

Jugá conmigo en San Juan

#19





CUIDADOS EN EL EMBARAZO

La importancia de no beber alcohol si estás embarazada o dando de mamar.

Hay momentos de la vida y el embarazo es uno de ellos, en que el único consumo responsable es el consumo cero de alcohol.

La mayoría de la población consume responsablemente.

Los problemas relacionados con el alcohol, derivan de su consumo indebido o excesivo.

El consumo de bebidas alcohólicas durante cualquier etapa del embarazo puede provocar daños en el desarrollo físico y mental del bebé, ya que el alcohol llega al feto a través de la placenta. (Síndrome alcohólico fetal).

Durante las primeras 10 semanas se pueden producir malformaciones físicas y a partir de la semana 12, las alteraciones pueden afectar al

sistema nervioso central. Es la principal causa de retraso mental. También puede provocar la pérdida del bebé en gestación.

La mejor medida preventiva es no ingerir alcohol si está embarazada o si piensa que pudiese estarlo. No existen bebidas alcohólicas más o menos perjudiciales. Cualquier bebida alcohólica contiene etanol (sustancia que produce el daño), independientemente de su proceso de elaboración o graduación alcohólica.

Tampoco es recomendable tomar bebidas alcohólicas durante la lactancia, ya que una parte del alcohol consumido pasa al bebé a través de la leche materna.

**Equipo Mis Primeros Mil Días
Dir. Materno Infancia**



Revista del Programa Mis Segundos Mil Días en San Juan.
Propiedad del Ministerio de Salud Pública del Gobierno de la Provincia de San Juan.

ENTREGA GRATUITA. PROHIBIDA SU VENTA.

EL ALCOHOL EN EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA

Hoy conversamos con la Dra. Constanza Enrico que nos hablará de este tema y responderá preguntas que como madres se pueden hacer.

¿Cómo podemos prevenir el síndrome alcohólico fetal?

R-La única manera de prevenirlo es no tomar alcohol durante el embarazo, "ALCOHOL CERO EN EMBARAZO Y LACTANCIA".

Si la mujer no sabía que estaba embarazada y tomó alcohol en sus primeras semanas de embarazo. ¿Qué debe hacer?

R-Tiene que dejar de tomarlo tan pronto como sepa de su embarazo. Cuanto antes deje de beber alcohol, más saludable será su bebé.

Lo más importante es que deje de beber completamente después de enterarse de que estaba embarazada. Nunca es demasiado tarde, debido a que el cerebro del bebé se está desarrollando durante todo el embarazo, cuanto antes deje de beber alcohol más seguro será ella y su bebé.

Si bebió cualquier cantidad de alcohol mientras estuvo embarazada, tiene que hablar con los profesionales de tu centro de salud.

Si la mamá bebió durante el último embarazo y su bebé no ha tenido problemas. ¿Por qué no debería beber otra vez durante un próximo embarazo?

R: Todos los embarazos son diferentes. Beber alcohol podría afectar a un bebé más que a otro. Podría tener un hijo que nace sano y otro hijo que nace con problemas.

¿El consumo de alcohol por parte del padre puede afectar al bebé?

R: En la actualidad se está estudiando la manera en que el alcohol afecta a las células reproductoras masculinas (espermatozoides). Algunos especialistas aconsejan que el hombre no tome alcohol 6 meses antes de buscar un embarazo de su pareja, para evitar daño genético por alcohol.

No obstante, el papel del padre es importante. Él puede ayudar a la mujer para que evite beber alcohol durante el embarazo. Una manera en que puede ayudar, es apoyarla en los eventos sociales donde se sirvan bebidas explicando que ella decide cuidarse en estos momentos. También la puede ayudar si él no consume alcohol.

Si sospecho que mi hijo podría tener un síndrome alcohólico fetal. ¿Qué debo hacer?

R: Hable con el médico de su hijo sobre sus preocupaciones. ¡No espere!

Solicite al doctor que lo derive a un especialista, como un pediatra especializado en el desarrollo o un psicólogo infantil.

¿Que le hace el alcohol a la madre durante embarazo?

R: Aumenta riesgo de enfermedades crónicas; diabetes, presión alta, insuficiencia renal, hígado graso y obesidad. Aumenta el riesgo de embarazos complicados.



- Beber cerveza no aumenta la producción de leche, como se creía.
- El alcohol puede cambiar el sabor de la leche materna, y algunos bebés no querrán tomarla.
- El consumo moderado, intenso o regular de alcohol también puede disminuir la producción de leche.
- Los bebés prematuros o con afecciones médicas complejas pueden verse más afectados por el alcohol. Hable con el médico de su bebé.
- Siempre recordar que amamantar es la mejor manera de alimentar a un recién nacido y se recomienda hacerlo hasta que el bebé tenga, por lo menos, un año. Por eso aconsejamos no beber alcohol en ninguna circunstancia si está dando de mamar.

¿Cómo afecta el alcohol a la leche materna?

R: El alcohol pasa fácilmente hacia la leche materna, y no se sabe cuál es la cantidad "segura". Lo mejor es evitar consumir alcohol mientras amamanta.

La lactancia y las bebidas alcohólicas no son una buena combinación. No hay ningún nivel de alcohol en la leche materna que se considere seguro para un bebé.

Si tomas alcohol, este pasa a la leche materna, pero un recién nacido elimina esta sustancia de su cuerpecito a la mitad de velocidad que lo hace un adulto.

Dra. Constanza Enrico

Médica Especialista en Gastroenterología.
Delegada de SAHE (Sociedad Argentina de Hepatología) para San Juan.
Miembro de la Subcomisión Alcohol de la SAHE.
Profesora Adjunta Facultad de Medicina de Universidad Católica de Cuyo.
Programa de Prevención de Consumo nocivo de Alcohol Enfermedades Crónicas No Trasmisibles Ministerio de Salud Pública - San Juan.

ACTIVIDAD DESDE LOS

2 AÑOS



FORTALECE LA AUTOESTIMA, EN UN AMBIENTE RELAJADO DONDE EL NIÑO PUEDA COMPARTIR UN PASEO CON LOS PADRES LO HACE SENTIR FELIZ. MEJORA LA MOTRICIDAD: APRENDER A SOSTENER Y A MANEJAR EL PINCEL, AYUDA A REGULAR LOS MOVIMIENTOS DE LA MANO Y A ESTIMULAR CONEXIONES CEREBRALES MIENTRAS SE DESARROLLA LA HABILIDAD. APRENDER A PINTAR LE AYUDA A SER PERSEVERANTE Y LE MOTIVA A REALIZAR ALGO QUE SEA SÓLO SUYO, UNA OBRA SUYA, ÚNICA, ESO LE DA GRAN SATISFACCIÓN.

VAMOS A PASEAR, JUNTAMOS PIEDRAS Y LAS PINTAMOS COMO SI FUESEN LOS PLANETAS

MATERIALES

- Piedras
- Témperas
- Pinceles



LA HORA DEL CUENTO



¡Escaneá este código con tu celu y escuchá el audiocuento!

TOBÍAS Y UNA NOCHE MUY ESTRELLADA

TOBÍAS, ES UN NIÑO MUY CURIOSO Y ALEGRE. LE GUSTA MUCHO JUGAR AL AIRE LIBRE.

VIVE EN UN BARRIO CON MUCHOS VECINOS QUE LO QUIEREN PORQUE ES UN NIÑO BUENO.

EN LAS TARDES JUEGA EN LA PLAZA CON SUS AMIGOS, LE GUSTA JUGAR CON LA PELOTA, SUBIRSE A ÁRBOLES PEQUEÑOS CON LA AYUDA DE SU MAMÁ.

TAMBIÉN LE GUSTA HACER GUARIDAS, QUE SON COMO REFUGIOS CON PROVISIONES PARA NO SER DESCUBIERTOS. ESO LE DIVIERTE MUCHO. CON SUS AMIGOS TRAEN DE SU CASA UNA SÁBANA VIEJA Y LA PONEN EN UNA RAMA Y SE ARMAN TIPO CARPA, ESTÁ BUENÍSIMO.

UN DÍA DE TANTO JUGAR SE HIZO DE NOCHE, ENTONCES PARA ESTAR EN LA

GUARIDA NECESITARON LINTERNAS, CADA UNO TENÍA LA SUYA. MIENTRAS ELLOS SE DIVERTÍAN EN LA CARPA, SUS PADRES LOS OBSERVABAN DESDE AFUERA ESPERÁNDOLOS PARA IRSE A CENAR.

CUANDO TOBÍAS SALIÓ DE SU GUARIDA Y APAGÓ SU LINTERNA, MIRÓ AL CIELO Y COMO TODAS LAS NOCHES SE PUSO A OBSERVAR LAS ESTRELLAS.

ESA NOCHE HABÍA MÁS ESTRELLAS QUE OTRAS VECES, QUEDÓ MARAVILLADO, Y LLAMÓ A SUS AMIGOS PARA QUE LAS OBSERVEN JUNTO CON ÉL.

TOBÍAS LES PREGUNTÓ A SUS PADRES CUÁNTAS ESTRELLAS HABÍA EN EL CIELO, Y ELLOS LE EXPLICARON QUE ERAN TANTAS PERO TANTAS QUE NO PODÍAN CONTARSE.

ENTONCES SE DIO CUENTA QUE HABÍA ESTRELLAS QUE NO TITILABAN, NO SE PRENDÍAN Y APAGABAN COMO LAS OTRAS. ¿POR QUÉ PASABA ESO? PREGUNTÓ.

ENTONCES EL PAPÁ DE SU AMIGO LE EXPLICÓ QUE NO TODAS ERAN ESTRELLAS, HABÍA PLANETAS, Y LOS PLANETAS NO TITILAN.

QUÉ BUENO APRENDER NUEVAS COSAS, AHORA TODOS QUERÍAN SABER EL NOMBRE DE ESOS PLANETAS.





LOS PADRES COMENZARON A CONTARLES QUE EL SISTEMA SOLAR ES UN CONJUNTO DE ASTROS QUE GIRAN ALREDEDOR DE UNA GRAN ESTRELLA LLAMADA SOL.

¿EL SOL ES UNA ESTRELLA? PREGUNTARON ASOMBRADOS. SÍ, ES UNA ESTRELLA COMO LAS QUE VEMOS EN EL CIELO, LES CONTESTARON; PERO ESTÁ MUCHÍSIMO MÁS CERCA QUE LAS OTRAS. ES EL CENTRO DE NUESTRO SISTEMA SOLAR Y CALIENTA NUESTRO PLANETA LO SUFICIENTE PARA QUE LOS SERES VIVOS PODAMOS VIVIR.

EL SOL SE ENCUENTRA EN EL CENTRO Y A SU ALREDEDOR GIRAN OCHO PLANETAS: MERCURIO, VENUS, TIERRA, MARTE, JÚPITER, SATURNO, URANO Y NEPTUNO.

TODOS SE QUEDARON MARAVILLADOS Y SE FUERON A SUS CASAS MUY CONTENTOS.

TOBÍAS ESA NOCHE SE DURMIÓ PENSANDO QUÉ LINDO SERÍA SER UN ASTRONAUTA PARA CONOCER DE CERCA TODOS ESOS PLANETAS.

JUGAMOS EN FAMILIA

Como Tobías, elegimos una noche estrellada para mirar el cielo en familia y reconocer las estrellas y los planetas, también podemos descubrir una estrella fugaz.

ACTIVIDAD DESDE LOS

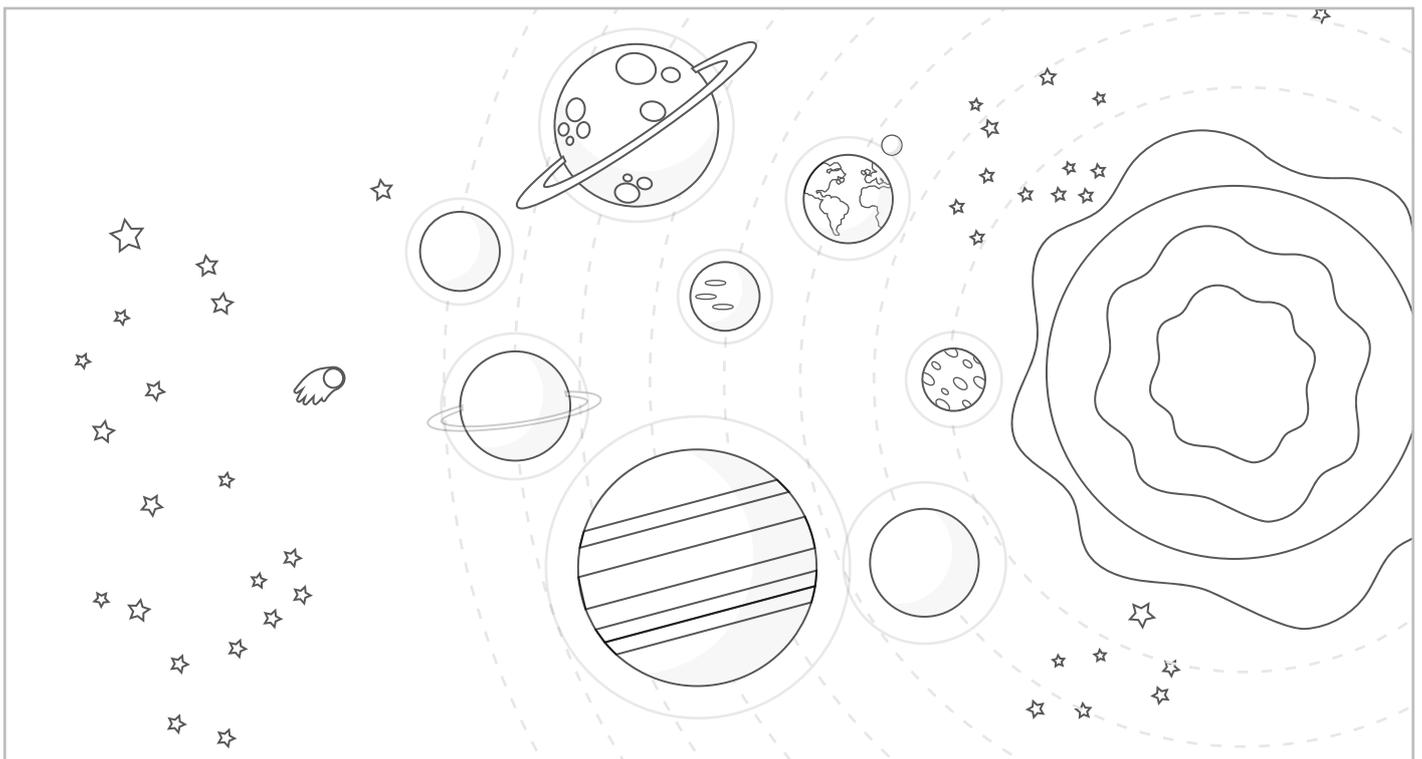
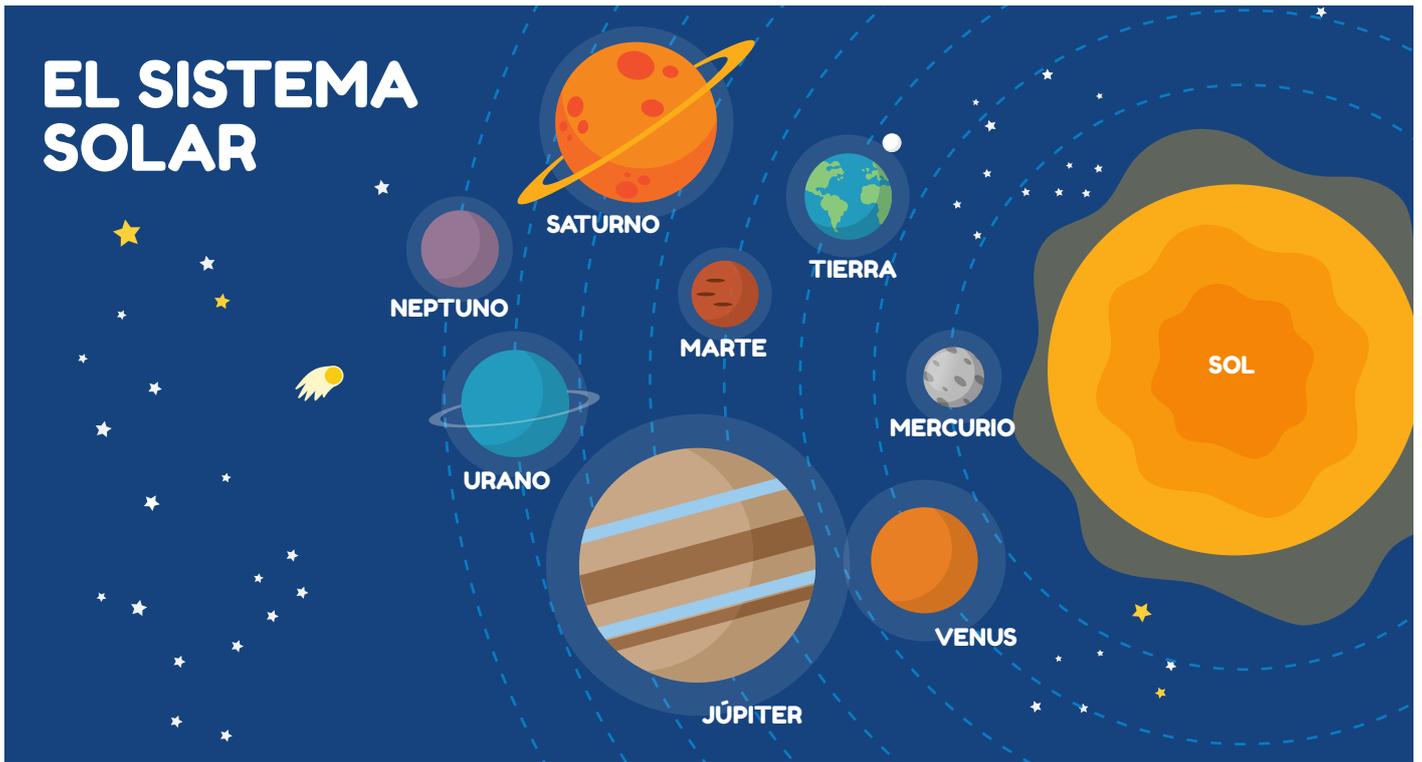
3 AÑOS

ESTA ACTIVIDAD DESARROLLA LA CREATIVIDAD, FAVORECE LA CONCENTRACIÓN Y MEJORA LA MOTRICIDAD DE FORMA DIVERTIDA. PERO, SOBRE TODO, LES AYUDA A DAR RIENDA SUELTA A SU IMAGINACIÓN.

COLOREAR SEGÚN EL MODELO



EL SISTEMA SOLAR



ESTE JUEGO ENTRENA PRINCIPALMENTE LA MEMORIA A CORTO PLAZO Y LA MEMORIA VISUAL DE LOS NIÑOS. ADEMÁS, MEJORA LA CONCENTRACIÓN, AUMENTANDO LA ATENCIÓN.

MEMOTEST

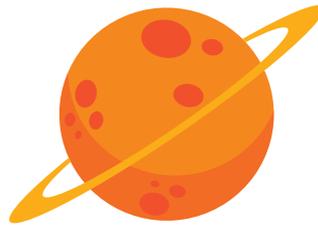
Aprendemos los nombres de los planetas jugando al memotest en familia o con amigos.



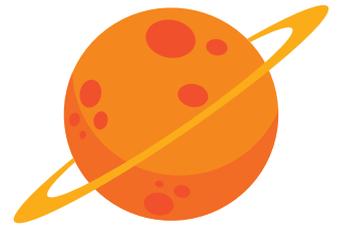
TIERRA



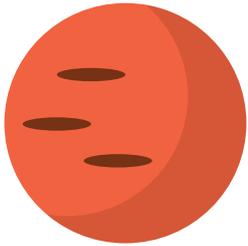
TIERRA



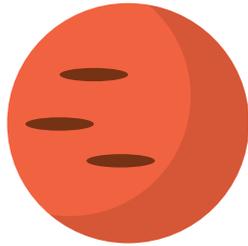
SATURNO



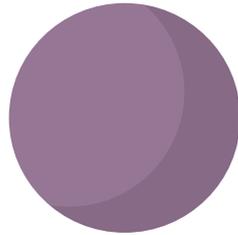
SATURNO



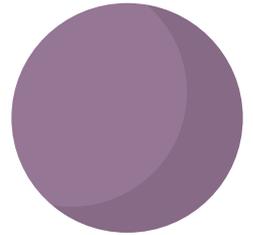
MARTE



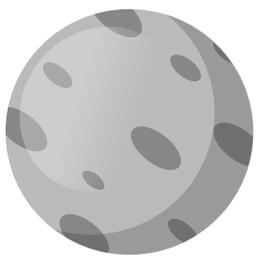
MARTE



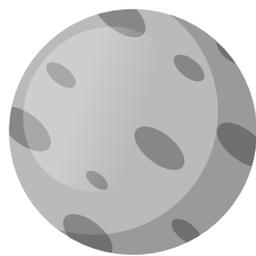
NEPTUNO



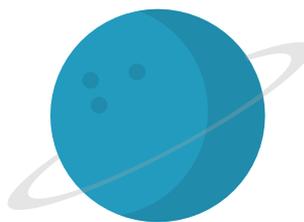
NEPTUNO



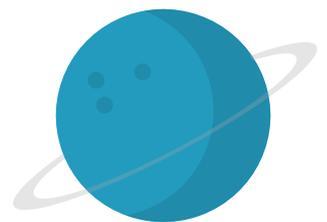
MERCURIO



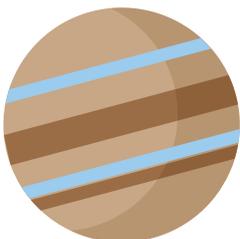
MERCURIO



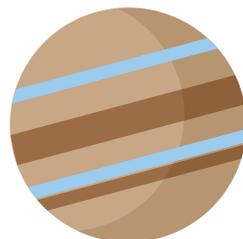
URANO



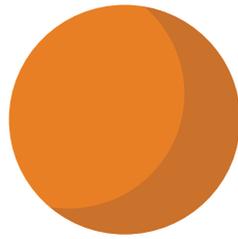
URANO



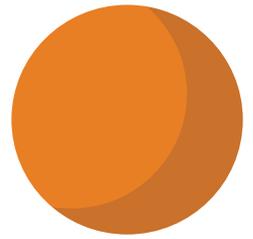
JÚPITER



JÚPITER



VENUS



VENUS



BEBIDAS SALUDABLES PARA LA EMBARAZADA

Siempre recomendamos el agua como bebida principal, pero se pueden tomar jugos de frutas, licuados.

Debe evitarse el exceso de cafeína y teína, bebidas con edulcorantes y las bebidas demasiado azucaradas, como los jugos comerciales (debido al alto contenido en azúcares simples de rápida absorción).

Se recomienda beber alrededor de tres litros a lo largo del día, cantidad que se hace más necesaria en el verano.

Las necesidades nutricionales de la mujer cambian en el embarazo y esto supone

seguir una dieta equilibrada y beber de forma adecuada.

Estar bien hidratada es imprescindible para una gestación saludable tanto para la madre como para el bebé, ya sea cuando está embarazada como cuando da de mamar.

Te recomendamos jugo de frutas (de naranja, mandarina, pomelo, kiwi, limón, frutilla) que aporta vitamina C que es óptima para la madre, porque fortalece sus defensas, facilitando la absorción de hierro.



TESTIMONIOS Y CONSULTAS



“

Testimonio

“Hola soy Rocío, mamá de Leo de 3 añitos. Leo es un solcito, muy cariñoso, juguetón, pura energía. Cuando corría mucho en el patio noté que su corazoncito le latía raro. Lo llevé a la pediatra y ella le pidió unos estudios. Me explicó que cuando estaba en mi pancita, algo pasó y se desarrolló con algo alterado. Me preguntó si el papá o yo teníamos problemas de corazón, le dije que no, y también me preguntó si yo había tomado remedios, bebidas con alcohol u otras sustancias durante el embarazo; que eso podría también contribuir. Le dije que con el papá salíamos a bailar, y con los amigos y amigas era difícil decir que no a las bebidas alcohólicas. Gracias a los estudios salió un defecto en una partecita de su corazoncito de Leo, que con una operación se corrigió muy bien.

La Dra. me dijo lo importante que era cuidarse durante el embarazo aunque nos cueste o nos de vergüenza con los amigos. Me dijo que fui muy valiente en contar que había tomado bebidas alcohólicas para poder pensar y buscar en Leo, otros daños que produce el alcohol, y acompañarlo y ayudarlo.

Hola Rocío, gracias por contarnos tu testimonio. Las bebidas con alcohol bloquean una vitamina que es el ácido fólico, sí, esa pastillita que te indican apenas saben que estas embarazada. Esa vitamina es muy importante para el desarrollo de tu bebé desde que empieza siendo 2 o 3 celulitas creciendo, y afecta muchos órganos. Uno de ellos es el corazón, pero también y muy importante, su cerebro.

Decir la verdad cuando nos preguntan los profesionales de salud sobre este tema es muy importante porque cuando hay un defecto a veces hay que buscar otros para encontrarlos a tiempo para ayudar en forma temprana a tu bebé o niño.

Es muy común pensar que las bebidas alcohólicas no hacen daño si uno toma a veces o sólo un poquito, pero la verdad es que en el embarazo la consigna es ALCOHOL CERO, igual que se dice ALCOHOL CERO cuando manejes.

Recordar siempre q la Mamá es la casita del bebé por 9 meses, y si esa casita esta lo más arreglada posible el bebé tendrá más oportunidades de crecer sano y fuerte.

Te invitamos a que así como Rocío lo hizo, nos envíes tu testimonio o tus preguntas.

Contacto:

jugaconmigoensanjuan@gmail.com

Jugá
conmigo
en San Juan

#19



COMUNICATE
CON NOSOTROS

WHATSAPP:
264 6301111

jugaconmigoensanjuan@gmail.com

www.mildias.sanjuan.gob.ar

TELÉFONO MATERNO INFANCIA SALUD PÚBLICA
4307305 / 4307308 / 4305541

SEGUINOS:



@mildiassj

PODÉS ENVIARNOS SUGERENCIAS,
DUDAS Y COMPARTIR CON NOSOTROS
FOTOS DE LAS ACTIVIDADES QUE VAN
REALIZANDO JUNTO A TUS HIJOS.

¡HASTA
LA PRÓXIMA!



MIS SEGUNDOS



DÍAS
EN SAN JUAN