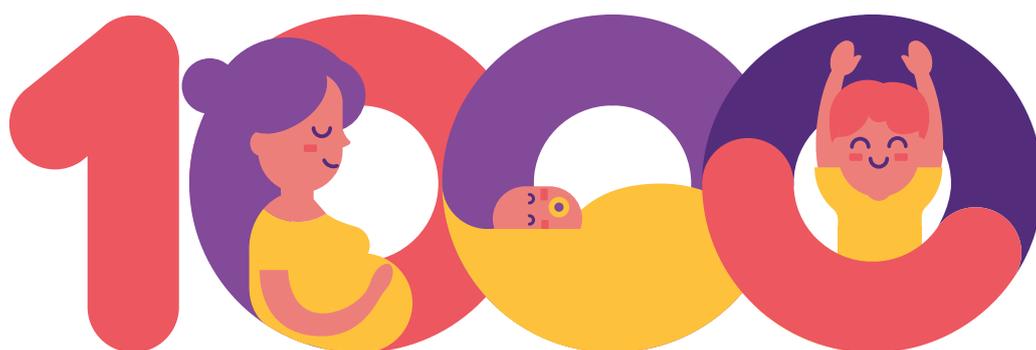


MIS PRIMEROS



DÍAS

EN SAN JUAN

**CUIDAMOS LO MÁS VALIOSO:
EL FUTURO DE CADA SANJUANINO.**



**GOBIERNO DE
SAN JUAN**

CON TODO. CON TODOS.

MIS PRIMEROS 1000 DÍAS EN SAN JUAN

Salud

Crecimiento

Educación

Desarrollo

2 Estimulación

Equidad

Cuidado

Respeto

Valores

Derechos

Seguridad



POR EL FUTURO DE CADA SANJUANINO

Cuidamos lo más valioso: el futuro de cada sanjuanino. Este es el lema de la iniciativa “**Mis primeros 1000 días en San Juan**”, iniciativa que el Gobierno de San Juan lleva adelante para contribuir al fortalecimiento del capital humano de la provincia, construyendo políticas que ayuden a los ciudadanos a transitar las distintas etapas de la vida.

Esta **Política de Estado, instaurada por Ley 1606-S**, abarca cuatro etapas desde el embarazo y hasta los 2 años de edad de los pequeños nuevos sanjuaninos.

Esta iniciativa se traduce en salud y educación, deporte e inclusión, crecimiento y desarrollo, no solo en un plan alimentario. **Incluye 47 intervenciones y busca aumentar la calidad de vida de madres y sus hijos.**

Acompañar en el crecimiento y desarrollo de los niños, desde su gestación a través del cuidado de la madre embarazada, es el pilar fundamental para promover la expresión del pleno potencial individual y el progreso de la sociedad en su conjunto.

Además, se promueve el trabajo con distintas áreas estatales y privadas, apuntando a contribuir entre todos a la formación de una comunidad sana, con individuos capacitados plenamente para enfrentar los desafíos de la vida.

Entre las acciones, se incluye la **entrega de kits y productos alimentarios** que brindan en una sola porción los requerimientos de las **vitaminas y minerales esenciales para cada etapa de los primeros mil días.**



Toda la información de Mis Primeros 1000 Días en San Juan:
www.mildias.sanjuan.gob.ar

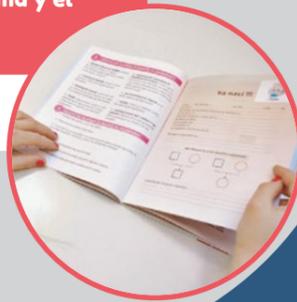
PRIMER ETAPA EL EMBARAZO



MIS PRIMEROS 1000 DÍAS EN SAN JUAN BUSCA CUIDAR A LAS MADRES Y A SUS BEBÉS DESDE EL COMIENZO MISMO DE LA GESTACIÓN, REALIZANDO DIVERSAS ACCIONES DE PROTECCIÓN Y SEGUIMIENTO PARA FORTALECER LA MEJORA EN LA CALIDAD DE VIDA DE AMBOS.

Para recibir los beneficios del programa, las embarazadas deben concurrir a cualquiera de los Centros de Atención Primaria de la Salud y hospitales departamentales de San Juan. Aquí, junto a la atención médica gratuita requerida, recibirán su Libreta Sanitaria, documento fundamental para el correcto seguimiento y cuidado, que deberán presentar y de esta forma validar su incorporación al programa en cada intervención que se realice.

Durante el embarazo, hasta el parto y contemplando el puerperio, 1000 Días otorga controles médicos oportunos y de calidad, bases para el cuidado de la salud de la mamá y el crecimiento adecuado de su bebé.



Son 9 los chequeos clínicos mínimos, que serán consignados en la Libreta Sanitaria. Es importante aclarar que el control se hará teniendo en cuenta cada caso en particular, por lo que el número de chequeos puede aumentar.

A ellos, se les suman gratuitamente controles odontológicos y prueba de Papanicolaou (PAP).

Uno de los pilares fundamentales de 1000 Días, Todas las mamás que no poseen obra social se le otorgan 3 controles nutricionales mínimos y podrán recibir 1 set de alimentación. El mismo incluye, en cada entrega programada durante los meses de embarazo, una bebida láctea a base de leche descremada, con un núcleo de vitaminas y minerales, con incremento de hierro, calcio y ácido fólico, con características de sabor, color y aroma aceptables para esta etapa. A esto se le suma de manera gratuita, en una única entrega, un kit para la preparación del alimento, que consiste en una taza, un medidor y un broche para paquetes.



EL ACOMPAÑAMIENTO DE LA SOCIEDAD ES ESENCIAL, UNA NUEVA PERSONA ESTÁ CRECIENDO Y NECESITA DEL CUIDADO Y LA RESPONSABILIDAD DE TODOS.



CERCA DE CADA MAMÁ

Utilizando las nuevas tecnologías como medio para llegar a cada mamá y acompañarlas durante el embarazo, las sanjuaninas tendrán la oportunidad de recibir asesoramiento enviando al 40140 LA PALABRA MAMÁ ESPACIO DNI (sin puntos) espacio MES DE GESTACIÓN (sólo número del 1 al 9). Así, obtendrán consejos para esta etapa de la vida, como también para el posterior ciclo de lactancia.

Una vez que nazca su hijo, cada mamá podrá enviar la palabra BEBÉ al 40140 y continuar recibiendo consejos y pautas para el correcto crecimiento y desarrollo del pequeño nuevo ciudadano.

Si en algún momento se quiere dar de baja a la recepción de mensajes, se envía la palabra BAJA al 40140.



LA PRÁCTICA DE EJERCICIO CON MODERACIÓN Y LA ELIMINACIÓN DE HÁBITOS PERJUDICIALES COMO EL FUMAR Y EL BEBER, SON FUNDAMENTALES EN LA PREPARACIÓN PARA EL NACIMIENTO.

LA ALIMENTACIÓN DEBE SER VARIADA, INCLUYENDO TODOS LOS GRUPOS DE ALIMENTOS. ES IMPORTANTE TENER EN CUENTA LA INGESTA DE COMIDA PREPARADAS CON ALIMENTOS RICOS EN HIERRO (LENTEJAS, CARNES ROJAS (BIEN COCIDAS), HÍGADO, VEGETALES DE HOJAS VERDES), COMO TAMBIÉN DE JUGOS NATURALES. RECORDAR: COMER PARA DOS Y NO POR DOS.



ELEGIR EL NOMBRE DEL BEBÉ, CANTARLE, HABLARLE Y ACARICIAR LA PANZA, SON SINÓNIMO DE AMOR Y CONTENCIÓN AL PEQUEÑO QUE ESTÁ EN CRECIMIENTO.

1000 DÍAS BRINDA TALLERES, EN TODAS LAS ETAPAS. LOS MISMOS SE DICTAN EN TODOS LOS CENTROS DE SALUD.



SEGUNDA ETAPA CUIDADO DE LA MAMÁ Y EL BEBÉ DURANTE LOS PRIMEROS 6 MESES

Una vez que la mamá da a luz, el programa promueve acciones de acompañamiento y protección para ella y su bebé en la nueva etapa que inicia.

Así, 1000 DÍAS garantiza los controles médicos gratuitos para ambos. La nueva madre y su pequeño deben concurrir a los Centros de Atención Primaria de la Salud, con su Libreta Sanitaria, para continuar recibiendo todos los beneficios de la iniciativa.

Dentro de los primeros 10 días de nacido el bebé, se otorga un primer control médico, fundamental en el camino del desarrollo. A este se le suman todos los chequeos necesarios para ambos, de acuerdo a las especificaciones médicas oportunas.

Durante el periodo que va desde el nacimiento y hasta los 6 meses del pequeño, es imprescindible el fomento de la lactancia materna. Para ello, 1000 días entrega a las madres que lo necesiten, previa recomendación médica, un extractor de leche materna o saca-leche, entendiendo este alimento fundamental para el correcto desarrollo del bebé.

Además, se continúa acompañando en la nutrición a la madre, a través del Set de Alimentación que incluye una bebida láctea con los nutrientes necesarios para esta nueva etapa. Para ello, son fundamentales los controles periódicos consignados en la Libreta Sanitaria.



CAMPAÑA
Sueño Seguro del Bebé

SUEÑO SEGURO DEL BEBÉ

Es importante tener en cuenta que de los 0 a los 12 meses es primordial el control del sueño del bebé. Solo en su cama siempre boca arriba, es fundamental para disminuir la morbilidad infantil. 1000 Días acompaña con consejos este periodo.

DURANTE LOS PRIMEROS 6 MESES EL BEBÉ EMPIEZA A COMUNICARSE, VE, ESCUCHA Y RECONOCE OLORES, SONRÍE, COMIENZA A SOSTENER SU CABEZA Y AUMENTA SU CURIOSIDAD Y ATENCIÓN.

ES IMPORTANTE DESTACAR QUE ES UNA ETAPA FUNDAMENTAL PARA RECIBIR AYUDA Y ACOMPAÑAMIENTO DE LA FAMILIA Y LOS SERES QUERIDOS, COMO TAMBIÉN PARA REFORZAR EL VÍNCULO DE AMOR CON EL NUEVO SER QUE ACABA DE LLEGAR AL MUNDO.

ANTES DE DEJAR DE AMAMANTAR POR CUALQUIER RAZÓN, CONSULTÁ CON EL EQUIPO DE SALUD. TE VAMOS A ASESORAR!

HACER VALER EL DERECHO A LA IDENTIDAD DE LA NUEVA PERSONA ES IMPRESCINDIBLE. POR ELLO, ENTRE LAS INTERVENCIONES SE OTORGA EL SEGUIMIENTO NECESARIO PARA EL REGISTRO DEL PEQUEÑO Y LA OBTENCIÓN DE SU DNI.

LA PRIMERA HORA DE NACIDO DE TU BEBÉ ES SAGRADA PARA LA LACTANCIA PORQUE RECIBE EL CALOSTRO QUE ES IMPORTANTE PARA SUS DEFENSAS

ANTE UNA URGENCIA NO DÚDES EN CONSULTAR LO ANTES POSIBLE

DURANTE LA ETAPA POSTERIOR AL PARTO CONOCÉ LOS SIGNOS DE ALARMA PARA TU SALUD



TERCER ETAPA DE LOS 6 A LOS 12 MESES DEL BEBÉ

En esta etapa comienza la alimentación complementaria, con la introducción de la primer papilla, continuando con el fortalecimiento del crecimiento sano. Aunque continúa la lactancia los niños necesitan incorporar otros alimentos. Entre las intervenciones referidas a la nutrición, en este periodo 1000 Días otorga un un producto alimentario para el pequeño. El mismo consiste en un cereal a base de harina de arroz, con un importante núcleo de vitaminas y minerales que cubre el 30% de las recomendaciones para esta etapa de vida. A esto se le suma de manera gratuita, en una única entrega, un kit para la preparación del alimento que consiste en una compotera, una cuchara, un vaso medidor y un broche para facilitar el cierre del paquete.



Además, el equipo de salud de la provincia brindará talleres en centros de salud donde enseñarán a preparar distintas comidas. Se debe tener en cuenta que la incorporación del alimento es paulatina, con paciencia, insistiendo hasta 12 veces en distintas oportunidades. De acuerdo a lo estipulado en la Libreta Sanitaria, teniendo en cuenta que una vez por mes es el periodo recomendado, se otorgan controles de salud para el pequeño. Para la mamá se otorgará la cantidad de controles según la indicación médica correspondiente.



EN ESTOS MESES SE FORTALECEN LAS ESTRATEGIAS PARA EVITAR ACCIDENTES EN EL HOGAR

LA INCORPORACIÓN DE ALIMENTOS NO SALUDABLES A TEMPRANA EDAD. GASEOSAS, AZÚCAR Y SAL EN LAS PAPILLAS, SON ALGUNOS EJEMPLOS.

ES FUNDAMENTAL DARLE DE COMER DESPACIO AL BEBÉ, PRESTANDO ATENCIÓN A LAS SEÑALES DE APETITO Y SACIEDAD.

DURANTE ESTE PERIODO EL PEQUEÑO COMENZARÁ A MOVERSE, A GATEAR O CAMINAR, ES CADA VEZ MÁS SOCIABLE Y RECONOCE EL SIGNIFICADO DEL NO.

LOS MOMENTOS DE CAMBIAR LOS PAÑALES, BAÑAR Y ALIMENTAR AL BEBÉ SON IDEALES PARA HABLAR CON EL PEQUEÑO.

RECUERDA NO DEJAR AL ALCANCE DE TU BEBÉ OBJETOS PUNZANTES O CORTANTES.



CUARTA ETAPA DE LOS 12 A LOS 24 MESES DEL BEBÉ



En estos meses se fomenta la creatividad, la experimentación y el descubrimiento. Para ello es fundamental el juego y la estimulación de la familia, poniendo siempre el acento en el control del niño sano y la prevención de accidentes. Las intervenciones que se realicen a través de MIS PRIMEROS 1000 DÍAS EN SAN JUAN van a permitir el desarrollo cognitivo, del lenguaje y de las destrezas sociales y emocionales. El cerebro crece particularmente en estos primeros años, su tamaño se duplica y el número de conexiones neuronales progresa exponencialmente, dando el 40% de las habilidades mentales del adulto. Aquí se cimenta la actividad cerebral, el desarrollo presente y futuro de los niños.

EL AMOR ES
LA BASE FUNDAMENTAL
PARA LA ALIMENTACIÓN,
EDUCACIÓN Y UN
CRECIMIENTO Y
DESARROLLO SANO.

A ESTA EDAD LOS
NIÑOS ENTIENDEN
CADA VEZ MÁS.
CONTARLES CUENTOS ES
UNA OPORTUNIDAD PARA
QUE LA FAMILIA
DISFRUTE JUNTO A
ELLOS.

Además, durante este periodo 1000 Días otorga para el niño un postre con proteínas de alto valor biológico con un núcleo de vitaminas y minerales que cubren el 25% de las recomendaciones para esta etapa.

La alimentación se vuelve fundamental, donde los menores brindan señales claras de saciedad y hambre, como también adquieren en la mesa familiar gustos y preferencias que durarán toda su vida. Durante esta etapa se forman los hábitos alimentarios.

En el segundo año del pequeño, se otorgan 4 controles médicos mínimos, que serán consignados en la Libreta Sanitaria y que aumentarán de acuerdo a los requerimientos evaluados por los especialistas.



ENTREGA DE INSUMOS

PRODUCTO ALIMENTARIO PARA LA MADRE.

Es una bebida láctea a base de leche descremada, con un núcleo de vitaminas y minerales, con incremento de hierro, calcio y ácido fólico que cubre el 30% de las recomendaciones, con características de sabor, color y aroma para que pueda ser consumido SOLO POR LA MAMÁ. Se recomienda una toma diaria, durante los 30 días. El paquete contiene 14 porciones.

PRODUCTO ALIMENTARIO PARA EL NIÑO: DE 6 A 12 MESES.

Un cereal a base de harina de arroz, con un importante núcleo de vitaminas y minerales que cubre un promedio del 30% de las recomendaciones para esta etapa de vida. Se recomienda una toma diaria, durante los 30 días. El paquete contiene 14 porciones.

PRODUCTO ALIMENTARIO PARA EL NIÑO: DE 12 A 24 MESES.

Un postre con proteínas de alto valor biológico con un núcleo de vitaminas y minerales que cubren un promedio del 25% de las recomendaciones para esta etapa. Se recomienda una toma diaria, durante los 30 días. El paquete contiene 7 porciones.

En cada una de estas etapas se entregan kits con utensilios para facilitar la preparación de los alimentos.

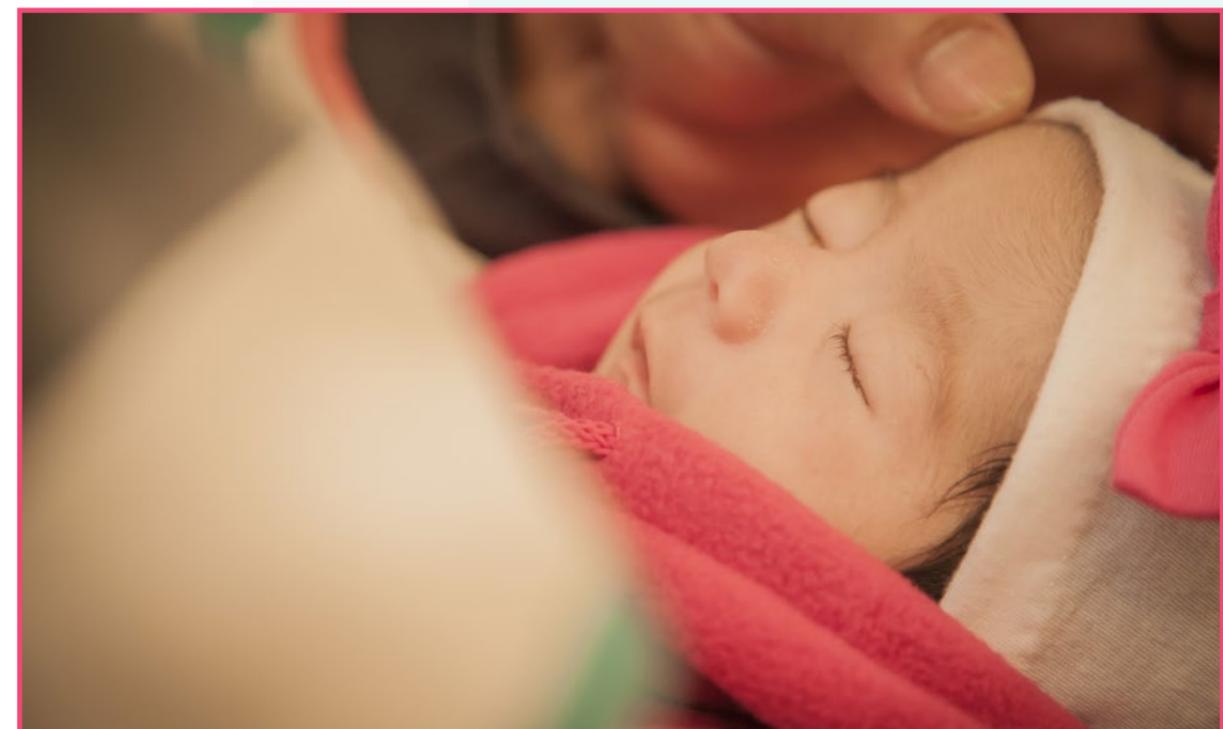
- Para la mamá una taza, un medidor y un broche para facilitar el cierre del paquete.
- Para el niño una compotera, una cuchara, un medidor y un broche para facilitar el cierre del paquete.
- Extractor de leche materna o Saca-leche (solo en pacientes que cumplan con protocolo de entrega).
- Medicación: indicación por parte del médico de hierro y ácido fólico.
- Elementos para Espacios Amigos de la Lactancia (señalización, material informativo, etc.)



CAPACITACIÓN DEL PERSONAL DE SALUD

Para lograr una atención humanizada, un acompañamiento de calidad a las embarazadas y a los pequeños en sus primeros 1000 días de vida, se capacitó a más de 900 profesionales del Equipo de Salud de San Juan. Así, se garantiza la atención y el respeto por los derechos de las madres y niños de toda la provincia.

Los profesionales de la Dirección Materno Infancia y la División de Nutrición del Ministerio de Salud del Gobierno de San Juan fueron los encargados de la elaboración, capacitación e implementación de la iniciativa y serán los que acompañen a los centros de atención durante los 33 meses que abarca la iniciativa. Además, realizarán capacitaciones y talleres dirigidos a la comunidad con la intención de cumplir con los puntos críticos del programa.



TENÉ EN CUENTA



CENTROS DE SALUD Y CENTROS ASISTENCIALES DE SAN JUAN CUENTAN CON LOS KITS Y PRODUCTOS ALIMENTARIOS.



1606 ES EL NÚMERO DE LA LEY QUE ESTABLECE MIS PRIMEROS 1000 DÍAS EN SAN JUAN COMO POLÍTICA DE ESTADO.

30

ES EL PORCENTAJE DE VITAMINAS Y MINERALES QUE CONTIENE LA BEBIDA LACTEA PARA MAMÁ.



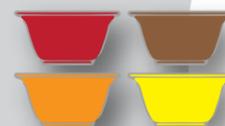
SI TU CONTROL TIENE QUE SER EN EL HOSPITAL RAWSON O EN EL HOSPITAL MARCIAL QUIROGA POR ALGUNA INDICACIÓN MÉDICA PODRÁS RETIRAR EL ALIMENTO EN TU CENTRO DE SALUD MÁS CERCANO.



4.000 MUJERES SIN OBRA SOCIAL SON BENEFICIADAS EN LA ACTUALIDAD POR LA INICIATIVA.



EMBARAZADAS PODRÁN ACCEDER AL SISTEMA DE APOYO INFORMATIVO, NUTRICIONAL Y PSICOLÓGICO EMOCIONAL.



4 SON LOS SABORES DEL POSTRE LÁCTEO PARA NIÑOS: DULCE DE LECHE, FRUTILLA, VAINILLA Y BANANA.



PROMUEVE EL DESARROLLO INTEGRAL DEL NIÑO.



LOS PRODUCTOS SON INDICADOS POR MÉDICOS, LIC. EN OBSTETRICIA Y NUTRICIONISTAS.



1000 DÍAS ES TRABAJO INTERDISCIPLINARIO CON ENTIDADES PÚBLICAS Y PRIVADAS.



20.400 SANJUANINOS EN SIMULTÁNEO ES EL PROMEDIO QUE CUBRIRÁ ESTE PLAN.



ES EL NÚMERO PARA RECIBIR MENSAJES DE TEXTO CON CONSEJOS PARA MAMÁ Y SU BEBÉ.



DEBES TENER TU LIBRETA SANITARIA AL DÍA.



8.000 ES EL PROMEDIO DE BEBÉS QUE NACEN EN SAN JUAN POR AÑO EN EL SISTEMA PÚBLICO.



1 VEZ SE ENTREGA EL KIT ALIMENTARIO QUE INCLUYE UTENSILIOS PARA FACILITAR LA PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS.



1 VEZ POR MES SE PUEDE RETIRAR EL ALIMENTO, TANTO PARA EMBARAZADAS COMO PARA SUS PEQUEÑOS.

MIS PRIMEROS
1000
DÍAS
EN SAN JUAN

DENTRO
DE LOS PRIMEROS



DÍAS POSTERIORES
AL NACIMIENTO
DEBEN CONTROLARSE
VOS Y TU BEBÉ.



CONTROLES
DURANTE EL EMBARAZO
SON IDEALES PARA QUE TU BEBÉ
CREZCA SANO Y FUERTE.



MESES
EXCLUSIVOS
DE LACTANCIA MATERNA.



TU BEBÉ CRECE
SANO CON AMOR,
ESTÍMULO Y UNA ADECUADA
ALIMENTACIÓN.



EL JUEGO
ES SALUD,
DIVERTITE JUNTO A TU HIJO.