

Así va creciendo nuestro hijo o hija



Carné de salud infantil de

(escribe aquí el nombre de tu bebé)

Presentación



2 Cada bebé que llega al mundo encierra el prodigio de la vida y ser partícipe de su desarrollo día a día, mes a mes, año a año es uno de los regalos más maravillosos de nuestra existencia, pero a su vez la más grande de nuestras responsabilidades, seamos familia, comunidad o Estado.

El bebé al nacer llega con todo el potencial para desarrollarse y convertirse en un hombre o una mujer con capacidad de autocuidado y autodeterminación. Sin embargo durante sus primeros años de vida depende completamente de nosotros los adultos y requiere la protección de su familia, de su comunidad o grupo social y del Estado.

El Gobierno colombiano ha diseñado este carné de salud infantil como herramienta primordial para hacerle el seguimiento al desarrollo de cada niño y cada niña que habita en nuestro territorio desde el momento mismo en que nace y hasta que cumple los seis años, con particular énfasis en sus condiciones de salud.

El carné está dividido en tres grandes campos claramente marcados por el uso de una franja en el borde de las páginas así:

Color de la franja	Contenidos	Quién lo diligencia
Amarillo	Datos del bebé recién nacido y de sus padres.	Personal de la salud con la colaboración de los padres.
Verde	<ul style="list-style-type: none"> • Momentos claves en la vida de nuestro hijo o hija y cómo aportar a su desarrollo. • Situaciones críticas (fiebre, diarrea, infección respiratoria, erupciones y traumas). • Situaciones de emergencias que exigen ir a un centro de salud. 	No requiere ser diligenciada
Rojo	<ul style="list-style-type: none"> • Situaciones de emergencia que requieren una atención profesional inmediata 	
Azul	<ul style="list-style-type: none"> • Datos afiliación al sistema de seguridad social. • Antecedentes alimenticios. • Medicamentos y suplementos formulados. • Exámenes practicados. • Enfermedades presentadas. • Seguimiento a la salud oral. • Seguimiento al crecimiento y escalas de valoración del desarrollo. • Seguimiento a la vacunación. 	Personal de la salud con la colaboración de los padres.

En este carné quedará consignado el seguimiento detallado que tanto los padres como el personal de la salud (profesionales de enfermería, medicina, odontología, nutrición) hacen de las condiciones de salud del bebé desde el momento en que nace hasta que cumple los seis años. Por este motivo será vital llevarlo a cada consulta de crecimiento y desarrollo — o a otras a las que se acuda — no solo para anotar los datos del crecimiento de la niña o del niño, sino para comprender cómo ha sido su evolución. Eso significa también que **es muy importante** cuidarlo y mantenerlo protegido de condiciones climáticas que puedan dañarlo (por ejemplo de la humedad o del excesivo calor).



Lugar de nacimiento:

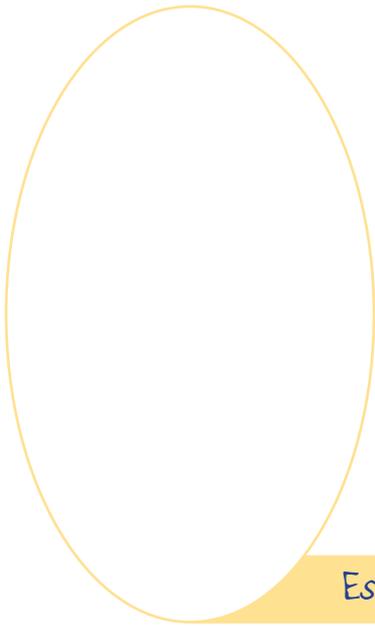
Municipio

Departamento:

Certificado de nacido vivo n.º -----
EPS -----
N.º de registro civil: -----
Lugar de residencia:

Datos de nuestra hija o hijo recién nacido y de nosotros sus padres

Espacio para ubicar una foto o un dibujo



Nombre y apellidos:

Fecha de nacimiento (día/mes/año):

Sexo: F M I

Grupo sanguíneo:

_____ Rh: _____

Esta es su huella

Esta es nuestra familia

Espacio para poner
una foto o dibujo
de la familia

6

Persona diferente a la madre o el padre a quién contactar en caso de emergencia

Nombre y apellidos: _____

Teléfono fijo: _____ Prefijo o indicativo _____

Municipio _____ Teléfono celular _____

Dirección _____ Municipio _____

Dpto. _____

Relación o parentesco con el bebé (abuela, abuelo, tío, vecina, padrino
o madrina, otro ¿cuál?): _____

Yo soy la madre

Nombre y apellidos: _____

Ocupación: _____

Fecha de nacimiento (día/mes/año): _____

Grupo sanguíneo: _____ Rh: _____

Enfermedades hereditarias: _____

Datos de contacto:

Teléfono fijo: _____ Prefijo o indicativo _____

Municipio _____ Teléfono celular _____

Dirección _____ Municipio _____

Dpto. _____

Espacio para
ubicar una foto
o un dibujo

Yo soy el padre o aquella persona que apoya a la mamá en la crianza del bebé

Nombre y apellidos: _____

Ocupación: _____

Fecha de nacimiento (día/mes/año): _____

Grupo sanguíneo: _____ Rh: _____

Enfermedades hereditarias: _____

Datos de contacto:

Teléfono fijo: _____ Prefijo o indicativo _____

Municipio _____ Teléfono celular _____

Dirección _____ Municipio _____

Dpto. _____

Espacio para
ubicar una foto
o un dibujo



La gestación de nuestro bebé (preguntas referentes a la madre)

La principal actividad que desarrollé durante su gestación fue:

8

Los principales alimentos que consumí fueron:

Asistí a controles prenatales: Sí _____ No _____ Cuántos: _____

Asistí a encuentros de padres gestantes: Sí _____ No _____ Cuántos: _____

Tuve complicaciones durante el embarazo: Sí _____ No _____

Cuales: _____

El parto

Edad de la madre al momento del parto: _____

Lugar de atención:

Institución _____

Nombre _____

IPS de primer nivel _____ IPS de segundo nivel _____

Profesional que atendió el parto _____

Otro lugar de atención (especifique) _____

Semanas de gestación: _____

RN a término: _____ RN pretérmino: _____ RN postérmino: _____

Tipo de parto

Vaginal

Cesárea

Observaciones: _____

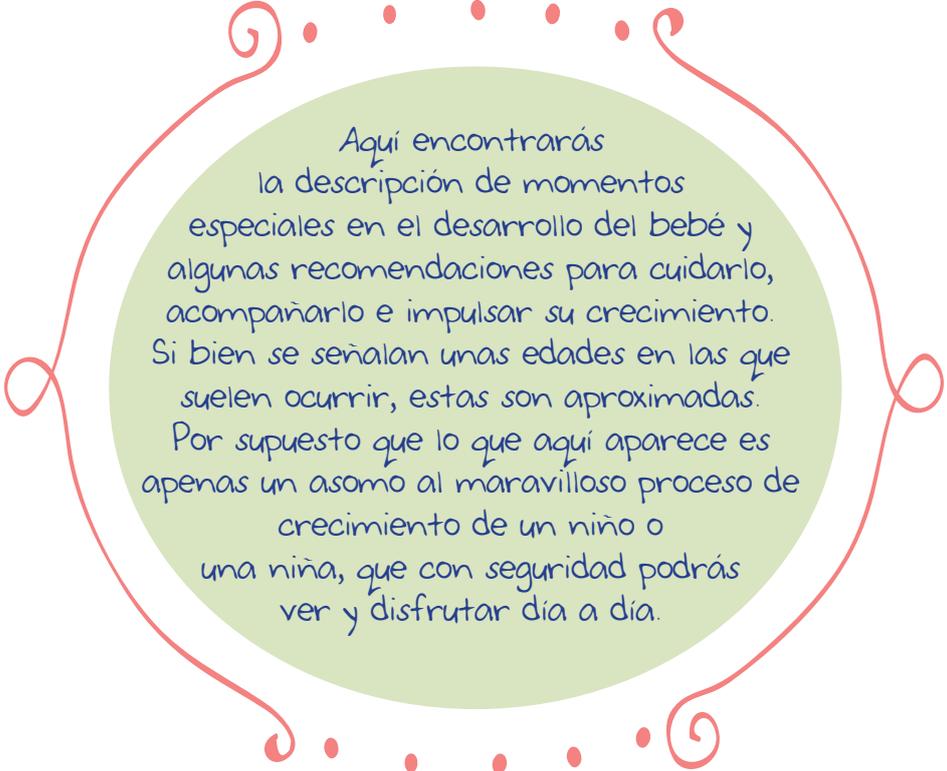


Cuidados especiales recomendados para la atención del recién nacido

Medicamentos formulados al recién nacido: _____

Datos de nuestro hijo o hija al momento de nacer

Peso al nacer (en gramos)			
Talla (en centímetros)			
Perímetro cefálico (en centímetros)			
Perímetro torácico (en centímetros)			
Apgar	Al primer minuto de nacido		
	A los 5 minutos de nacido		
	Reanimación	Sí	No
Pruebas Endocrinometabólicas (TSH)	1.ª muestra	Fecha	
		Resultado	
Pruebas a la madre	VDRL (resultado)		
	VIH (resultado)		
Peso cuando se le dio de alta (en gramos)			



Aquí encontrarás la descripción de momentos especiales en el desarrollo del bebé y algunas recomendaciones para cuidarlo, acompañarlo e impulsar su crecimiento. Si bien se señalan unas edades en las que suelen ocurrir, estas son aproximadas. Por supuesto que lo que aquí aparece es apenas un asomo al maravilloso proceso de crecimiento de un niño o una niña, que con seguridad podrás ver y disfrutar día a día.

Momentos claves en la vida de nuestra hija o hijo y cómo aportar a su desarrollo



Cada ser humano es único. Tu niña, tu niño es particular. No ha habido jamás alguien igual a él o ella. Quienes tienen varios hijos lo saben. Así entonces, lo mejor, siempre, será estar muy atento a su desarrollo y velar porque día a día evolucione en sus capacidades físicas, mentales y sociales.

Un papá, una mamá, unos abuelos, unos tíos, unos padrinos que observan a ese niño que tienen a su cargo sabrán cuándo su desarrollo se ha estancado o incluso retrocede. Si ello ocurre, no hay que alarmarse, pero sí consultar a un profesional de la salud y seguir de manera rigurosa sus recomendaciones.

Recuerda que los controles son muy importantes. En ellos los profesionales de la salud valorarán el crecimiento y desarrollo del niño o de la niña. Aprovechalos para formular muchas preguntas a los expertos. Para algunas personas es útil llevar las inquietudes escritas, así no se olvidan.

Este capítulo fue elaborado por la pediatra Olga Torrado Cote a partir de lo señalado por el programa de Atención Integrada a las Enfermedades Prevalentes de la Infancia -AIEPI-, de la Organización Mundial para la Salud.

Momento 1



Me adapto al ambiente fuera del útero,
y a mi familia

Primer mes de vida

La primera gran tarea de un recién nacido es adaptarse al ambiente fuera del útero y consecuentemente a su familia. Es importante comprender lo que vive ese pequeño y proporcionarle las condiciones para ello:

- Responder siempre que llore; el llanto en su manera de comunicarse.
- Expresarle afecto siempre que se interactúe con él o ella.
- Garantizarle un ambiente libre de humo y otros contaminantes.
- Darle de lactar cada vez que lo desee.
- Sacarle siempre los gases después de que haya comido.
- Cambiarle el pañal siempre que esté mojado o haya hecho deposición.
- Favorecer el establecimiento de vínculos de los distintos miembros de la familia con el nuevo ser: es importante que le hablen y que participen de su cuidado.

Veamos algunas otras recomendaciones:



Consultas médicas, odontológicas y de crecimiento y desarrollo

- Al nacer, el personal de salud le hará un examen detallado y plasmará los principales resultados en las primeras páginas de este carné. Estos datos serán consultados cada vez que lo laves a control. No escribas sobre ellos y protege este carné.
- A los ocho días de nacido es importante que el bebé asista a su primera consulta de control; los profesionales de la salud analizarán cómo va su adaptación fuera del útero y para ti será la oportunidad de formularle muchas preguntas.



Vacunas

El recién nacido aún no ha desarrollado su sistema inmunológico, por eso son muy importantes las vacunas; las primeras se le aplican el día del nacimiento y quien se las ponga deberá consignar el dato en el cuadro respectivo (*ver pág. 58*). Allí está todo el esquema de vacunación. Es vital asistir de manera periódica al servicio de salud para que de acuerdo con su edad, le pongan las vacunas hasta completar todo el esquema, con el fin de evitarle enfermedades que pongan en peligro su salud y su vida.



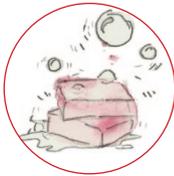
Alimentación

- La leche materna es el único alimento que debe recibir tu bebé hasta los seis meses de nacido. No le des nada distinto, ni siquiera agua.
- Si tienes dificultades para lactar, consulta a un profesional de la salud para que recibas las indicaciones pertinentes.



El sueño

- Tu bebé pasará la mayor parte del día durmiendo.
- Esta etapa es importante para establecer sus rutinas para organizar los ciclos del sueño en torno al día y la noche.



Higiene

- Baña a tu bebé todos los días; elige un horario para ello y trata de mantenerlo, esto ayudará a crear rutinas.
- Limpia diariamente con mucho cuidado el muñón del cordón umbilical.
- Manténle las uñas cortas.



A favor de un ambiente seguro y saludable

- Acuesta a tu bebé en una cuna o moisés cerca de tu cama, siempre boca arriba, con sus pies tocando la parte inferior para evitar que se deslice, sin almohada ni peluches o cobijas que puedan obstruir su respiración.
- No expongas a tu bebé al humo del cigarrillo o de otras sustancias, ni a olores fuertes.

Momento 2



Puedo sostener la cabeza y sonrío
cuando me acarician

Alrededor de los tres meses

Este es un momento clave en la vida de todo bebé pues marca el inicio de una etapa de mayor actividad; de estar mucho tiempo dormido, pasa a estar varias horas del día muy activo. Al poder sostener su cabeza, logrará ver mejor. Igualmente interactúa más con su entorno. Además de las recomendaciones iniciales del primer momento, acompáñalo en esta nueva etapa de exploración del mundo:

- Mostrándole objetos de diferentes colores, si son de la naturaleza, tanto mejor.
- Permitiéndole oler distintos aromas, pero cuidando de que no sean muy fuertes.
- Exponiéndolo a diversos sonidos, pero evítale volúmenes altos.
- Haciéndole suaves masajes. Conviene estar atento a si expresa alguna molestia cuando se le toca en alguna parte. Si eso ocurre, deja de inmediato de hacer el masaje.
- Hablándole mucho, narrándole lo que vas haciendo con él y respondiendo cuando se comunica (llora, sonrío, se mueve).

Hacer en familia un tapete de estimulación para el bebé con diversas texturas, formas y colores puede ser muy divertido y una linda manera de vincularlos a todos en su desarrollo.



Consultas médicas, odontológicas y de crecimiento y desarrollo

Para este momento tu bebé ya debe haber asistido a sus consultas de crecimiento y los resultados seguramente han quedado plasmados en este carné. Es de esperarse que entre el primero y tercer mes haya tenido cuando menos un control.



Vacunas

¡Atención! Para este periodo tu bebé ya debe tener las vacunas de recién nacido, las de los dos meses y están próximas las de los cuatro meses (*ver pág. 58*).



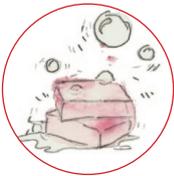
Alimentación

Continúa dándole solo leche materna. Si se presenta alguna dificultad, consulta un profesional de la salud.



El sueño

Hacia los tres meses el bebé empieza a establecer sus ciclos de sueño, duerme casi toda la noche y está despierto por periodos más largos en el día.



Higiene

Mantén el ritual del baño como venías haciéndolo. Establecer rutinas es muy importante y la del baño cumple un papel clave en ello. El área del pañal es muy delicada y puede sufrir infecciones o irritaciones, cámbialo cada vez que esté mojado o con deposición, limpia muy bien su colita y genitales y sécalo muy bien.



A favor de un ambiente seguro y saludable

- Puesto que tu bebé ya es capaz de girar, puede sufrir caídas de la cama; mantenlo en un sitio seguro.
- Sigue acostándolo boca arriba y cuida de que no haya objetos que puedan obstruir su respiración (*ver pág. 29*).

Momento 3



Puedo sentarme y paso los objetos de una mano a otra

Alrededor de los seis u ocho meses

Este momento en la vida del bebé marca la posibilidad de estar erguido, lo que hace posible la alimentación complementaria con otros alimentos diferentes a la leche materna; también puede tomar objetos e interactuar con ellos y pronunciará algunas sílabas. Además de las recomendaciones dadas para los meses anteriores, permítele estar sentado y que tenga al alcance muchos tipos de objetos de diferentes texturas y colores para jugar.



Consultas médicas, odontológicas y de crecimiento y desarrollo

Continúa sus controles de crecimiento y desarrollo por medicina o enfermería tal como te lo indicaron en el centro de salud. Es de esperarse que entre los tres y los ocho meses tu bebé asista a dos consultas. Posiblemente pudo haber aparecido ya el primer diente, así que debe asistir por primera vez a la consulta odontológica.



Vacunas

Sigue de manera rigurosa el esquema de vacunación que se señala en la página 58. Fíjate que a los seis y a los siete meses deben ponerse vacunas.



Alimentación

Este momento es el adecuado para que el bebé empiece a recibir otros alimentos, sin dejar de darle leche materna. En este inicio de alimentación complementaria conviene ser muy paciente y dedicarle tiempo a ello. Se inicia con frutas y verduras en compota, preparadas en casa, sin sal y sin azúcar, y de manera gradual se van introduciendo otros alimentos triturados o molidos. Poco a poco se pasa a alimentos finamente picados.



Sueño

Ya duerme toda la noche y permanece despierto por largos periodos en el día interrumpidos por algunas siestas.



Higiene

- Permite que toque los alimentos con sus propias manos e intente tomarlos por sí mismo, así se ensucie, después podrás lavarlo.
- Para prevenir enfermedades es importante lavarle frecuentemente sus manos y evitar el contacto con personas enfermas.
- Al igual que en los meses anteriores, cámbiale el pañal con frecuencia y lava su colita después de cada deposición.



Pautas básicas de seguridad

- Puesto que tu bebé puede moverse, es muy susceptible a las caídas, mantenlo en sitios seguros.
- Revisa que los objetos con los que juegue sean seguros, por ejemplo, que no tengan puntas que puedan lastimarlo, que no sean pequeños y los pueda tragar y asfixiarse, y que no sean tóxicos.

Exprésale a tu
hijo o hija diariamente
todo el cariño y amor que
le tienes. Por ninguna
razón le grites ni lo
zarandeas.

Momento 4



Puedo gatear, imitar gestos y aplaudir

Entre los ocho y los diez meses

Este periodo marca el inicio de la independencia del bebé. La movilización le permite explorar aún más su mundo. Déjalo gatear por toda la casa, es más, dispónla para ello: cubre los bordes de mesas bajitas si son puntiagudos, cubre las tomas de la electricidad, si hay escaleras busca la manera de obstaculizar el paso del bebé con una rejilla, y ten cuidado con las rendijas de las terrazas. Una vez te hayas asegurado de que el lugar es seguro para el bebé, permítele que lo explore libremente.

No uses nunca caminadores, estos retrasan el desarrollo. Juega con él frente a un espejo, verás cómo disfruta al ver su propio rostro.

20



Consultas médicas, odontológicas y de crecimiento y desarrollo

Debe continuar sus controles de crecimiento y desarrollo.



Vacunas

Su próxima vacuna es al año de edad.



Alimentación

Para esta edad debe estar recibiendo casi todos los alimentos. Son muy importantes para su crecimiento las carnes, las frutas y los vegetales; además, recuerda la importancia de darle líquidos, entre ellos leche materna, pero no utilices biberón para ello; usa cuchara o dale la bebida directamente con el pocillo. Desde luego debe continuar recibiendo leche materna.

Dispón el ambiente del hogar para que tu hijo o hija puedan desplazarse con libertad y explorar el medio. Cerciórate antes de que las condiciones de seguridad estén dadas para ello.



Sueño

Duerme toda la noche y en el día permanece despierto con algunas siestas cortas.



Higiene

- Permite que gatee, así esto implique que se ensucie, para tu bebé es importante descubrir y tocar, vístelo con ropa adecuada y lávale las manos frecuentemente.
- Para este periodo ya tendrá varios dientes, recuerda limpiarlos con un cepillo suave después de cada comida. No uses aún crema dental.



A favor de un ambiente seguro y saludable

- Revisa siempre que el lugar donde estará tu bebé es seguro; pon especial atención al riesgo de caídas y de ahogamiento con objetos pequeños.
- Puedes enseñarle a bajar de la cama y a bajar las escaleras.

Momento 5



Puedo caminar y digo una palabra clara

Entre los doce y los dieciocho meses

Este momento crucial genera gran emoción en la familia. Es un periodo de mucha paciencia, no lo cargues tanto y dale la posibilidad de caminar, inicialmente de tu mano y luego solo.

Caminará lento, así que acompáñalo y anímalo si se cae. No dejes de tomar medidas de seguridad; aquellas que emprendiste cuando gateaba siguen vigentes.

Propicia actividades al aire libre que le permitan ejercitarse y que involucren a los demás miembros de la familia.



Consultas médicas, odontológicas y de crecimiento y desarrollo

Es de esperarse que entre el año y el año y medio haya asistido a dos controles de crecimiento y desarrollo.



Vacunas

Debes estar pendiente de las dosis de refuerzo de vacunas de los 12 y los 18 meses.



Alimentación

- Integra al niño o niña a los horarios de alimentación de la familia y permítele que utilice sus propios cubiertos.
- Debe consumir frutas y verduras mínimo cinco veces al día, y beber agua.
- No adiciones azúcar a los alimentos.
- No le des productos de paquete ni jugos artificiales.



Sueño

Lo más probable es que tu bebé duerma toda la noche y esté despierto durante el día, salvo algunas siestas.



Higiene

Mantén los hábitos de higiene: baño diario, lavada de dientes después de cada una de las tres comidas principales, y lavada frecuente de manos, principalmente antes de consumir alimentos o bebidas.



A favor de un ambiente seguro y saludable

- Acompáñalo en sitios públicos y ten cuidado con no dejar la puerta de la casa abierta.
- Debes estar alerta a sustancias tóxicas para que no pueda tomarlas accidentalmente.
- Protege el acceso a las escaleras y a la cocina.

Desde su nacimiento, háblale a tu hijo o hija de manera clara, no a media lengua. Siempre que mencione palabras o sonidos, respóndele a la manera de sostener una conversación.

Momento 6



Hablo cada día con más claridad, puedo saltar y soy capaz de desvestirme solo

Entre los dos y los tres años

Este es un periodo de gran independencia. Tu niña o niño se siente dueño del mundo, con capacidad de moverse libremente y sostener conversaciones en las que, además, expresa sus necesidades. Permítele que haga actividades solo (por ejemplo subir las escaleras o sacar su ropa del armario), pero acompáñalo y apóyalo cuando sea necesario. No le resuelvas todos los retos, pero tampoco lo expongas a un accidente.

Estimula su lenguaje, háblale, cántale, favorece su imaginación leyéndole e inventándole historias, y escuchando las que se inventa. No te desespere si te pide una y otra vez que le cuentes la misma historia. Por alguna razón le gusta y necesita que la repitas una y otra vez.

Mantener las rutinas y tener reglas claras ayudará a tu hijo a sentirse seguro.



Consultas médicas, odontológicas y de crecimiento y desarrollo

- Ya sus controles de crecimiento y desarrollo son menos frecuentes; en este periodo es de esperarse que tenga dos controles.
- Debes estar atenta a sus citas de odontología.



Vacunas

Entre los dos y los tres años no se tiene previsto aplicar vacunas.

Permítele a tu hija o hijo realizar actividades solo, como por ejemplo subir y bajar escaleras, sacar la ropa de su armario, vestirse. Acompáñalo siempre y apóyalo cuando sea necesario.



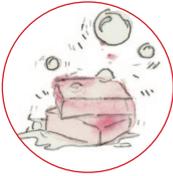
Alimentación

En este momento tu hija o hijo come solo, maneja cubiertos y recibe alimentación familiar. Más o menos hacia los dos años deja la leche materna y tomará otras bebidas. Recuerda, no le des biberón. En esta edad es fundamental incluir el huevo en la dieta.



Sueño

Duerme toda la noche y hace una sola siesta en el día.



Higiene

Empieza a dejar los pañales. Ten paciencia, es un proceso, permite que esté a veces sin pañal, cómprale una bacinilla y enséñale a usarla. Cada vez que anuncie sus deseos de ir al baño, estimúlalo a seguir haciéndolo.



A favor de un ambiente seguro y saludable

- Ten precaución en las salidas a sitios públicos, dada su independencia y deseo de exploración puede extraviarse.
- Los estanques y las piscinas implican un riesgo de ahogamiento; si donde estás los hay, no pierdas de vista a tu hija o hijo.

Momento 7



Tengo una gran habilidad para hacer trazos, reconocer los colores y organizar juegos

Entre los tres y los seis años

Para esta edad es probable que tu hijo o hija ya asista a un centro de desarrollo infantil y si no ha ingresado a la educación básica esté próximo a hacerlo. En este periodo demuestra muchos avances en los movimientos finos y en la interacción con otros niños. Es conveniente no olvidar que el desarrollo del infante es responsabilidad compartida por varios sectores; como madre y padre nadie conoce más que ustedes a su niño, de manera que no dejes de compartir con los distintos profesionales que lo atienden, toda la información que tienes de él o ella.

26



Consultas médicas, odontológicas y de crecimiento y desarrollo

Continúa asistiendo a controles anuales de crecimiento y desarrollo así como a sus consultas a odontología.



Vacunas

No olvides los refuerzos que se aplican a los cinco años.



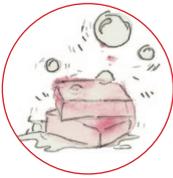
Alimentación

- Está integrado a la alimentación familiar.
- Debe recibir sus meriendas en el centro educativo. Si le armas una lonchera, procura que sea nutritiva. Limita el consumo de productos de paquete, dulces y grasas.
- Conviene que consuma alimentos de todos los grupos de forma balanceada, con énfasis en las frutas y vegetales, los lácteos, las proteínas como huevos y carnes, y los cereales. Procura limitar siempre la cantidad de azúcar y dulces.



Sueño

- Duerme toda la noche, permanece despierto en el día y hace solo una siesta.
- Es importante que se duerma temprano; a esta edad debería dormir entre nueve y diez horas.



Higiene

Si bien ya tiene la capacidad de bañarse solo, siempre debes supervisarlos. Ayúdalo a mantener el hábito de lavarse los dientes, permitiéndole que haga algunos movimientos solo, pero ocúpate de la limpieza tú mismo.



A favor de un ambiente seguro y saludable

Esta puede ser una época en la que tu niña o niño está susceptible a contraer algunas infecciones como resfriados por el nuevo ambiente escolar, para esto es importante el lavado de manos y la buena alimentación.

También son más frecuentes las caídas por prácticas deportivas como bicicleta o patinaje, es importante acompañar al niño o niña en estas actividades y siempre utilizar artículos de seguridad como cascos y protectores.

Valora la asistencia de tu hija o hijo al centro de desarrollo infantil: invítale a que te cuente cómo le fue, escucha sus historias, valora a sus amigos así tú no los conozcas y mantén una comunicación permanente con su maestra o maestro.

¿Cómo evitar la desnutrición y el sobrepeso?



Tanto la desnutrición como el sobrepeso afectan profundamente la vida presente y futura de los niños y las niñas, no solo porque impactan su sistema de defensas, por lo que es más susceptible a enfermarse y tener complicaciones, sino porque su desempeño intelectual y social puede verse perjudicado.

28

Los problemas de nutrición se presentan por una alimentación inadecuada, esto es, que reciba menos o más alimentos de los requeridos, de mala calidad, o una dieta desbalanceada (con alta presencia de harinas, azúcares y comida muy procesada, y pobre en frutas, verduras, proteínas y lácteos). Todo ello lleva a la desnutrición, al sobrepeso o a la obesidad, que también es una enfermedad.

Procura que tu hijo tenga una buena alimentación. Recuerda que las mejores vitaminas están en las frutas, las verduras y los alimentos frescos, y estimúlale a que beba agua fresca y limpia, no refrescos azucarados o industriales. También es importante que practique actividad física con regularidad.

Seguir las indicaciones del personal de salud respecto a la alimentación de tu hijo o hija, así como estar pendiente de las curvas de crecimiento que aparecen en este carné, contribuyen a que tenga una vida saludable.

¿Cómo prevenir la muerte súbita de tu bebé?

Acuesta siempre a tu bebé boca arriba

Los desarrollos científicos en torno a la prevención de la muerte de bebés señalan la necesidad de acostarlos SIEMPRE boca arriba y seguir las recomendaciones que aparecen en esta página.



No cubras la cabeza del bebé

Vístelo con ropa ligera para dormir



No permitas que se fume donde él está. Garantiza un ambiente 100% libre de humo.



Elige un colchón firme que encaje bien

Evita el uso de almohadas

Ubica al bebé con los pies tocando la parte inferior de la cuna o del moisés para evitar que se deslice.

Quita juguetes y objetos blandos de la cuna o moisés.

Cuando nuestro hijo o hija se enferma requiere la atención de un profesional de la salud



El bienestar y la protección de las niñas y los niños es la principal tarea tanto del Estado como de los padres de familia y demás cuidadores. Y si en el día a día los más pequeños deben ser los primeros en recibir atención, con mayor razón se les debe brindar cuando se enferman, y ello exige que equipos de salud, familia y comunidad trabajen coordinadamente para proveerles una atención integral tal como lo establece la Constitución de Colombia.

Siempre que tu hijo o hija esté enfermo, acude a los profesionales de la salud; no esperes a que haya complicaciones. Ellos podrán darle la atención que requiere y orientarte en su cuidado en el hogar. Recuerda que nunca debes administrarle ningún medicamento sin que se lo haya formulado un médico.

¿Qué hacer si nuestro hijo o hija tiene una enfermedad de las vías respiratorias?

La enfermedad respiratoria ocurre cuando hay compromiso de las vías aéreas por infecciones virales o bacterianas y cuando se presenta inflamación por alergias como en el caso del asma y la rinitis alérgica.

El manejo debe hacerse siguiendo las indicaciones del personal de salud y asistir a un servicio de urgencias si se presenta respiración rápida y ahogo.



¿Qué hacer si nuestro hijo o hija tiene fiebre?

La fiebre es un mecanismo de defensa del organismo y se produce como respuesta a una infección. Si tu niño presenta fiebre o alguno de los siguientes signos de alarma, consulta a un profesional de la salud:

- Cambios en el estado de conciencia, como estar muy dormido, convulsiones.
- Imposibilidad de comer,
- La fiebre es cada vez más alta
- La fiebre no cede con un medicamento indicado por el personal de salud.

En casa se debe aumentar la administración de líquidos y no suspender la alimentación así como administrar el medicamento indicado por el médico.

¿Qué hacer si nuestro hijo o hija tiene diarrea?

La *diarrea* es un aumento de la frecuencia de deposiciones o el cambio en su consistencia. Puede estar acompañada de vómito, y siempre representa un riesgo para cualquier niño porque puede generar una deshidratación.

Conviene aprender a administrar sales de hidratación oral después de cada deposición diarreica y llevarlo de inmediato a consulta con el especialista, y al servicio de urgencias si presenta:

- Diarrea con sangre.
- Vómito persistente.
- Rechazo a las sales de hidratación oral.
- Cambios en su estado de conciencia como estar muy dormido o irritable.

Durante los episodios de diarrea es fundamental continuar con la lactancia materna y nunca dejar de alimentarlo según su edad. Además del suero oral, se pueden utilizar líquidos caseros para mantenerlo hidratado durante la enfermedad.



Signos de alarma que demandan acudir a un servicio de salud

Las situaciones de riesgo para tu hijo o hija varían a medida que crece. Es importante estar atento siempre y saber cuándo es necesario acudir a especialistas de la salud; si tienes dudas es mejor llevarlo. Así como los niños se recuperan rápido cuando se enferman, igual su estado puede empeorar muy de prisa y complicarse porque aún son muy frágiles.

Cuanto más pequeño es un niño o niña, más vulnerable es y mayor riesgo tiene. Consulta de inmediato si tu hijo o hija presenta algunos de estos síntomas:

- Le aletea la nariz, se oye un ronquido cuando respira, parece agitado, la respiración parece poco profunda o se le hunde el pecho.
- Su llanto es débil, no llora, no deja de llorar aun cuando se le haya atendido, o deja de respirar por más de veinte segundos.
- La deposición tiene sangre.
- No se mueve o no mueve alguna de sus extremidades.
- Se nota muy caliente o muy frío al tacto.
- La fontanela o mollera está tensa, abombada o deprimida.
- Hay una masa en la cabeza que aumenta de tamaño o no desaparece.
- La esclera o parte blanca del ojo se torna amarilla.
- La piel se pone amarilla.
- Hay manchas blancas en la lengua que no desaparecen, o sangran.
- Tiene la lengua morada o violácea.

- Rechaza el seno o succiona de manera muy débil o vomita todo.
- Hay enrojecimiento o irritación en el cuello.
- Si ya consume otros alimentos, no los recibe o los vomita.
- La piel o los labios se ven azulados.
- Hay cambios en su estado de conciencia como estar muy dormido o ponerse muy irritable.
- Las tetillas están enrojecidas.
- Se ve alguno de los dos o los dos testículos hinchados o enrojecidos.
- Hay una pequeña protuberancia sobre el ombligo.
- El ombligo sangra y el área alrededor está enrojecida.
- Tiene dolor de oído o le sale materia de este.

Afiliación al sistema de salud

Fecha de afiliación	Nombre de la EPS

Se han dejado varias casillas de manera que si a lo largo de su crecimiento cambia la afiliación a una EPS de tu hijo o hija este dato quede consignado aquí.

Seguimiento al desarrollo de nuestra hija o hijo



Puesto que el cuidado de tu hijo o hija es una tarea compartida, durante sus primeros años varios profesionales le atenderán de manera continua para apoyarte y lograr que crezca saludable. Esta atención incluye, entre otras, la vacunación, la evaluación periódica de su desarrollo (peso, talla, tamaño de la cabeza, higiene oral, habilidades) y la orientación sobre cómo aportar a su crecimiento con recomendaciones muy precisas.

En esta parte del carné identificado con franja azul, esos profesionales irán consignando la información que obtienen cada vez que observan a tu hijo o hija, y si bien son ellos quienes diligencian los datos, es muy importante que comprendas el sentido de cada cifra y anotación que haga el profesional. Ese es tu derecho y el de tu niño o niña, de manera que siempre pregunta qué significa cada dato y cómo se interpreta respecto a los datos anteriores. *¿Está desarrollándose sanamente? ¿Qué lo indica? ¿Presenta un desarrollo más lento de lo esperado? ¿Cómo se sabe? ¿Qué puedes hacer para cambiar esa situación?*

Es probable que al principio algunas de las tablas que aquí aparecen te resulten difíciles de entender, pero verás que a medida que las conozcas y te las expliquen las comprenderás muy bien y te serán de utilidad para seguirle el desarrollo a tu hijo o hija.



Antecedentes alimenticios

- *Lactancia materna exclusiva*

Tu bebé fue alimentado exclusivamente con leche materna como único alimento y bebida hasta los _____ meses de edad

- *Dieta complementaria*

Se le comenzó a dar alimentos complementarios a la leche materna a partir de los _____ meses de edad.

36

Recomendaciones _____

Suspensión de leche materna

Se suspendió totalmente la leche materna a partir del _____ mes de vida del bebé.

Otra información de interés



Enfermedades de nuestro hijo o hija que conviene tener presentes

Aunque estamos en la sección diligenciada por el personal de la salud con el apoyo de la familia, en este cuadro puedes consignar aquellas enfermedades que presente tu hijo o hija y por las que no has acudido a un centro de salud.

- Alergias o tóxicas.
- Infecciosas: IRA y diarreas, parasitismo.
- Problemas visuales y auditivos.
- Accidentes en el hogar: caídas, quemaduras, etc.

38

Enfermedad	Fecha			Tipo de manejo (marque con una x)			
	D	M	A	En casa	Consulta médica	Hospitalización	Otro ¿Cuál?

Mira en la página 30 aquellas situaciones que ameritan consultar a un profesional de la salud



Exámenes de agudeza visual practicados a tu hijo o hija

Fecha	Resultado	Recomendaciones



Exámenes de audiometría practicados a tu hijo o hija

Fecha	Resultado	Recomendaciones

Talla de niñas de cero a dos años

Las curvas que van aquí deben ser las de la Resolución 2121 del 2010 con las especificaciones técnicas que están en el anexo técnico de dicha resolución.

Peso de niñas de cero a dos años

Las curvas que van aquí deben ser las de la Resolución 2121 del 2010 con las especificaciones técnicas que están en el anexo técnico de dicha resolución.

50

Talla de niñas de tres a cinco años

Las curvas que van aquí deben ser las de la Resolución 2121 del 2010 con las especificaciones técnicas que están en el anexo técnico de dicha resolución.

Peso de niñas de tres a cinco años

Las curvas que van aquí deben ser las de la Resolución 2121 del 2010 con las especificaciones técnicas que están en el anexo técnico de dicha resolución.

Perímetro cefálico de niñas desde el nacimiento hasta los cinco años

Las curvas que van aquí deben ser las de la Resolución 2121 del 2010 con las especificaciones técnicas que están en el anexo técnico de dicha resolución.

Perímetro cefálico de niños desde el nacimiento hasta los cinco años

Las curvas que van aquí deben ser las de la Resolución 2121 del 2010 con las especificaciones técnicas que están en el anexo técnico de dicha resolución.

Talla de niños de cero a dos años

Las curvas que van aquí deben ser las de la Resolución 2121 del 2010 con las especificaciones técnicas que están en el anexo técnico de dicha resolución.

Peso de niños de cero a dos años

Las curvas que van aquí deben ser las de la Resolución 2121 del 2010 con las especificaciones técnicas que están en el anexo técnico de dicha resolución.

Talla de niños de tres a cinco años

Las curvas que van aquí deben ser las de la Resolución 2121 del 2010 con las especificaciones técnicas que están en el anexo técnico de dicha resolución.

Peso de niños de tres a cinco años

Las curvas que van aquí deben ser las de la Resolución 2121 del 2010 con las especificaciones técnicas que están en el anexo técnico de dicha resolución.

Esquema de vacunación

- La vacunación es un deber y un derecho.
- El Estado la ofrece de manera gratuita y en todas las IPS del país que ofrecen el servicio.
- La vacunación es un compromiso de todos.

Edad		Vacuna
RN		Tuberculosis –BCG–
		Hepatitis B (debe aplicarse independiente del peso y la edad gestacional)
2 meses		Pentavalente, (difteria, tosferina y tétanos [DPT], Influenza tipo B y hepatitis B)
		Polio
		Rotavirus
		Neumococo
4 meses		Pentavalente, (difteria, tosferina y tétanos– [DPT], tipo B y hepatitis B)
		Influenza
		Polio
		Rotavirus
6 meses		Pentavalente, (difteria, tosferina y tétanos [DPT], Influenza tipo B y hepatitis B)
		Polio
		Influenza
7 meses		Influenza primera dosis
12 meses		Sarampión, rubeola, parotiditis (SRP) segunda dosis
		Fiebre amarilla
		Neumococo
		Hepatitis A
18 meses		Difteria, tosferina, tétanos (DPT)
		Polio primer refuerzo
5 años		Difteria, tosferina, tétanos (DPT)
		Polio segundo refuerzo
		Sarampión, rubeola, parotiditis (SRP)
Niñas escolarizadas en 4.º grado, mayores de 9 años	Virus del papiloma humano (VPH)	1.era dosis
		2.da dosis a los 6 meses de la primera
		3.era dosis a los 60 meses de la primera
Mujer fértil entre 10 y 49 años	Toxoide tetánico y diftérico del adulto (Td)	Td1 dosis inicial
		Td2 al mes de Td1
		Td3 a los 6 meses de Td2
		Td4 al año de Td3 a los seis meses de Td1
		Td5 al año de Td4
		Refuerzo cada 10 años

La vacunación del prematuro es igual a la del recién nacido a término y debe iniciarse una vez este alcance los 2000 gr. de peso .

Otras vacunas no incluidas en el Plan Ampliado de Inmunizaciones

Fecha	Vacuna	Dosis	Laboratorio	Lote	IPS donde se aplica la vacuna	Observaciones

Coordinación de contenidos
Olga Torrado Cote y Mariana Schmidt Q.

Corrección de estilo
Lilia Carvajal Ahumada

Ilustraciones
Andrea Sánchez Zuluaga

Diseño y diagramación
José Enrique Romero Cárdenas



 GOBIERNO DE COLOMBIA

de cero
a Siempre
ATENCIÓN INTEGRAL A LA PRIMERA INFANCIA

 **TODOS POR UN
NUEVO PAÍS**
PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN