



FISANIM A.C.

Fideicomiso Para La Salud de los Niños Indígenas de México A.C.

MANUAL 4

**“CUIDEMOS A LAS MUJERES EMBARAZADAS,
A LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS”.**

La primera parte de nuestra vida es la más importante para que seamos personas sanas, fuertes y alegres. Por eso las mujeres que van a ser madres, deben prepararse para que su cuerpo reciba al ser que viene.

Toda la comunidad es parte y ayuda a traer a una nueva persona, así que todos debemos cuidar a las futuras madres.

La buena alimentación de la futura madre es la base de la salud de la niña o niño que espera. Alimentarse bien, hará que la mujer tenga buena y suficiente leche y no desgaste su cuerpo al alimentar a su hijo.

Es muy importante que la mujer no se debilite con el embarazo y cuando da el pecho.

El Fideo lleva a las comunidades bolsas de 2 kilos de un **alimento enriquecido**, un polvo **hecho de amaranto, maíz y avena para que lo tomen disuelto en agua, primeramente las mujeres embarazadas y que dan el pecho, así como los niños pequeños y los ancianos de las comunidades para que mejoren su nutrición y su salud.**

Promotores y promotoras de las comunidades van a pesar y medir a madres y niños para detectar la desnutrición y enseñar como preparar el alimento. Es muy sencillo hacerlo pues simplemente hay que agregar una cucharada grande, a un vaso de agua fría o caliente y revolverlo para que se mezcle bien. Beberlo después de que repose unos minutos.

Lo que come la mujer embarazada, alimenta a la criatura que espera. Lo que la madre bebe y come, el niño lo recibirá a través de su ombligo y hará que crezca y quede listo para salir al mundo.

La alimentación de la mujer embarazada o que da el pecho debe ser completa y limpia para que ella esté saludable, su niño nazca de buen tamaño y sano y ella pueda producir buena cantidad de leche para alimentarlo. Estos cuidados evitan que la madre esté desnutrida, se enferme por infecciones y tenga que dejar de dar pecho al bebé.

La mujer embarazada debe acudir al promotor, promotora de salud o partera a que se lleve un seguimiento de su peso para estar seguros de que aumente cada mes.

Es importante que midan su presión arterial para evitar complicaciones en el parto y para que reciba **ácido fólico y vitamina A**.

Durante el embarazo y la lactancia, la mujer no debe tomar ningún tipo de medicamentos. Sólo si el doctor o la doctora se lo receta. La mayoría de los medicamentos pasan por la sangre y después por la leche, por lo que esa medicina también le va a llegar al bebé.

Si la mamá fuma, toma alcohol, café, té fuertes o refrescos con gas, dañará su salud y la del niño que espera o amamanta. Además, transmite estas sustancias al bebé ocasionando malestares en el estómago, entonces estará molesto y le darán cólicos. Si se fuma o toma alcohol, la madre puede enfermarse y tendrá menos leche.

EL CALOSTRO.

- Durante las últimas semanas del embarazo, comienza a salir del pecho **un líquido amarillo claro** llamado **calostro**. Este líquido sigue produciéndose los primeros días después del parto. Contiene muchas proteínas, vitamina A, minerales y anticuerpos que son defensas que el cuerpo produce para rechazar las enfermedades, para proteger al bebé de algunas enfermedades en el estómago como diarreas, cólicos o en las vías respiratorias como la tos y el catarro.
- Si el calostro no aparece en las últimas semanas del embarazo, puede apretar el pezón o areola entre sus dedos índice y pulgar hasta que salgan unas gotitas del líquido. Si se hace esto una vez todos los días, ayudará a que la leche baje.
- Es importante que el bebé esté cerca del pecho el tiempo necesario para alimentarse. Si el bebé no chupa lo suficiente, la leche saldrá cada vez menos. Entonces el bebé no recibirá todos los nutrientes del calostro y de la leche materna.

LA LECHE MATERNA.

- Si la madre está bien alimentada, su leche tiene los nutrientes necesarios para que el bebé crezca y se desarrolle sano. Dicen por ahí que la leche de vaca es para los becerros, la de la mujer para el niño o niña.
- La leche materna protege al bebé contra las enfermedades, también tiene menos riesgo de infecciones intestinales y alergias.
- Mamar hace que los bebés tengan paladar, dientes y encías bien desarrollados.

- Cada vez que amamante a su hija o hijo, es necesario lavar sus manos con agua y jabón. Recuerde también lavar sus pezones con agua limpia o con un trapo humedecido en agua limpia.
- Para que el niño saque el aire que traga al mamar, recárguelo sobre su hombro y dele palmaditas en la espalda hasta que “saque el aire”.
- Al terminar de amamantar limpie sus pezones con un trapito humedecido en agua limpia; esto quitará residuos de leche y saliva, pero si ve que sus pezones se agrietan límpielos con su propia leche que contiene antibiótico natural.
- Cuando el niño o niña termine de comer sáquele el aire, si vomita algo de leche es que comió un poco de más.
- Recuerda los pezones son muy sensibles y a veces quedan adoloridos después de amamantar. Si eso sucede, se recomienda:
 1. Descubrirlos para que les dé el aire tanto como sea posible y procure exponerse al sol por ratitos.
 2. Asegurarse de que la parte de su areola quede dentro de la boca de la niña o niño. Que no chupe solamente la punta del pezón.
- 3. Si sus pezones llegan a ulcerarse o sangrar, pare de amamantar.**
- 4. Saque la leche manualmente y si tiene pus o sangre, deséchela.
- 5. Pida a otra mujer que amamante a su bebé mientras que se cura, en caso de no encontrar a nadie se le puede dar atole de amaranto, de arroz, o avena.
- 6. Si las mamas están inflamadas, aplíquese una bolsa o una botella con agua caliente envuelta en un trapo limpio y póngala donde le duela. También puede bañarse con agua tibia, procurando echar agua directamente sobre sus mamas. Ayúdese con un masaje.
- 7. Después de amamantar puede ponerse una bolsa o botella con agua fría sobre la mama para bajar las molestias.
- 8. Si no tiene una buena limpieza, se puede tener una infección en las mamas. Esto le dará molestias a la madre y deberá suspender la lactancia. Si tiene algún malestar en el cuerpo o fiebre, puede tener una infección. Es mejor ir al doctor.
- 9. Si el bebé llora de hambre al poco rato de haberlo amamantado, revise si le está dando el pecho de manera la correcta. Algunos bebés duermen o juegetean con el pezón sin tomar la leche. Vea su garganta para saber si la está tragando.

10. La madre produce la leche que el niño mama, si le da biberón el niño ya no chupará con fuerza y la producción de leche será menor.
11. Durante la noche, dele cada vez que lo pida. La succión aumentará la cantidad de leche y el niño, ya no se quedará con hambre.
12. No olvide sacarle el aire, para que no tenga cólicos.
13. Si sigue llorando mire si tiene algún animalito o algo que le cause dolor y cámbiele el pañal si ya está sucio.

Las leches en polvo no son recomendables para la salud de las niñas y los niños porque:

- Son fórmulas comerciales fabricadas para volvernos dependientes de ellas. Nos quieren hacer creer que son mejor que la leche materna para que nos veamos obligados a comprarla.
- Cuesta más, porque debe mezclarse con agua hervida o purificada. Si es mezclada con agua sucia produce enfermedades que pueden causar la muerte.
- Los biberones deben ser lavados y hervidos siempre para que no se enfermen los bebés. Y Eso es muy difícil si no hay suficiente agua limpia.

SI SU HIJO LLORA NO ESTÁ BIEN ALIMENTADO.

- Hay que poner atención cuando se presentan signos de desnutrición, para poder resolver el problema.
- Lloro mucho, no está contento después de comer o está molesto.
- Si usted ve que no sube de peso, quiere decir que no está bien alimentado.
- Si la alimentación no es suficiente, los niños se deshidratan, orinan poco, tienen los labios secos y mullera hundida.
- También podemos ver si hace poca caca.
- También les aparecen manchas blancas en la piel.
- Su pelo se pone seco y amarillento.
- Y a veces se hinchan sus pies y su cara.

- Si su hija o hijo están creciendo bien y ganando peso con la leche materna, no les de otros alimentos, ni leches que no sean de la mamá. Después de los seis meses, podrá empezar a tomar otros alimentos, y más adelante hablaremos de eso.
- Si por algún problema no puede dar el pecho directamente, saque su leche y déselo al bebé con gotero o cuchara.

LOS PRIMEROS ALIMENTOS DE LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS.

El primer año es el más importante en la vida. Es cuando las niñas y los niños crecen y se desarrollan más rápidamente. Al cuarto mes el bebé pesa lo doble que al nacer, y al cumplir un año pesa por lo menos tres veces más. En esta etapa necesitan de alimentos nutritivos para que su cerebro, sus órganos, huesos, músculos y, pelo se desarrollen bien y que tengan energía, y salud. Si los niños y niñas no comen suficiente en los primeros dos años de vida, padecerán desnutrición crónica. La desnutrición hará que el niño no crezca lo que debería, no desarrolle actividad física y su actividad mental sea menor de la que podría tener.

Los primeros seis meses. *La leche materna.*

Durante los primeros 6 meses, los bebés no necesitan de más alimento que la leche materna. La madre debe reforzar su alimentación para no debilitarse.

A partir de los seis meses. *Alimentación Mixta.*

Es necesario que el bebé reciba el pecho y otros alimentos. Con esos alimentos se llenará y se nutrirá correctamente. Como el bebé se mueve más y está creciendo, alimentarlo con pura leche materna ya no es suficiente para que esté satisfecho.

Antes de darle cualquier alimento, hay que lavarse las manos con agua y jabón.

Se le puede empezar a dar plátano, papa cocida apachurrada y darle un pedacito de tortilla o pan para que lo chupe. Poco a poco se le pueden dar otras verduras como chayote, zanahoria, acelgas, espinacas y camote.

También el Fideo recomienda darle papilla con el alimento enriquecido, ya sea solo o machacado en agua con alguna fruta.

A partir de los nueve meses.

Se le puede dar arroz, avena, maíz, caldo de frijol, de lentejas o de habas.

A partir de un año.

Los bebés pueden alimentarse de la sopa, el arroz y las verduras que come toda la familia y clara de huevo cocido, todo esto picado.

A partir de los dos años.

Los niños y las niñas podrán integrarse a la alimentación familiar, pero sin darles chile, bebidas fermentadas y jamás, pero jamás refrescos, “comida chatarra” pues son muy dañinas para el organismo.

Se recomienda seguir con la lactancia hasta el año y medio o dos años.

Antes de que salgan los primeros dientes, el bebé tendrá comezón y molestias en las encías. Se recomienda darle una tortilla enrollada o un trozo de bolillo para tallarse las encías. Cuando ya hayan brotado los dientes, se deben ofrecer los alimentos picados.

RECETAS.

Papilla de alimento enriquecido con agua o con caldo de frijol.

Se necesitan: - Una cucharada grande de **alimento enriquecido**.
 - Media tacita de agua limpia, o caldo de frijol.

Se prepara: - Mezclar el **alimento enriquecido** en agua o con el caldito de frijol hasta que desaparezcan todos los grumos.
 Se le pueden agregar frijoles previamente machacados.

Papilla de alimento enriquecido con fruta.

Se necesitan: - Una cucharada grande de **alimento enriquecido**.
 - Media tacita de agua limpia, o caldo de frijol.
 - Un trocito de platano, o chayote cocido, o zanahoria cocida.

Se prepara: - Mezclar el **alimento enriquecido** en agua o con el caldito de frijol hasta que desaparezcan todos los grumos.
 - Incorporar el platano bien machacado, o el pedacito de chayote cocido, o el trocito de la zanahoria cocida.

UI (atole) u horchata de alimento enriquecido.

Se necesitan: - Una cucharada grande de **alimento enriquecido**.
 - Un vaso de agua fría o una taza de agua caliente, (agua limpia).

Se prepara: - Mezclar el **alimento enriquecido** en agua hasta que desaparezcan todos los grumos.
 Beberlo después de que repose unos minutos.

Puré de frijol con arroz.

- Se necesitan: - Dos cucharadas de frijol cocido.
 - Dos cucharadas de arroz.
- Se prepara: - Machacando el frijol y el arroz con una cucharita.
 - Y luego mezclarlo con caldito de frijol.

Puré de frijol con masa para un bebé.

- Se necesitan: - Tres cucharadas soperas de frijol cocido.
 - Una cucharada soperas de masa.
 - Y una taza de caldo de frijol.
- Se prepara: - Pase los frijoles por un colador.
 - Disuelva la masa en el caldo de frijol y hiérvala hasta que se cueza.
 Vuelva a agregar los frijoles machacados, después mézclelos y vuélvalos a colar otra vez.
 Estos consejos son para una comida de bebe.

Puré de garbanzo con chícharo.

- Se necesitan: - Dos cucharadas soperas de garbanzo cocido.
 - Y dos cucharadas soperas de chícharo cocido.
 - Agregue también una cucharada soperas de caldo de garbanzo.
- Se prepara: - Machaque el garbanzo ya pelado junto con el chícharo.
 - Páselos por el colador.
 - Use el caldo de garbanzo para que se cuele mejor.

Puré de frijol con chayote.

- Se necesitan: - Dos cucharadas soperas de frijol cocido.
 - Dos cucharadas soperas de chayote cocido y picado.
 - Y una cucharada soperas del caldo del frijol.
- Se prepara: - Pasando los frijoles y el chayote por un colador.
 - Después se agrega del caldo de frijol para formar una pasta suave.

Puré de frijol con papa.

- Se necesitan
- Dos cucharadas soperas de frijol cocido.
 - Dos cucharadas soperas de papa cocida.
 - Y una cucharada sopera del caldo del frijol.
- Se prepara:
- Pasando por un colador el frijol y la papa.
 - Y después hay que agregar el caldo de frijol para obtener una pasta suave.
 - Y después mézclelo bien.

Huevo revuelto con papa.

- Se necesitan:
- Dos cucharadas soperas de papa cocida y picada.
 - Un huevo.
 - Y una cucharadita de aceite.
- Se prepara:
- Batir el huevo y mezclarlo con la papa.
 - Freír la mezcla hasta hacer una pasta suave.

Puré de papa con amaranto o acelgas.

- Se necesitan:
- Dos cucharadas soperas de papa cocida.
 - Dos cucharadas soperas de acelgas o espinacas cocidas.
 - Y Una cuchara sopera de agua donde se cocieron las acelgas.
- Se prepara:
- Pasar por el colador las papas y las acelgas.
 - Se agrega agua para colarlos mejor.

Puré de lentejas.

- Se necesitan
- Dos cucharadas soperas de lenteja cocida.
 - Dos cucharadas soperas de zanahoria cocida.
- Se prepara
- Pasando por el colador las lentejas y zanahoria.
 - Usar el caldo de lentejas para obtener una pasta suave.

Alimento enriquecido con la tortilla.

Se necesitan: - **Alimento enriquecido.**
 - Masa para hacer la tortilla.

Se prepara: - Mientras se está amasando la masa, poner un tanto del polvo del alimento enriquecido y mezclarlo con la masa y poner al fuego. Se come como cualquier tortilla.