

Quando el amor es SALUDABLE

Consejos prácticos para cuidar la salud de la familia



1. Toda mujer embarazada debe recibir atención prenatal, al menos cuatro veces desde el inicio del embarazo.

Es importante que tengas tu carné perinatal desde el comienzo de tu embarazo y lo lleves en cada visita prenatal.

Si tenés dolor de cabeza intenso, dolor abdominal severo, visión borrosa, fiebre, pérdida de sangre o de líquido por la vagina o tenés dificultad para respirar, tenés que ir enseguida al servicio de salud.



2. Luego del parto, descansá cada vez que puedas.

Mantenéte limpia e higienizada. Andá enseguida al servicio de salud si durante el posparto tenés sangrado vaginal abundante, mal olor en tus genitales, dolor de cabeza, fiebre y escalofríos, dolor de panza, si se te hinchan o te duelen los pechos, o si tenés heridas o dolor en los pezones.

Cuidemos nuestra salud y la de nuestra familia. Prestemos especial atención a la salud de las madres y sus bebés, tanto antes como después del parto. Aquí, algunos consejos prácticos para cuidarse mejor:

3. Seguí las indicaciones acerca del cuidado del bebé, desde el primer día de su nacimiento.

Llévalo a su control al tercer día del alta hospitalaria o ante las señales de peligro. No te olvides de llevar siempre la libreta de salud del niño y de la niña. Cuando el bebé se enferma, tiene fiebre o se pone frío, no puede mamar o vomita todo lo que toma, respira con dificultad, tiene diarrea, el ombligo rojo o con pus, secreción en los ojos o la piel de color amarillo, tenés que ir enseguida al servicio de salud.



4. Darle el pecho a tu bebé es tu mejor decisión, que debe ser apoyada por tu familia y toda la comunidad.

La leche materna es el alimento natural y suficiente para tu bebé. Alimentálo con tu pecho desde la primera hora del nacimiento.

Y seguí haciéndolo de día y de noche, exclusivamente durante los primeros seis meses. Tu bebé te lo agradecerá.

5. A partir de los seis meses de edad, también dale alimentos recién preparados, espesos y variados, tomados de la olla familiar.



6. Tomá todas las medidas necesarias para prevenir y controlar accidentes y lesiones en los niños y las niñas.

Mantené lejos del alcance de niños y niñas los objetos y sustancias que puedan ser peligrosos.



7. Los padres y las madres deben pasar el mayor tiempo posible con sus hijos.

Los niños y niñas necesitan la compañía de su familia y de las personas que les rodean. Así se desarrollan mejor, en un ambiente de buen trato, comunicación constante y amor.



8. Protegé a tu bebé de los malos tratos y del descuido.

Todos los adultos somos responsables de evitar y denunciar el maltrato infantil.



9. Los hombres deben participar activamente en el cuidado de sus hijos y asumir responsabilidades en el cuidado de la salud de la familia, incluyendo el cuidado de la salud reproductiva



Para mayor información acercate al establecimiento de salud mas cercano y preguntale al personal de salud.

También podés llamar al servicio de atención al usuario al 230 110 o buscar información en internet en la página:

www.mspbs.gov.py