **Lea el contenido** del rotafolio para tener una idea general de lo que va a compartir con el grupo.
2. **Coloque las sillas** en círculo para crear un ambiente agradable de confianza y participación entre las personas del grupo.
3. **Coloque el rotafolio** sobre la mesa, de tal manera que las imágenes queden frente a las personas y el contenido hacia el facilitador.
4. **Para lograr la participación**, muestre la lámina, haga preguntas relacionadas a la misma, comente las frases desarrolladas en las Guías Alimentarias del Paraguay para Niñas y Niños Menores de 2 Años y ayúdeles a interpretar para poder llevar a la práctica diaria los nuevos conocimientos.
5. **Es importante** dejar en claro el objetivo de lo que se va a desarrollar y evaluar al final de la actividad.
6. **Al finalizar la actividad**, agradezca la participación de los presentes.

Este material puede ser utilizado por profesionales de la salud, docentes, técnicas y técnicos rurales, promotores, líderes parroquiales y otros, que realizan tareas educativas dirigidas a la familia y a la comunidad en general para lograr una alimentación sana, variada y balanceada estimulando la conciencia, habilidad y responsabilidad del individuo.

Ficha Técnica

Elaboración y redacción

- Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición -INAN/MSPyBS
Lic. Juana V. Redondo, Lic. Rosalba Canela, Lic. Nancy Schapt,
Lic. María Fabiola Riveros, Lic. Leticia Bobadilla.
- Programa de Lactancia Materna - DIRSINA/MSPyBS
Lic. María de los Angeles Acosta, Dra. Mirian Ortigoza.

Revisión técnica

- Lic. Elsi Ovelar, Dra. Juana Zaracho de Irazusta - INAN/MSPyBS.
- Dra. Zully Suárez. DIRSINA/MSPyBS.

Colaboración

- Dr. Wesley Smith. Asesor MSPyBS.
- Dra. Carmen Frutos. UNICEF.
- Lic. Yolanda Cárdenas. INAN/MSPyBS.
- Lic. Damián Sedliak. Dirección de Atención Primaria en Salud -APS/MSPyBS.
- Sra. Erin Jones Avni.

Diseño gráfico: Lic. Miguel A. Del Puerto Pompa.

Para la elaboración de este material se tuvo en cuenta las “Tarjetas de Asesoría para Trabajadores de Salud Comunitarios” de UNICEF y las “Guías Alimentarias del Paraguay para niñas y niños menores de 2 años”, con el apoyo de la Dirección de Atención Primaria en Salud y la Asistencia Técnica de UNICEF.



Lactancia Materna y Alimentación del Niño Pequeño

Guías Alimentarias del Paraguay para Niñas y Niños Menores de 2 años

Con el apoyo de  Dirección de
Atención Primaria
de la Salud

Asistencia Técnica  unicef

Autorizada su reproducción sin autorización previa del autor, en los términos establecidos en el Art. 39 de la Ley Nro. 1328/98, debiendo citarse en todos los casos la fuente o autor. Para otros casos de reproducción, comunicación pública, distribución y/o cualquier otro tipo de utilización, contactar primeramente con la Institución.

