Cuidamos la vida desde el embarazo y la primera infancia

Prácticas para una maternidad segura y una infancia saludable

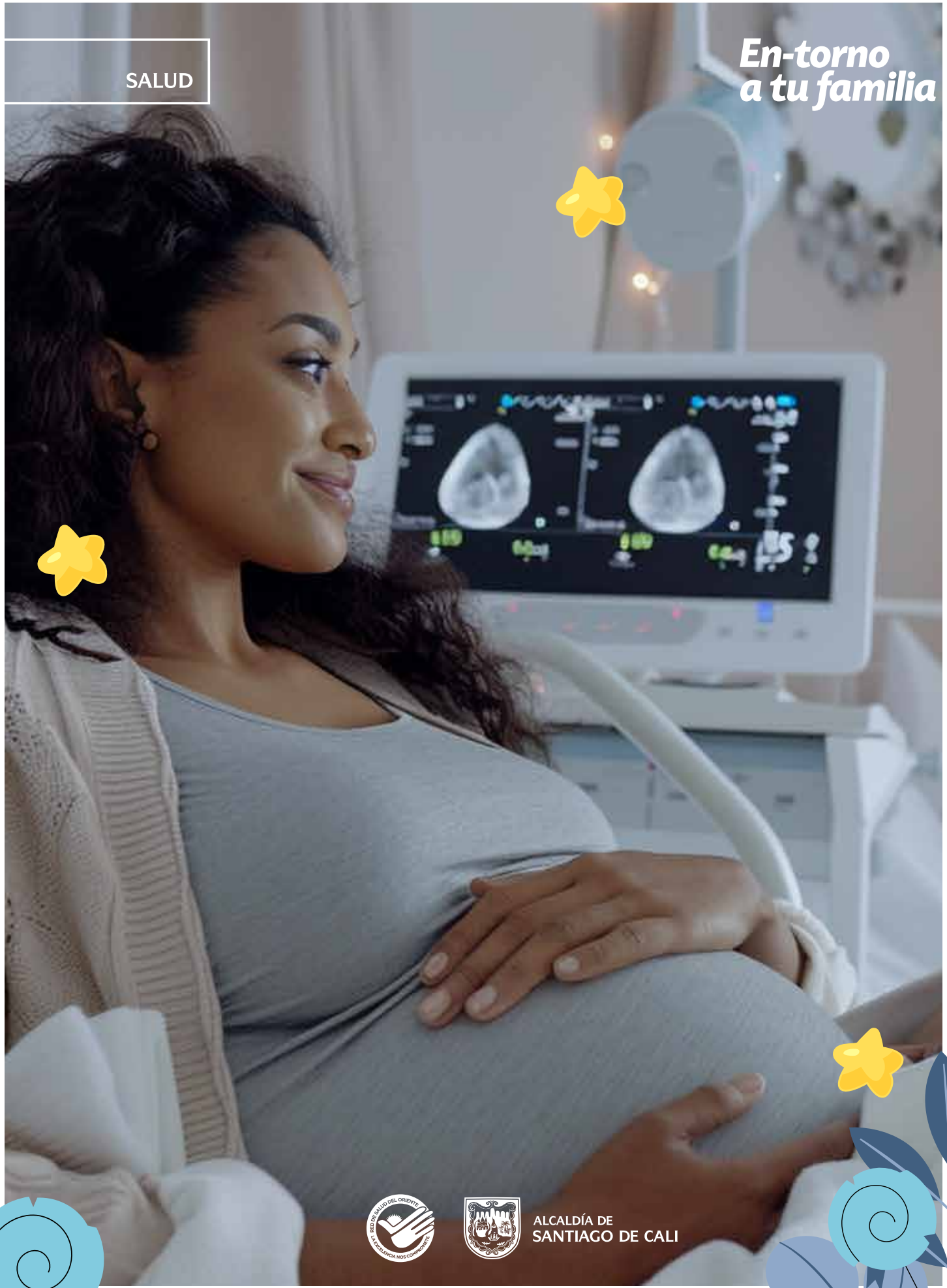


RED DE SALUD DEL ORIENTE
LA EXCELENCIA NOS COMPROMETE

ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI

SALUD

En-torno a tu familia



ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI

Cuidado de la gestante

“Una gestación cuidada protege dos vidas”

Durante el embarazo es importante cuidar la salud física y emocional de la madre para favorecer el crecimiento saludable del bebé.

Recomendaciones:

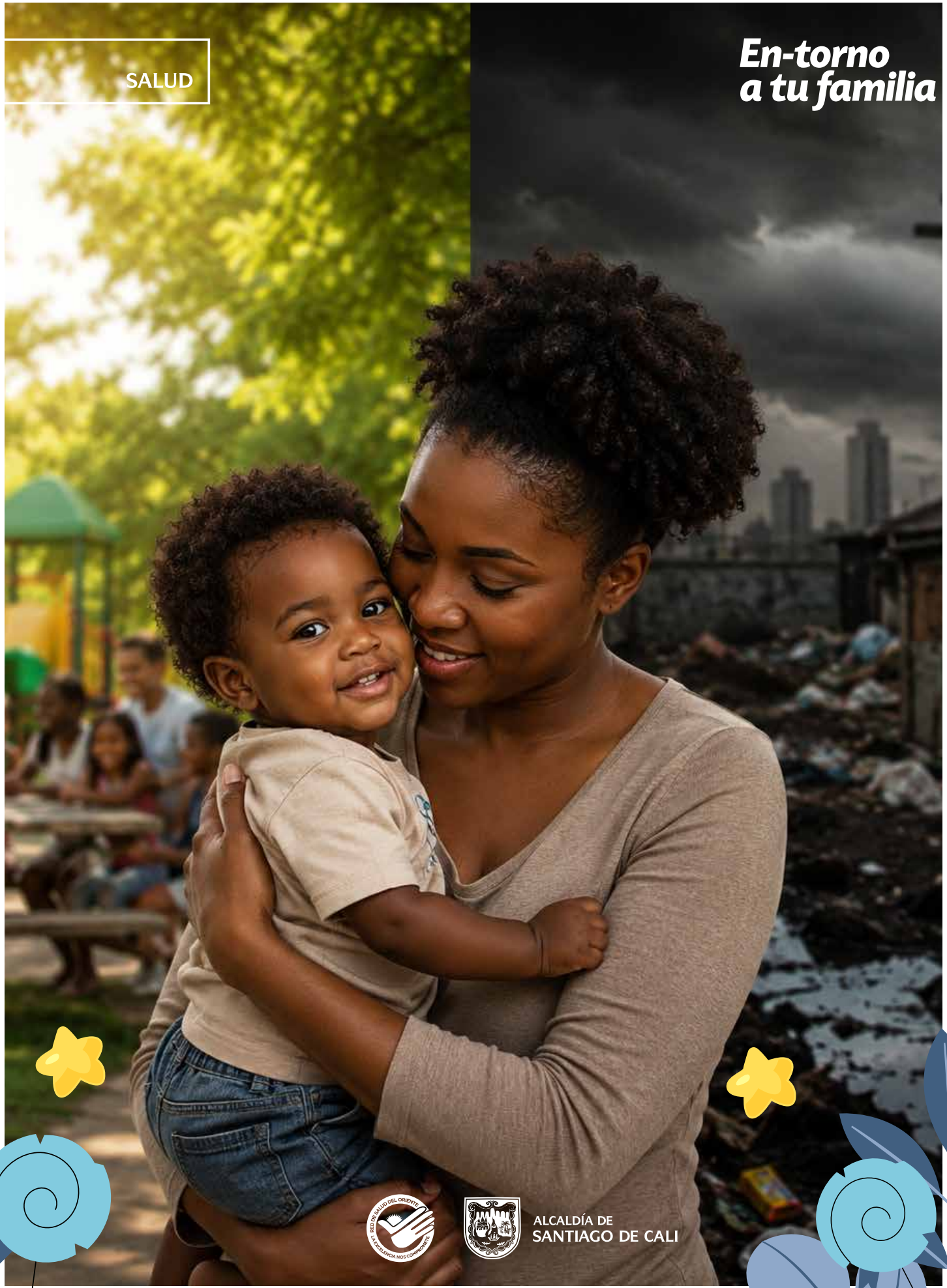
- Asistir a los controles prenatales
- Incluye diariamente frutas, verduras, huevos, fríjoles, lentejas, pollo, pescado o los alimentos disponibles en tu hogar que aporten nutrientes para ti y tu bebé.
- Tomar agua diariamente
- Amina diariamente o realiza actividad física recomendada por el personal de salud según tu condición



Mensaje clave: El autocuidado de la madre ayuda al bienestar del bebé.

SALUD

En-torno a tu familia



RED DE SALUD DEL ORIENTE
LA EXCELENCIA NOS COMPROMETE

ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI

Factores protectores y riesgos del binomio madre-hijo

El entorno familiar influye en el bienestar de la madre y del bebé.

Factores protectores

- Apoyo familiar
- Buena alimentación
- Toma los medicamentos, vitaminas y suplementos formulados por el profesional de salud según las indicaciones recibidas.
- Lactancia materna
- Entornos seguros y afectivos

Factores de riesgo

- Violencia intrafamiliar
- Estrés constante
- Consumo de alcohol y sustancias
- Falta de controles prenatales



Mensaje clave

Un entorno protector favorece el crecimiento y desarrollo saludable.

ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI

SALUD

En-torno a tu familia



ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI

En-torno
a tu familia

SALUD

Autocuidado y salud mental de la gestante

“Cuidarte también es cuidar a tu bebé”

La salud emocional durante el embarazo es fundamental para el bienestar de la madre y del niño.

- Si te sientes triste, preocupada o sin ánimo durante varios días, busca apoyo
- Habla con una persona de confianza sobre cómo te sientes.
- Solicita ayuda profesional cuando la necesites
- Comunícate con las líneas de apoyo disponibles en tu territorio.

Línea 106
Ayuda en salud mental de Cali

¡Línea 106 como ruta de orientación en salud mental!

Mensaje clave | Pedir ayuda también es una forma de cuidado.

ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI

SALUD

En-torno a tu familia



ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI

En-torno
a tu familia

SALUD

Fortalecimiento del vinculo, crianza y cuidado

“El amor y la atención fortalecen el desarrollo infantil”

Desde el nacimiento, el afecto y el cuidado ayudan al crecimiento saludable del niño.

Prácticas importantes

- Hablarle y cantarle al bebé
- Brindar abrazos y afecto
- Jugar diariamente
- Escuchar y responder a sus necesidades
- Crear rutinas seguras
- Compartir tiempo en familia



Mensaje clave | El vínculo afectivo fortalece la seguridad y el desarrollo del niño

ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI

SALUD

En-torno a tu familia



ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI

Bienestar integral en la primera infancia

"Los primeros años son fundamentales para crecer sanos y felices"

El bienestar infantil requiere cuidado diario y atención integral.

Aspectos importantes

- Alimentación basada en: frutas, verduras, huevos, fríjoles, lentejas, pollo, pescado o los alimentos disponibles en tu hogar
- Vacunación completa según la edad
- Lavado de manos e higiene
- Sueño y descanso adecuados
- Juego y estimulación diaria

7 Mensaje clave

Pequeñas acciones diarias generan grandes beneficios para la infancia.

SALUD

En-torno a tu familia



ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI

En-torno
a tu familia

SALUD

Atención del niño en el marco de AIEPI comunitario

“Cuidemos juntos la salud de niñas y niños”

Las acciones preventivas ayudan a evitar enfermedades y complicaciones.

Recomendaciones

- Lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses
- Controles de crecimiento y desarrollo donde se valora el peso, la talla y el avance del neurodesarrollo del niño.
- Vacunas al día
- Lavado de manos
- Consultar oportunamente al servicio de salud cuando: no come ni toma nada, vomita todo lo que consuma, presenta convulsiones, está muy débil o actúa diferente a la normalidad.

Mensaje clave | La prevención y el cuidado salvan vidas.

ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI

SALUD

En-torno a tu familia



ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI

En-torno
a tu familia

SALUD

Prácticas claves de salud infantil

"Pequeñas acciones crean grandes cambios"

- Lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses.
- Alimentación complementaria saludable desde los 6 meses.
- Consumo adecuado de vitaminas y micronutrientes.
- Vacunación al día.
- Afecto, juego y estimulación.
- Participación activa del padre y la familia.
- Higiene y saneamiento básico.
- Prevención de enfermedades transmitidas por vectores y del VIH.
- Cuidado de la salud oral.
- Alimentación e hidratación durante la enfermedad.
- Cumplimiento de tratamientos y controles de salud.
- Reconocimiento de los signos de alarma.
- Prevención de accidentes en el hogar.
- Crianza con amor, respeto y libre de maltrato.
- Control prenatal oportuno durante el embarazo.
- Registro Civil desde el nacimiento.



Mensaje clave

Cada práctica fortalece el estado de bienestar integral de las niñas y niños.

ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI

SALUD

En-torno a tu familia



ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI

IRA (Infeccion respiratoria aguda)

“Reconocer las señales permite actuar a tiempo”

Grupo de enfermedades infecciosas causadas por virus o bacterias que afectan las vías respiratorias (nariz, garganta, laringe, bronquios o pulmones) con una duración menor a 15 días.

¿Cómo evito que el niño se enferme de IRA?

- Control de polvo casero: limpiar el polvo de los estantes y paredes con un paño húmedo; si el piso es de tierra, rocié agua antes de barrer;
- Facilitar la ventilación e iluminación del hogar: mantener abiertas las puertas y ventanas.
- Evitar contactos con personas que tengan resfriado y mantener esquema de vacunación completo.

Signos de alarma

- Respiración rápida
- Hundimiento de costillas
- Fiebre persistente
- Suena el pecho al respirar
- Disminuye el apetito
- Decaimiento extremo, somnolencia o convulsiones.
- Silbidos intensos.
- Dificultad para respirar.
- Coloración azulada en labios o uñas

Cuidados en casa

- Fiebre: Manejo según orientación médica (favorecer con medios físicos)
- Alimentos y líquidos: Fraccionados y frecuentes en pequeña cantidad
- Lavado de manos
- Tos: Hidratación y lubricación de la región faríngea.
- Nariz: Limpieza nasal (suero fisiológico en cada fosa nasal de acuerdo con la necesidad)

SALUD

En-torno a tu familia



ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI

EDA (Enfermedad diarreica aguda)

“Reconocer las señales permite actuar a tiempo”

Es una infección gastrointestinal común que causa deposiciones sueltas o líquidas (3 o más en 24 horas), provocada por virus, bacterias o parásitos. Es una causa principal de deshidratación peligrosa, especialmente en niños menores de 5 años.

¿Cómo evito que el niño se enferme de EDA?

- Esquema de vacunación completo
- Lavado de manos con agua y jabón, antes de preparar y consumir alimentos y después de ir al baño.
- Consumir agua segura: dejarla hervir 5 minutos y mantenerla en un recipiente limpio y usarla en el menor tiempo posible.
- Fomentar la lactancia materna en menores de 6 meses.

Signos de alarma

- Ojos hundidos
- Bebe ávidamente con sed
- No puede beber o tomar el pecho
- Empeora o no se ve bien
- Dificultad para respirar o se ve cianótico.
- Sangre en las heces
- Fiebre o hipotermia
- Vomita todo (3 o más vómitos en 1 hora o 4 en 4 horas)
- 4 o más deposiciones en 4 horas o 10 o más en 24 horas
- Letárgico o inconsciente
- Convulsiona
- Diarrea más de 7 días

Cuidados en casa

- Evitar enviarlo al jardín, colegio o guardería si tiene diarrea
- Lavado de manos frecuente
- Manejo de la fiebre 38°C
- Aumentar la ingesta de líquidos y ofrecer alimentos en porciones pequeñas
- Lactancia materna más frecuente
- Evitar bebidas con alto contenido de azúcar, jugos de caja, gaseosas, evitar jugos ácidos, papaya, uvas, granadilla, pitaya, naranjas, piña.
- Suministrar los medicamentos formulados por el médico
- Pedir la cita de control en IPS ambulatoria las 48 a 72 h

SALUD

En-torno a tu familia



ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI

DNT (Desnutrición)

La desnutrición infantil (DNT) es una condición grave provocada por la ingesta insuficiente de nutrientes, afectando principalmente a menores de 5 años y asociada con alta mortalidad. Se manifiesta como desnutrición aguda (bajo peso/talla), crónica (retraso en talla) o carencia de micronutrientes, requiriendo atención médica urgente, seguimiento cercano y nutrición adecuada para prevenir daños permanentes en su desarrollo.

¿Cómo evito la desnutrición?

- Esquema de vacunación completo
- Ofrecer una alimentación balanceada y variada: diariamente frutas, verduras, cereales, tubérculos, carnes, huevos, leguminosas y lácteos según la edad del niño.
- Mantener horarios regulares de alimentación.
- Lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses.
- Brindar una adecuada alimentación complementaria: introducir alimentos nutritivos de diferentes grupos a partir de los 6 meses.
- Realizar controles de crecimiento y desarrollo
- Prevenir y tratar oportunamente las enfermedades.

Signos de alarma

- Pérdida de peso o no aumenta de peso.
- Delgadez marcada o costillas muy visibles.
- Hinchazón en pies, piernas o cara.
- Pérdida del apetito o rechazo de los alimentos.
- Cansancio excesivo, debilidad o somnolencia.
- Cambios en el comportamiento: irritabilidad o poca interacción.
- Palidez marcada.
- Cabello seco, quebradizo o que se cae fácilmente.
- Diarrea persistente o vómitos frecuentes.
- Infecciones repetidas.
- Retraso en el crecimiento o en el desarrollo.

Cuidados en casa

- Fiebre: Manejo según orientación médica (favorecer con medios físicos)
- Alimentos y líquidos: Fraccionados y frecuentes en pequeña cantidad
- Lavado de manos
- Tos: Hidratación y lubricación de la región faríngea.
- Nariz: Limpieza nasal (suero fisiológico en cada fosa nasal de acuerdo con la necesidad)



Mensaje clave

Acudir oportunamente al servicio de salud puede prevenir complicaciones.

SALUD

En-torno a tu familia



ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI

Detección temprana de alteraciones del neurodesarrollo

"Detectar a tiempo ayuda al desarrollo del niño"



Signos de alerta según edad

De 0 a 3 meses
- No fija la mirada.
- No responde a sonidos fuertes.
- Rigidez o flacidez excesiva.
- No sonríe.

De 4 a 6 meses
- No sostiene la cabeza.
- No balbucea.
- No intenta alcanzar objetos.
- No muestra interés por las personas.

De 7 a 12 meses
- No se sienta sin apoyo.
- No responde a su nombre.
- No emite sonidos.
- No señala objetos.

De 12 a 18 meses
- No camina.
- No dice palabras sencillas.
- Pierde habilidades que ya había adquirido.
- No imita acciones.

De 2 años
- No forma frases de dos palabras.
- No sigue instrucciones simples.
- Tiene poca interacción social.
- No juega de manera funcional.

De 3 a 5 años
- Dificultad importante para hablar.
- No juega con otros niños.
- Presenta movimientos repetitivos.
- Problemas de atención o comportamiento excesivos.
- Retraso en el aprendizaje de habilidades propias de su edad.

Recomendaciones
- Estimular mediante el juego
- Hablar y cantar al niño
- Asistir a controles de crecimiento y desarrollo
- Consultar si identifica señales de alerta

Mensaje clave

Identificar a tiempo las alteraciones del neurodesarrollo, previene la discapacidades, asegura y potencia el desarrollo integral.

ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI

SALUD

En-torno a tu familia

RED DE SALUD DEL ORIENTE
LA EXCELENCIA NOS COMPROMETE

ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI