Cóidate Cóidame

Tiempo estimado de lectura: 4 min

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



No se nace sabiendo ser madre y padre, se aprende a serlo a medida que los hijos y las hijas crecen y maduran.

El cuidado de los mismos resulta en una tarea comprometida en la que debemos intentar:

- **Prestarles atención** para cubrir las necesidades básicas de seguridad, alimentación, sueño...
- **Aceptarlos** en todo momento, **tal y como son**, con sus virtudes, limitaciones o defectos.
- **Darles ejemplo** vivo de **comportamientos adecuados y saludables**, fomentando la práctica cotidiana de algunos hábitos que proporcionan y protegen la salud física y mental.
- **Ayudarles a convertirse**, con el tiempo, **en personas autónomas**.

El recién nacido o la recién nacida **van a requerir cuidados constantes y delicados**. Su desarrollo saludable y feliz en las primeras semanas lo conseguiremos facilitando una **buena alimentación, higiene y descanso**, promoviendo que duerman.

Desde el primer día y en los **primeros meses de vida**, la **relación del o de la bebé con el medio**

que lo rodea va a ser muy instintiva, motivada por sensaciones de hambre, frío, calor o ruido. El/la bebé responderá con el llanto o, por el contrario, de cara y boca parecidos a una sonrisa que demuestran su bienestar, cuando lo o la alimentemos, acariciemos o aseemos.

No hay que dudar en **recurrir a los profesionales sanitarios**, tanto para participar en un programa de control médico del crecimiento del niño sano, como para consultar cuando aparezcan señales de alerta por alguna enfermedad. Deben **aprovecharse las visitas médicas para preguntar y aprender** sobre el modo de proporcionar cuidados infantiles saludables.

Sumándose a la labor cotidiana de los profesionales de la salud dedicados a los más pequeños de nuestra comunidad, la carpeta ***Cóidate-Cóidame*** quiere aportar unas guías donde podrán encontrar **información útil para resolver las dudas más comunes** sobre lactancia y alimentación infantil, desarrollo psicomotor, aseo y otros hábitos saludables, así como la prevención y manejo de lesiones por accidente o por enfermedades.



Pretenden ser una pequeña ayuda con el fin de transmitir conocimientos para poder proporcionarles a las hijas e hijos aquellos cuidados que mejor garanticen su desarrollo saludable en los primeros años de vida.

Descargar Guía de coidados infantís saudables (PDF)

Descargar Consellos para unha boa lactación materna (PDF)


Coidados infantís saudables
CÓIDATE, CÓIDAME
XUNTA DE GALICIA