

# Creciendo juntos



## CUIDANDO LOS PRIMEROS 1 000 DÍAS DE TU BEBÉ

• SEÑALES DE ALARMA POR ENFERMEDAD •

## Señales de alarma por enfermedad

Conocer las señales que indican que tu bebé puede estar sintiendo **malestar** o alguna **enfermedad** es importante para actuar a tiempo. Desde casa puedes realizar acciones que encontrarás en esta ficha para manejar algunos síntomas. Sin embargo, recuerda que siempre debes **consultar con tu médico**.

### ¡Atentos a los signos de enfermedad!

Es importante que mamá y papá estén atentos a cualquier señal o comportamiento diferente del bebé. La **familia** también es fundamental a la hora de informar sobre síntomas de alarma.



### ¡MUY IMPORTANTE!



- Las consultas con el pediatra permiten **detectar y prevenir** enfermedades en el bebé.
- Recuerda que la **leche materna** ayuda a **combatir infecciones** y ayuda al **desarrollo integral de tu bebé**.
- Como tu bebé no habla todavía, su manera de comunicar alguna incomodidad es el **llanto**, si llora por mucho tiempo, puede ser **señal de dolor**.

### Temas que vamos a tratar

- Signos de alarma
- Cuidados para tratar la diarrea o gripe
- Leche materna, alimento para combatir enfermedades.



## Signos de alarma de tu bebé

Si tu niña o niño presenta los siguientes síntomas, consulta con tu centro de salud más cercano de inmediato:

- ▶ Tu bebé respira más rápido o más profundo de lo normal.
- ▶ Cuando tiene fiebre, sobre todo si dura más de tres días.
- ▶ Cuando está decaído o muy irritable y llorón.
- ▶ Cuando aparecen granitos, manchas o erupciones en la piel.
- ▶ Cuando tiene diarrea o tos por varios días.
- ▶ Cuando llora más de lo acostumbrado y no puedes calmarle.
- ▶ Cuando no puede succionar la leche materna o no come alimentos ni líquidos.
- ▶ Si tiene vómitos muy frecuentes.



### ¿Qué hacer si tu bebé tiene gripe o diarrea?

Estas dos enfermedades son **las más comunes**, pero si no se tratan pueden empeorar y poner en peligro la salud de tu bebé. La **diarrea** puede causar **deshidratación**, lo que significa que su cuerpo no tiene suficiente líquido para funcionar con normalidad. Mientras que la **gripe** sin tratar puede provocar **infecciones** o **inflamaciones** en los pulmones.

#### ▶ ¿Qué hacer si tiene diarrea?

- Asegúrate de darle la mayor cantidad de líquidos, de preferencia sueros orales.
- Mantén o incrementa el consumo de leche materna.
- Ofrece a tu bebé alimentos suaves y variados que le gusten. Dale sus comidas favoritas teniendo en cuenta su edad, puedes darles sopita de pollo, arroz o zanahoria si está en edad para consumirlo (revisa la alimentación adecuada para su etapa de crecimiento en la **ficha 8**).
- Cuando haya pasado la enfermedad, anímalo a comer más para recuperar el peso que perdió.
- Si la diarrea es muy líquida, o incluso si tiene rastros de sangre, si está acompañada de vómitos y fiebre, debes llevar la bebé inmediatamente al centro de salud más cercano.

#### ▶ ¿Qué hacer si tiene gripe?

- Cuando tu bebé tiene síntomas de gripe, asegúrate de que coma y que tome abundantes líquidos.
- Toma la temperatura del bebé constantemente. Asegúrate de tener un termómetro seguro. Los tradicionales pueden tener mercurio, y si se rompen son tóxicos para la salud.
- Si tu bebé tiene fiebre debes ponerle toallas o paños húmedos o darle un baño con agua tibia, nunca debes bañarlo con agua fría. Si tu bebé presenta una temperatura superior a 39 °C debes llevarlo al centro de salud más cercano.
- Si tu bebé respira más rápido o con dificultad no dudes en consultar con el médico.
- Limpia la nariz de tu bebé constantemente. Asegúrate de acostarlo y alimentarlo con la nariz libre de mocos para evitar ahogamientos.

## Leche materna, alimento para combatir enfermedades

- Recuerda que la **leche materna** ayuda a combatir las infecciones y protege el desarrollo tu bebé, es importante que sigas dándole seno a tu niña o niño y que **aumentes el número de veces**.
- En estos días tu bebé puede estar **inquieto y llorar** más de lo común, por eso, es importante que tanto la madre como el padre brinden **amor y cuidados** al bebé de manera más especial. Mantén el espacio **limpio y tranquilo** para ayudar a su mejoría.



## FAMILIA a LA OBRA

Con la ayuda de toda la familia copien las recomendaciones en una cartulina y decórenla con dibujos o fotografías del bebé. Luego, coloquen la cartulina en la refrigeradora o en un lugar visible de la casa.

### PARA EVITAR ENFERMEDADES

- Lava las manos de tu bebé constantemente, también pide a las personas que tengan contacto con tu bebé que laven las suyas.
- Mantén las vacunas de tu bebé al día.
- Si alguien en la familia presenta gripe o síntomas de enfermedad pide que utilice mascarilla y evita que tenga contacto con tu bebé.
- Asiste a las consultas médicas según la edad del bebé.
- Asegúrate de lavar los alimentos y de tomar agua segura.



## Evitar enfermedades en bebés es posible

Recomendaciones:

1. Lava las manos de tu bebé constantemente, también pide a las personas que tengan contacto con tu bebé que laven las suyas.
2. Mantén las vacunas de tu bebé al día.
3. Si alguien en la familia presenta gripe o síntomas de enfermedad pide que utilice mascarilla y evita que tenga contacto con tu bebé.
4. Asiste a las consultas médicas según la edad del bebé.
5. Asegúrate de lavar los alimentos y de tomar agua segura.

**¡RECUERDA, SI TIENES ALGUNA PREOCUPACIÓN SOBRE LA SALUD DE TU NIÑA O NIÑO ACUDE AL CENTRO DE SALUD MÁS CERCANO!**

