



LACTANCIA MATERNA

En condiciones normales, la lactancia materna es la opción más sana y saludable para el desarrollo de la niña y el niño.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses es suficiente para brindar a las y los bebés todos los nutrientes necesarios para su pleno desarrollo, además de constituirse en la mejor protección contra las enfermedades de tu bebé.

La lactancia materna hasta los 6 meses permite un desarrollo facial armónico, disminuye la posibilidad de ingestión de alimentos que contienen azúcar y favorece el adecuado desarrollo dental, ya que interfiere positiva y decisivamente en los niveles de salud de la niña y el niño.

Los especialistas coinciden en que el problema de aparición de las caries en edades tempranas, depende tanto de la prolongación del tiempo de lactancia, como de la ausencia de medidas higiénicas después de cada una de las tomas.

Oaxaca
CREAR • CONSTRUIR • CRECER



IEEPO
Instituto Estatal de
Educación Pública
de Oaxaca

DIETA



Sigue los consejos sobre alimentación que te indique tu pediatra.



No utilices el biberón ni el pecho como sustituto del chupete.



Deberás dejar a un lado hábitos perjudiciales como mojar el chupete en miel o en sustancias azucaradas, añadir alimentos edulcorados al biberón (entre ellos zumos y/o batidos). Evitarás de ésta forma que durante la noche se produzca un contacto prolongado de los alimentos sobre la superficie dentaria.

Es importante ir adaptando la consistencia de los alimentos a medida que la niña y el niño van creciendo y van erupcionando sus dientes.



La masticación tiene un efecto beneficioso en el desarrollo de la boca de la niña o el niño y ayuda al desarrollo de la musculatura.

HIGIENE



Debes aplicar hábitos de higiene oral en una fase temprana, ya que las niñas y niños pequeños corren especial riesgo de tener caries.



Si no han erupcionado los dientes, usa una gasa para limpiar las encías después de cada toma. Existen aditamentos en el mercado, para favorecer la higiene oral en esta etapa. Según vayan saliendo los dientes, irás adaptando el cepillo adecuándolo a las necesidades de la niña y el niño.



El cepillado dental debe ser realizado por las niñas y los niños y mamá o papá deben repasar y supervisar hasta que demuestren la habilidad suficiente para hacerlo por su cuenta (sobre los 8 años).



Los dentífricos y colutorios debes incorporarlos cuando te asegures de que tu hija o hijo no los ingiera con el cepillado o el enjuague oral. La cantidad de pasta no debe superar el tamaño de un guisante.



Recuerda que se debe realizar tres veces al día, siendo el más importante el cepillado nocturno.