

Objetivos 9

Sugerencias para trabajar con este cuadernillo 11

APRENDER A CONOCER, APRENDER A CUIDAR 17

- Un bebé depende de su mamá y de su entorno 17
- Un bebé es parte de una familia 17
- Aprender a conocer, aprender a cuidar 18
- El amor y la salud se maman desde chicos 18
- Preguntas de mamás que quieren amamantar a sus hijos 19
- A amamantar también se aprende 22
- El amamantamiento también beneficia a la madre 22
- ¿Qué problemas pueden presentarse? 22
- ¿Qué hacer cuando no es posible amamantar? 23
- ¿Y las madres que trabajan? 24
- ¿Hasta cuándo hay que darle el pecho al bebé? 26
- ¿Qué dicen los especialistas? 26
- El destete debe ser poco a poco 26

El cuidado del bebé 29

- El bebé necesita un lugar y tiempo de dedicación 29
- Algunos cuidados especiales 29
- ¿Cuándo llevarlo al primer control? 30
- ¿Cómo disfrutar más del bebé? 30
- Todos pueden ayudar a cuidar al bebé 31
- Cómo cuidar al bebé y prevenir accidentes 32
- El bebé está creciendo bien 32
- ¿Cómo saber si el bebé está creciendo bien? 32
- ¿Cómo darse cuenta si el bebé se está desarrollando bien? 33
- Segundo mes: continuando el control de salud 34
- Hablarle, cantarle, jugar con el bebé para estimular su desarrollo 34

índice

Problemas de salud comunes en los niños de 0 a 2 años 37

- Recién nacido de bajo peso 37
- Diarrea 38
- ¿Cómo evitar la diarrea? 38
- ¿Qué hacer cuando un niño tiene diarrea? 38
- Otros cuidados en caso de diarrea 40
- Desnutrición 40
- ¿Cómo prevenir la desnutrición? 40
- Infecciones respiratorias 41
- ¿Cómo prevenir las infecciones respiratorias? 41
- Los accidentes no son accidentales 41
- Siguen los controles 41

Siguiendo con los controles 43

- Si un bebé está siempre quietito, ¡consulte! 43
- El bebé sigue creciendo 44
- Los bebés se van haciendo grandes 44
- Más espaciados, los controles de crecimiento y desarrollo continúan 45
- Cuidando los dientitos 46
- Ser papás es una gran responsabilidad 47
- Todavía es chiquito 47

*** Mensajes Básicos 50**

*** Recomendaciones útiles para la lactancia materna 51**

*** El bebé aprende 52**

*** Calendario de vacunaciones 54**

*** El camino de la salud 55**

*** Etapas para la planificación de un proyecto 56**

*** ¿Cómo podemos trabajar con este cuadernillo en nuestra comunidad? 58**

*** Planificar es cumplir con estos pasos 59**