

SEMBRANDO te ayuda a mejorar la calidad de vida de tu familia



FAMILIA SALUDABLE

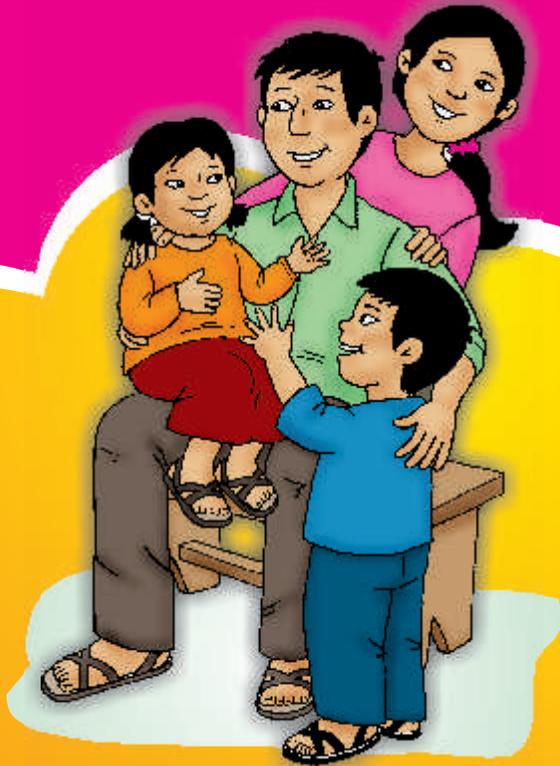
Mejora la calidad de vida de tu familia usando la cocina mejorada, usando la letrina, alimentándolos con los productos de tu huerto y dando mucho amor a tus hijos

SEMBRANDO te ayuda a mejorar la calidad de vida de tu familia

Protege a tu familia:

- Construyendo y usando la cocina mejorada.
- Construyendo y manteniendo limpia tu letrina.
- Utilizando los productos de tu huerto todos los días.
- Dándole mucho amor a tus hijos.

De esta manera vas a tener una **FAMILIA SALUDABLE.**



FAMILIA SALUDABLE

DEBES ASEGURAR LA VIDA DE TU FAMILIA ACUDIENDO POR LO MENOS 3 VECES AL CENTRO DE SALUD PARA QUE CONTROLEN TU EMBARAZO

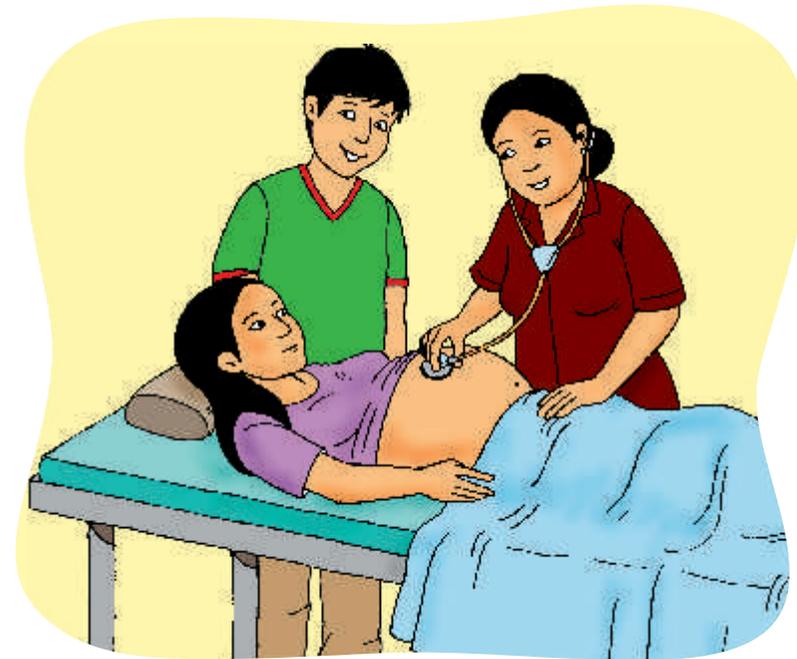
El control del embarazo sirve para:

- Conocer el estado de salud de la madre y la de su hijo.
- Prevenir y tratar las complicaciones del embarazo y del parto.
- Conocer las situaciones de riesgo y de los signos de alarma del embarazo.
- Brindar información sobre los cuidados del embarazo.
- **INSCRIBETE EN EL SEGURO INTEGRAL DE SALUD – S.I.S**

LÁMINA 1

Asegura la vida de tus hijos

Asistiendo por lo menos 3 veces al centro de salud para controlar tu embarazo



Es necesario que controles tu embarazo en el Centro de Salud para evitar complicaciones en tu salud y la de tu bebé.

CUIDA TU EMBARAZO:

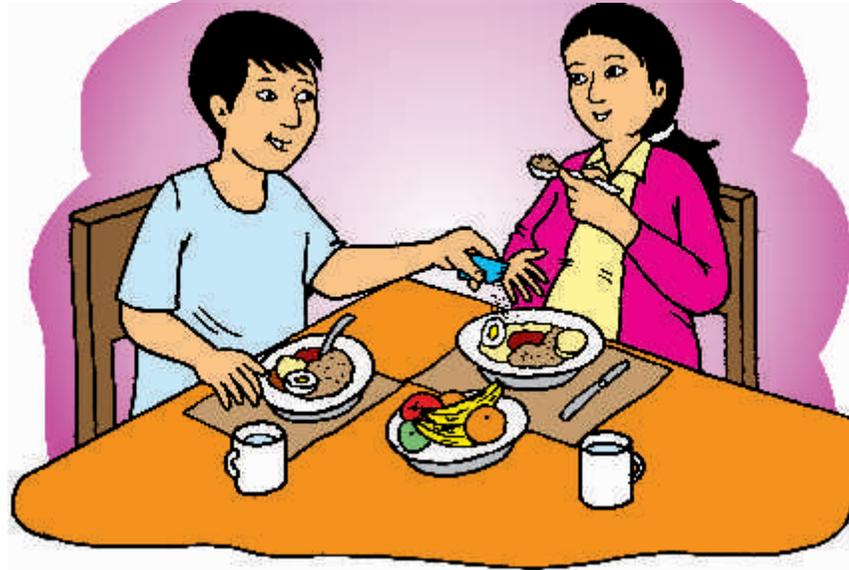
- Consume 2 sobres de Estrellitas al día entre el segundo y el octavo mes para que ayudes a que tu niño se desarrolle bien durante el embarazo.
- Come un plato de comida más al día.
- Controla tu peso en el centro de salud.
- Controla tu presión en el centro de salud.
- Vacúnate contra el Tétano en el establecimiento de salud y así protegerás a tu bebé cuando nace.
- Descansa y duerme bien.
- No cargues peso ni hagas trabajos muy pesados en el último mes.

LÁMINA 2

Cuida tu embarazo



Controla tu peso



Consume las
estrellitas para
que tu niño
desarrolle bien
durante tu
embarazo



Vacunate contra el TETANO



Controla tu presión



NO
hagas trabajos pesados

TU HIJO Y TU HIJA TIENEN DERECHO AL NOMBRE AL IGUAL QUE TÚ Y TU ESPOSA - INSCRÍBANSE

- Regístralo en la municipalidad antes de los 30 días de nacido.
- Haz los trámites para que toda la familia tengan DNI así tu y tus hijos gozarán de todos los derechos ciudadanos.
- INSCRÍBELOS EN EL CENTRO DE SALUD – S.I.S



LÁMINA 3

Tu y tus hijos tienen
derecho a un nombre
INSCRÍBANSE



Inscribe a tu niño en la Municipalidad antes de los 30 días de nacido

LA LECHE MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO PARA TU HIJO DURANTE LOS PRIMEROS 6 MESES DE VIDA

No le des agua ni otro alimento porque tu leche es suficiente para que crezcas sano y no se enferme.

LÁMINA 4

Durante los primeros 6 meses de vida

La leche
materna
es el mejor
alimento para
tu niño



**En esos meses de vida el niño necesita sólo leche materna.
No le des otro alimento ni agua.**

Desde los 6 meses hasta el año de edad tu hijo debe comer 5 papillas espesas al día y completarle con leche materna después de cada comida.