



Son derechos de la niña

- Tener un nombre desde el nacimiento y obtener una nacionalidad.
- Ser amamantada.
- Recibir gratuitamente las vacunas indicadas en el calendario de vacunación.
- Tener acceso a alimentación adecuada y ser acompañada en su crecimiento y desarrollo.
- Tener oportunidad de educarse, aprender y jugar.
- Vivir en un ambiente sin violencia.
- Tener acceso a los servicios de salud.



unicef 

Carné de salud de la niña



Documento de identificación en los servicios de salud y establecimientos educativos.

Ley 14.852
Decreto 542 / 007



Carné de salud de la niña



Es un documento que contiene información sobre el crecimiento y desarrollo de la niña desde el nacimiento hasta los 12 años.

Lleve regularmente a su hija al servicio de salud de acuerdo al calendario de controles periódicos y concurra siempre con el carné.

Recuerde vacunar a su hija de acuerdo al cronograma de vacunaciones.

Es importante que conserve este carné en buenas condiciones y no lo extravié:

- La presentación del Carné de Salud de la Niña será requisito para la inscripción en el jardín de infantes y en cada año escolar.
- Será considerado como documento único a nivel nacional que certifica la aptitud para la realización de actividades físicas y recreativas hasta los 12 años.

Calendario de controles periódicos

Del recién nacido

Días de vida	6° - 9°	20 - 23
Frecuencia de controles	✓	✓
Recuerde la fecha		

Del primer mes al año de vida

Meses de vida	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Control pediátrico	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓		✓
Control odontológico						✓						✓

Años de vida	1 a 2	2 a 3	4 años	a partir de los 5 años
Control pediátrico	cada 3 meses	cada 4 meses	cada 6 meses	anual
Control odontológico	cada 6 meses	cada 6 meses	anual	anual
	□ □	□ □ □ □	□	□ □ □ □ □ □ □ □

Mi primer foto



yo me llamo _____

Este carné pertenece a:

Nombre	
Apellidos	
Fecha de nacimiento	
Lugar de nacimiento	
Cédula de identidad	
Domicilio	
Teléfono	
Servicio de salud	
N° de identificación en el servicio	

Madre

Padre

Tutor

Nombre

--	--	--

Apellidos

--	--	--

Fecha de nacimiento

--	--	--

Lugar de nacimiento

--	--	--

Cédula de identidad

--	--	--

Datos del embarazo y parto



Embarazo

Número de embarazo N° de controles prenatales

Embarazo único Múltiple

VDRL - + Tratamiento

Grupo sanguíneo RH

Parto espontáneo Fórceps Cesárea

Institucional en domicilio/otro

Patología en el embarazo No Si Cuál

Patología en el parto No Si Cuál

Patología en el puerperio No Si Cuál

Recién nacido

Peso gr. Talla cm. Perímetro cefálico cm.

Edad gestacional semanas Apgar 1° 5° Reanimación No Si

Grupo Sanguíneo RH COOMBS - + VDRL - +

Pesquisa neonatal

TSH mU/L Fenilalanina mg/dL 17-OHP ng/dL

Auditivo Otras

Anomalías y malformaciones

Patología Peso Egreso gr.

Alimentación al alta

Lactancia exclusiva Artificial MIXTA Fecha de egreso

Vacunas



Vacunas obligatorias	Edad en meses									Edad en años			
	0	1	2	3	4	5	6	12	15	21	5	12	c/10
BCG	<input checked="" type="checkbox"/>												
Pentavalente (*)			<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>				
Triple bacteriana (**)											<input checked="" type="checkbox"/>		
Polio OPV			<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>					
Neumococo C 7 V			<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>						
Triple viral								<input checked="" type="checkbox"/>			<input checked="" type="checkbox"/>		
Varicela								<input checked="" type="checkbox"/>					
Hepatitis A									<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			
Doble bacteriana (***)(1)												<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Hepatitis B													<input checked="" type="checkbox"/> (2)

(*) Pentavalente: DPT (Difteria, pertussis, tétanos), Hepatitis B, Haemophilus influenzae B

(**) DPT

(***) DT (difteria, tétanos)

(1) Embarazadas, refuerzo (2) Vacunación contra hepatitis B a los 12 años de edad a niños no vacunados previamente

Vacunas no sistemáticas	Fecha	Edad
Antigripal		
Anti - Meningococo B		
Otras		

Sueño seguro

Tu bebé necesita:

- Dormir boca arriba.
- Que no fumen en el hogar.
- No abrigarlo demasiado.
- Tomar sólo pecho los primeros 6 meses.



Control de salud

Fecha	Edad	Peso (gr)	Talla (cm)	PC (cm)	Alimentación		Hierro	Vit. D
					PDE	Artificial		



Control de salud

Observaciones	Nombre del médico y sello	Próximo control

Ecografía de cadera Fecha Resultado

Control de salud

Fecha	Edad	Peso (gr)	Talla (cm)	IMC (peso/talla ²)	Presión Arterial	
					PAS	PAD



Control de salud

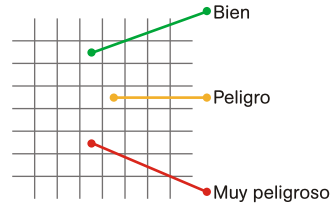
Observaciones	Nombre del médico y sello	Próximo control

Observe como crece su hija



Peso para la edad de las niñas

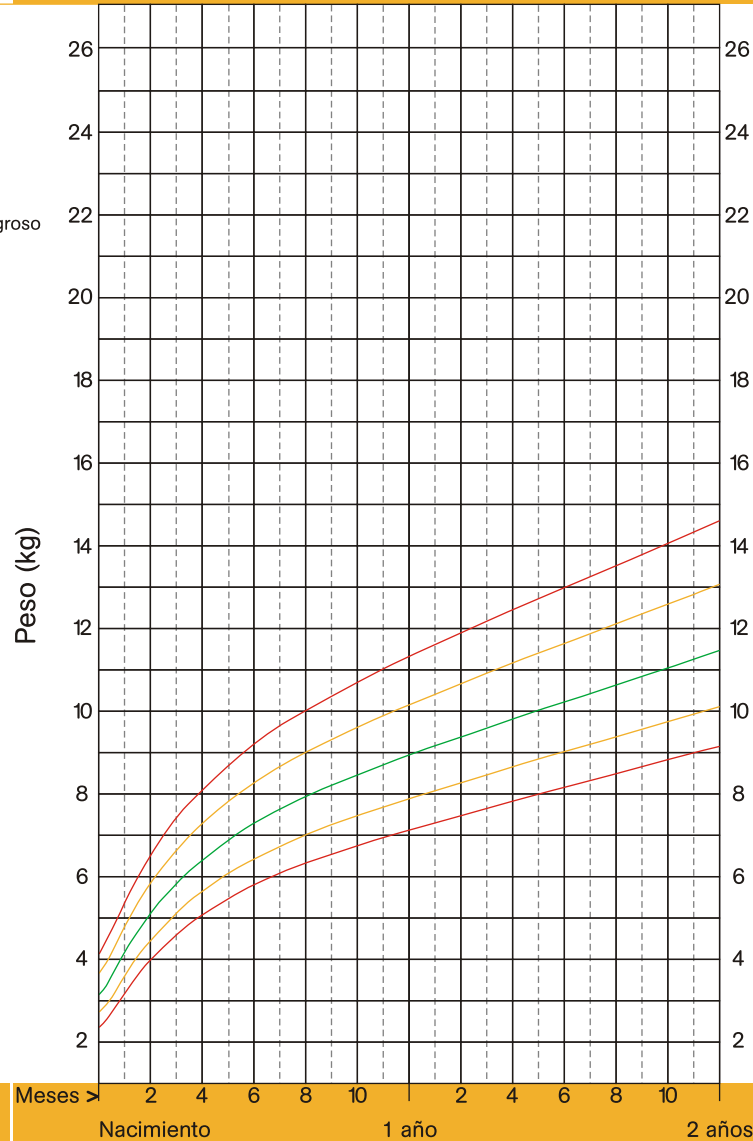
Percentiles (nacimiento a 2 años)



● Optimo

● Atención

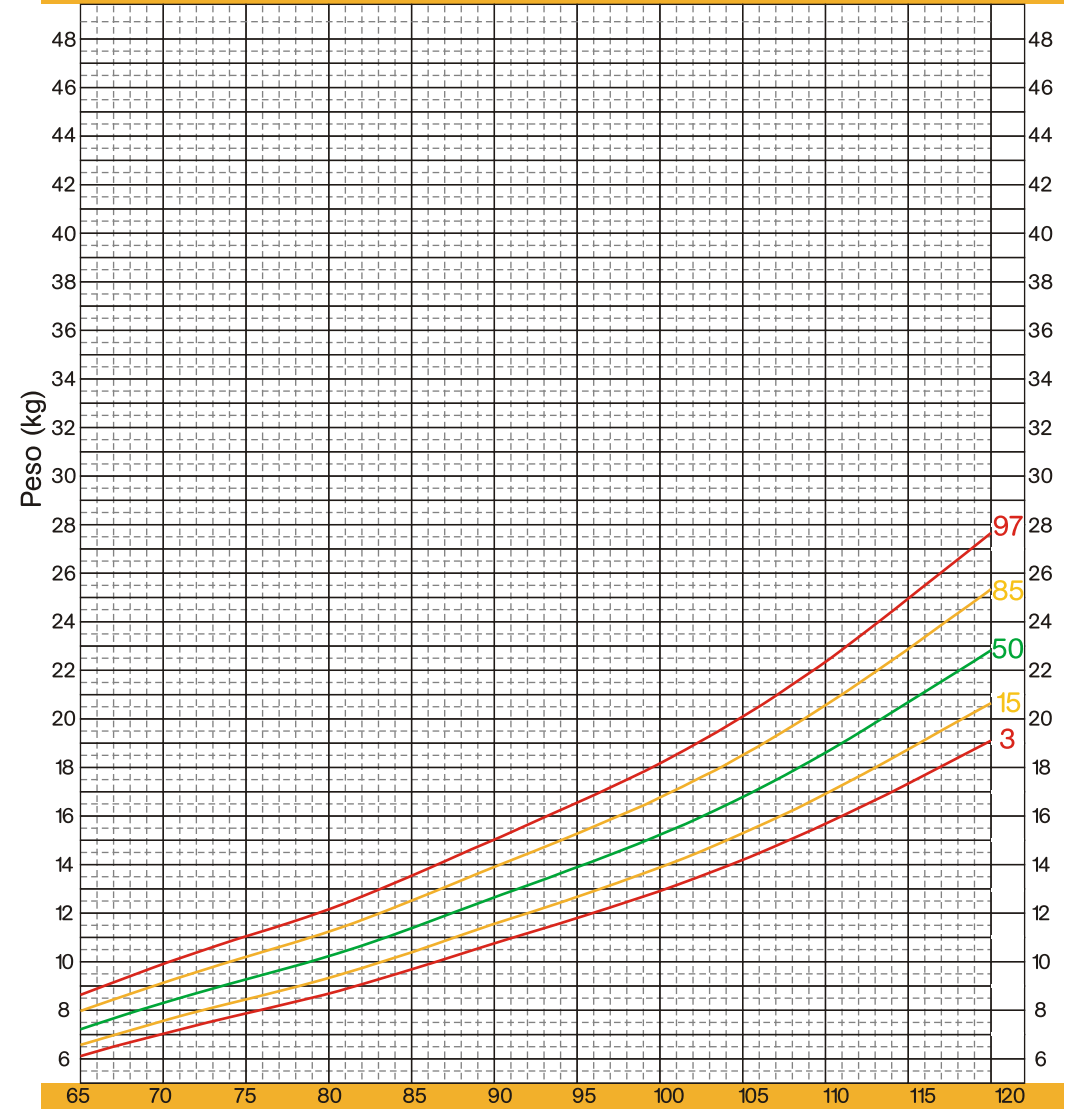
● Cuidado



Edad (en meses y años cumplidos)

Peso / Estatura

Percentiles (2 a 5 años)



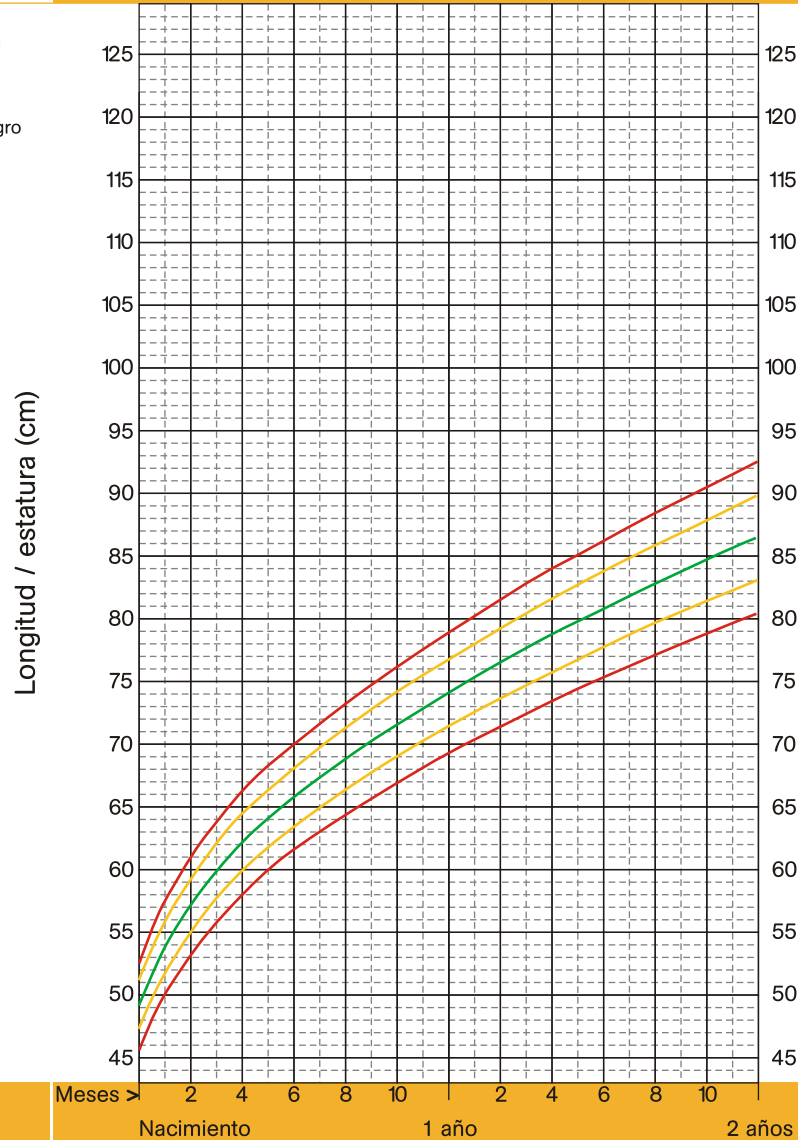
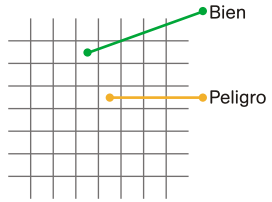
Estatura (cm)

Observe como crece su hija



Longitud para la edad de las niñas

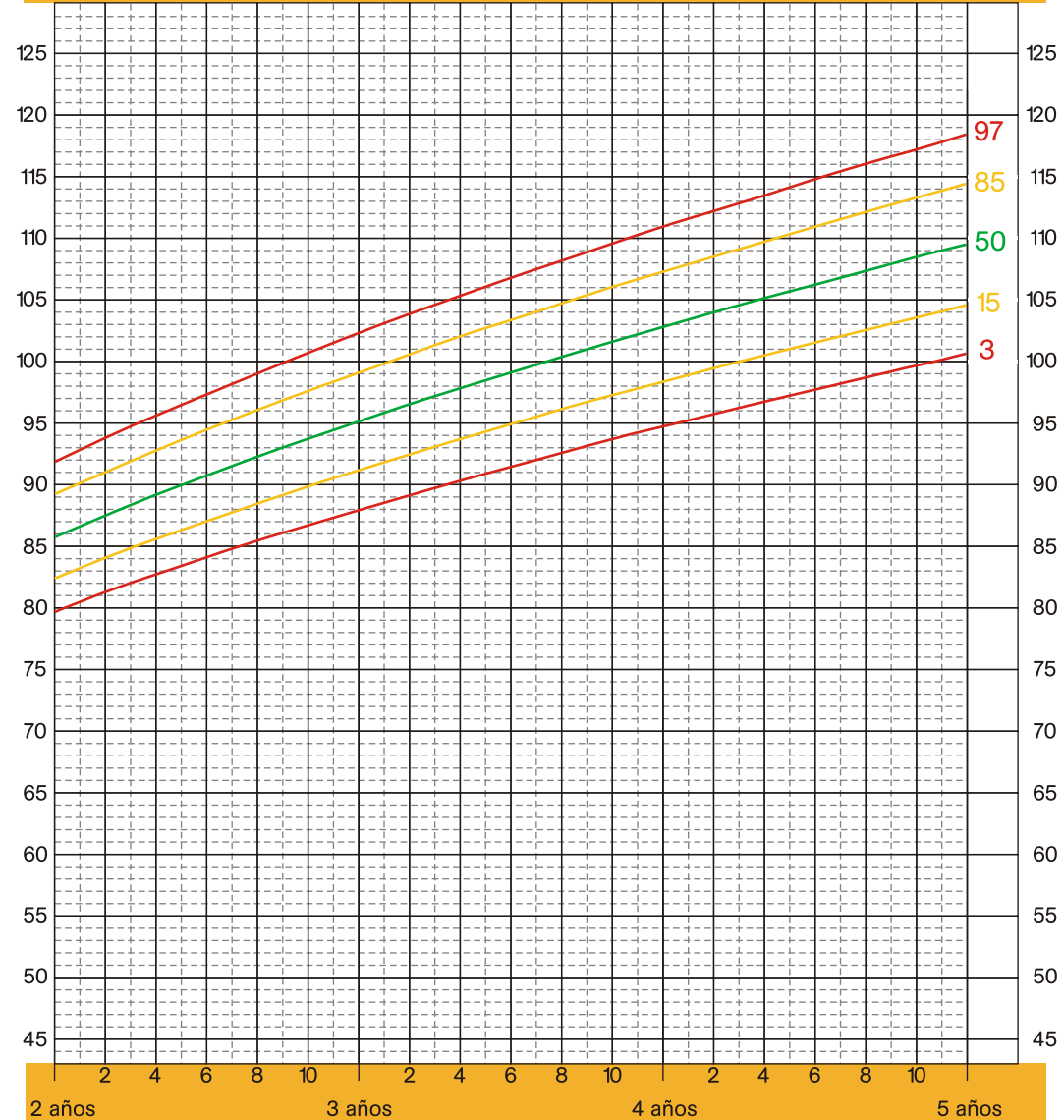
Percentiles (nacimiento a 2 años)



Edad (en meses y años cumplidos)

Estatura para la edad de las niñas

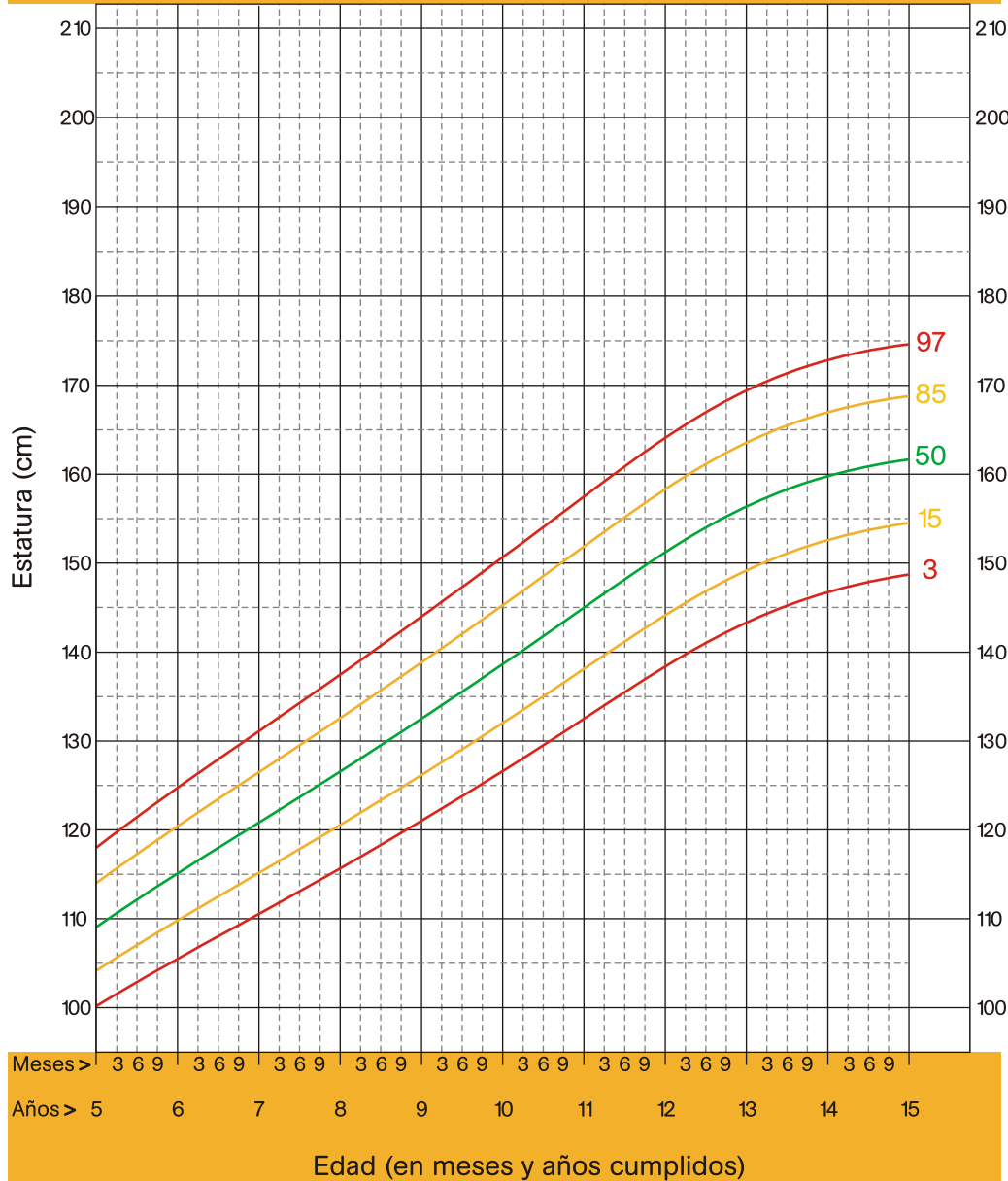
Percentiles (2 a 5 años)



Edad (en meses y años cumplidos)

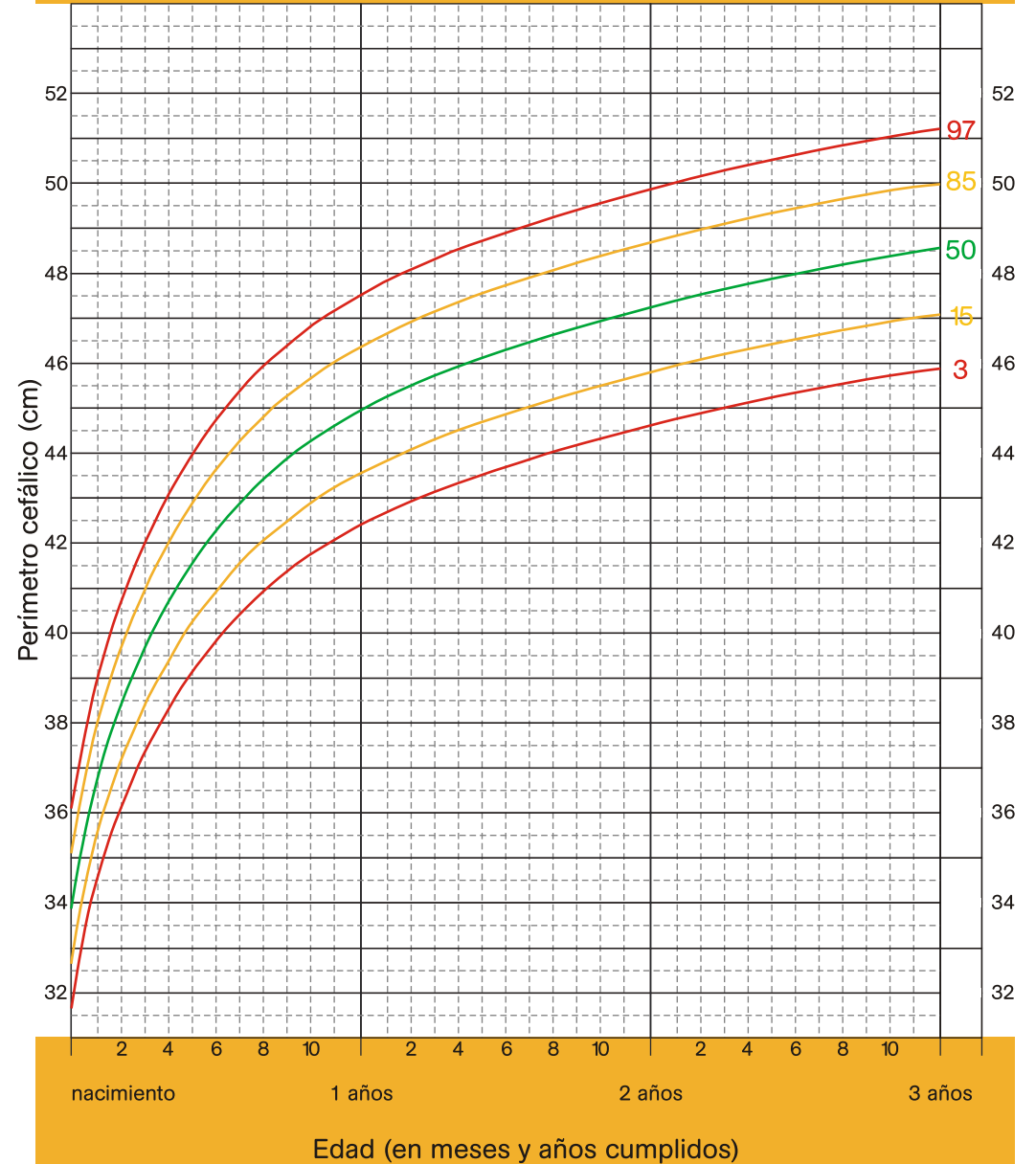
Estatura para la edad de las niñas

Percentiles (5 a 15 años)



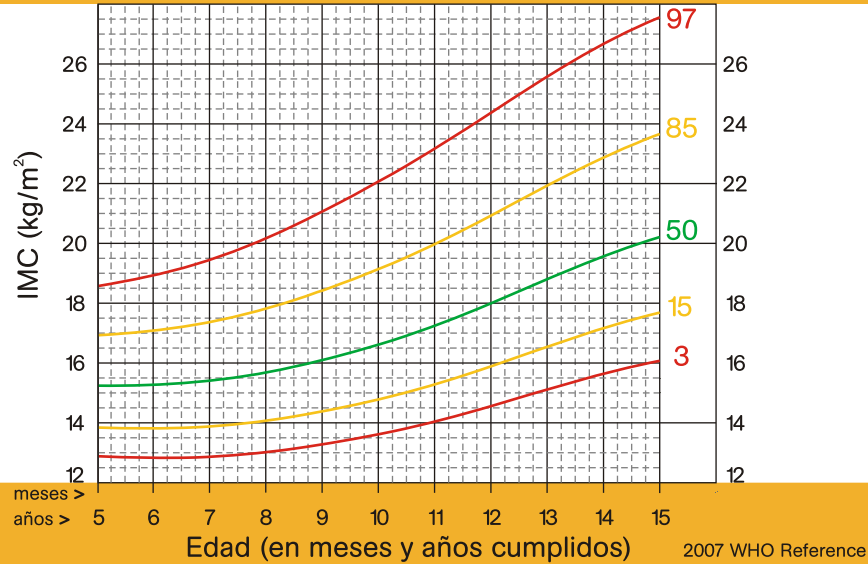
Perímetro cefálico para la edad

Percentiles (nacimiento a 3 años)



IMC para la edad de la niña

Percentiles (5 a 15 años)



Presión arterial

Valores de PA correspondientes al percentil 95 para niñas, según edad y talla.

PA sistólica (mm Hg) percentiles 95								PA diastólica (mm Hg) percentiles 95							
edad (años)	percentiles de talla							edad (años)	percentiles de talla						
	5	10	25	50	75	90	95		5	10	25	50	75	90	95
1	100	101	102	104	105	106	107	1	56	57	57	58	59	59	60
3	104	104	105	107	108	109	110	3	65	66	66	67	68	68	69
5	107	107	108	110	111	112	113	5	70	71	71	72	73	73	74
7	110	111	112	113	115	116	116	7	73	74	74	75	76	76	77
9	114	114	115	117	118	119	120	9	76	76	76	77	78	79	79
11	118	118	119	121	122	123	124	11	78	78	78	79	80	81	81
13	121	122	123	124	126	127	128	13	80	80	80	81	82	83	83

* Datos resumidos de la Academia Americana de Pediatría. Enero 2005.



Interconsultas

Fecha	Edad	Especialidad	Diagnóstico / Tratamiento	Firma

Hospitalizaciones - Enfermedades

Fecha	Edad	Diagnóstico / Tratamiento	Fecha egreso

Desarrollo

Conductas a observar

A los 3 meses

- Sostiene la cabeza.
- Sigue con la mirada objetos móviles.
- Reacciona al sonido.
- Se lleva las manos a la boca.



Como estimular el desarrollo

Acariciarla, mirarla y hablarle mientras la amamanta, la baña, o le cambia la ropa. Poner al alcance de su vista objetos de colores.

A los 6 meses

- Se sostiene sentada con ayuda.
- Usa toda la mano para tomar objetos.
- Trata de imitar sonidos.
- Reconoce personas.
- Interactúa con la mirada de otro.
- Inicia juego está no está.
- Gira sobre su propio cuerpo.



Cambiarla de posición. Jugar y cantarle canciones de cuna. Sentarla con almohadones. Permitirle disfrutar con el agua durante el baño. Nombrar y mostrar objetos y personas.

A los 9 meses

- Gatea.
- Se para con ayuda.
- Transfiere objetos entre una mano y otra.
- Se interesa por su imagen en el espejo.
- Estira los brazos cuando la van a alzar.
- Lloro frente a extraños.



Juegue con ella frente al espejo. Ayúdela a comer con la cuchara y taza. Déjela explorar. Use el corral con moderación. No es conveniente el uso de andador.

A los 12 meses

- Camina con ayuda.
- Arrastra objetos.
- Entiende el no.
- Da un objeto cuando se lo pide.
- Imita gestos.
- Dice mamá, papá, agua.
- Usa el dedo índice para señalar.



Aproveche el momento de comer para estimular la relación con la familia. Juegue con la niña con música y haga gestos. Déle cubos y recipientes para jugar. No calme las rabietas con golosinas. Establezca los horarios de siesta y sueño nocturno.

Conductas a observar

A los 2 años

- Camina, corre y trepa.
- Construye torres de 3 cubos.
- Ayuda a vestirse y desvestirse.
- Intenta construir frases.
- Avisa para orinar.
- Se interesa por otros niños.
- Juega imitando a otros.
- Patea una pelota.

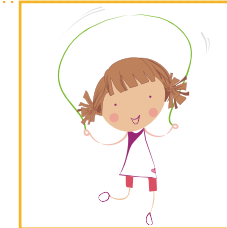


Como estimular el desarrollo

No utilice lenguaje infantil. Déle ordenes sencillas. Permita que se vista y desvista sola. Inicie el aprendizaje del control de esfínteres a partir de los 18 meses. Apurar y castigar retrasa el proceso de control esfinteriano. Déle papel y lápiz para dibujar y libros para que pase hojas.

A los 3 años

- Sube escalones alternando pies.
- Construye una torre de 5 o más cubos.
- Pregunta ¿que es esto? y ¿por que?
- Canta y baila al escuchar música.
- Realiza juegos imaginativos.
- Sabe su nombre y edad.
- Come sola.



Cuéntele historias. Mire, lea y comente libros con su hija. Siga alentándola para que coma sola. Ayúdela a bañarse, cepillarse los dientes y usar el baño sola. Estimule el juego con niños teniendo en cuenta que aun no comparte sus cosas.

A los 4 años

- Salta en un pie.
- Dibuja 3 o más partes de la figura humana.
- Copia el círculo y la línea recta.
- Habla correctamente.
- Se integra en juegos con otros niños.



Fomente compartir la mesa familiar. Vigile lo que la niña ve en televisión. Estimule a la niña para que cuente experiencias o historias inventadas. Permita que colabore en tareas sencillas del hogar. Mantenga una rutina en los horarios.

A los 5 años

- Cuenta los dedos.
- Copia una cruz.
- Dibuja seis o más partes de la figura humana.
- Reconoce los colores primarios.
- Se viste sola.
- Realiza juegos compartidos y puede esperar turno.



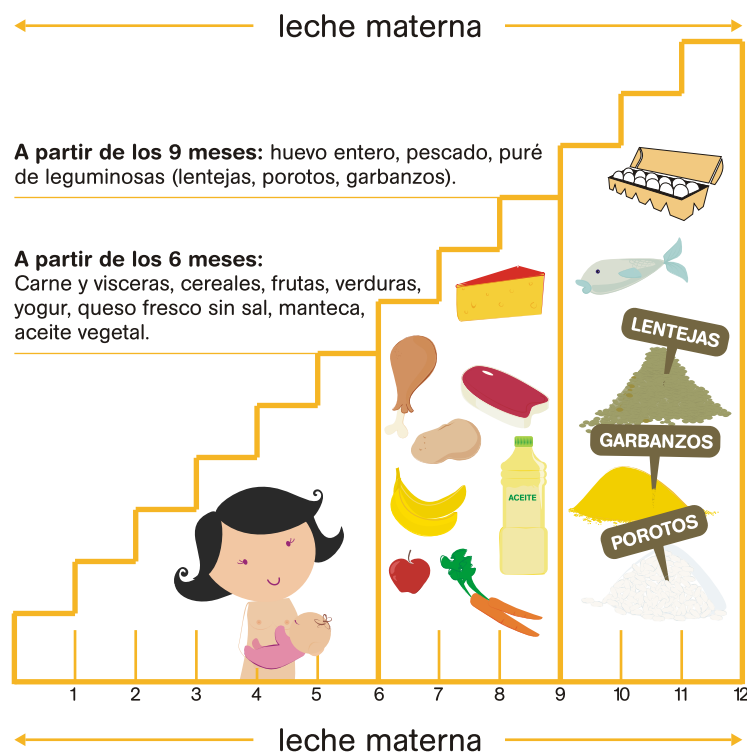
Realice actividades al aire libre. Enséñele a atar los cordones de los zapatos. Observe su personalidad cuando juega y se relaciona. Respete su gusto y privacidad. Puede comenzar a utilizar el cuchillo.



Alimentación en el 1^{er} año



En los primeros 6 meses, la lactante debe recibir leche materna exclusiva. No necesita ningún otro alimento, ni agua, ni té, ni yuyos.



Consejos útiles

- Incorporar los alimentos de a uno por vez para probar aceptabilidad y tolerancia.
- A partir de los 6 meses, en cada comida tiene que haber al menos un alimento rico en energía (arroz, fideos, polenta, papa, boniato, aceite, banana).
- Es necesario que agregue una cucharita de aceite crudo en la comida. No agregue sal al puré de verduras ni azúcar o miel al puré de frutas.
- Evitar dar caldos, jugos y sopas porque no lo alimentan.
- Si los alimentos son pobres en energía crecerá más lento y se enfermará con más facilidad.
- A partir de los 6 meses su hija debe consumir alimentos ricos en hierro (carne roja, pollo, hígado, menudos, riñón, corazón, mondongo).
- A partir del año se integra a la mesa familiar evitando comidas con salsas picantes, embutidos, frituras, bebidas gaseosas. Incorporar remolacha, frutilla, kiwi, tomate y rabanito.

• 20 • * Basado en recomendaciones del Programa Nacional de Nutrición - MSP, Sociedad Uruguaya de Pediatría y RUANDI.

Prevención de la deficiencia de hierro y vitamina D en la niña menor de 2 años

EL HIERRO se debe dar

- En lactantes prematuros, gemelares y/o bajo peso al nacer, a partir del primer mes de vida.
- En lactantes de término alimentados con pecho exclusivo o con leche de vaca a partir de 4^o mes de vida.
- En todos los casos si no se reciben alimentos fortificados con hierro se prolongará el aporte de hierro hasta los 24 meses.
- **La falta de hierro produce anemia. Una niña con anemia no crece bien, se desarrolla poco, aprende menos y se enferma con más facilidad.**

La VITAMINA D se debe dar

- A todos los lactantes de abril a noviembre en el primer año de vida.
- A los prematuros o de raza negra durante todo el año.
- Dosis recomendada: 200 a 400 UI/día.

Alimentación a partir de los 2 años

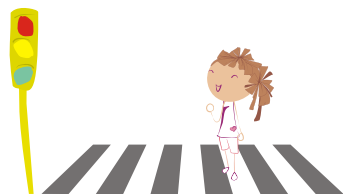
Incluir diariamente alimentos de los seis grupos para mantener su salud.



- 1 • Cuidar la cantidad y tamaño de las porciones. No sobrealimentarla.
- 2 • En el desayuno incluir leche, pan y frutas y consumir medio litro de leche por día.
- 3 • Procurar el consumo de verduras y frutas de estación en todas las comidas.
- 4 • Limitar estrictamente el consumo de bebidas azucaradas, golosinas, productos de repostería, fiambres, embutidos, salsas (mayonesa, ketchup), papas fritas, bocaditos de copetín. No utilizarlos nunca como recompensa.
- 6 • Disminuir el consumo de sal y de alimentos con alto contenido de esta.
- 7 • Cuidar la higiene de los alimentos desde la compra hasta el consumo.

Fuente: GABA - Programa Nacional de Nutrición - MSP.

Evite accidentes



Mantenga fuera del alcance de los niños medicamentos, productos de limpieza, venenos y objetos pequeños que pueda tragar.

Utilice las hornallas de atrás de la cocina, cuide que las asas y mangos no sobresalgan.

No deje al niño solo cerca de baldes con agua, bañeras pozos y piscinas.

No almacene sustancias tóxicas en envases de alimentos o refrescos porque pueden confundirse.

Los niños siempre deben viajar en el asiento trasero del auto, los menores de 3 años en sillas adecuadas y los mayores con cinturón de seguridad. Solo los mayores de 12 años pueden viajar en el asiento delantero.

Mantenga a los niños pequeños alejados de las mascotas. Enséñe a su hija a no molestar a los perros cuando comen o duermen.

Proteja las escaleras, ventanas y balcones para evitar caídas.

Los niños no deben ser pasajeros en ningún vehículo de dos ruedas.

No lo deje manipular ningún tipo de fuegos artificiales.

No tome mate, té ni café mientras tiene a su hija en brazos.

Si su hija se lastima un diente:

- Si se cae el diente entero, no intente ponerlo en el lugar. Límpielo con agua y colóquelo en un frasco con leche y llévela de inmediato al odontólogo.
- Si se fractura un pedazo pequeño del diente consulte al odontólogo.

Salud ocular



Edad / años		OD	OI
3 años	CC		
	SC		
5 años	CC		
	SC		
12 años	CC		
	SC		

Signos que requieren consulta con el Oftalmólogo

- Megalocornea
- Pupila blanca
- Ptosis palpebral
- Desviación ocular permanente
- Vagabundeo ocular
- Lagrimeo en los primeros días de vida

* OD-ojo derecho / OI-ojo izquierdo / CC-con corrección / SC-sin corrección

- Prematura menor de 28 semanas de edad gestacional o peso menor a 1500 g debe iniciar control de retina a las 31 semanas de edad corregida.
- Prematura nacida entre 28 y 32 semanas de edad gestacional debe iniciar control de la retina a partir del primer mes de vida.

Fecha	Diagnóstico y tratamiento

Programa Nacional de Salud Ocular - MSP.

Salud bucal

- Se recomienda control con odontólogo cada seis meses desde el nacimiento hasta que cumpla los 3 años y a partir de los 3 años control odontológico anual.
- No limpiar el chupete con la boca de adulto, ni agregar miel u otros dulces.
- Después de la erupción dentaria y hasta los 2 años de edad se recomienda la higiene con cepillo sin pasta dental.
- A partir de los 2 años cepillar con pasta dental después de cada comida.
- Evite que consuma en exceso caramelos y bebidas azucaradas.
- Es importante mantener sanos los dientes temporarios ya que por caries o pérdida anticipada de los mismos, se pueden afectar los dientes definitivos.

Edad (años)	Enfermedad caries	Pérdidas dentarias	Gingivitis u otras
6	<input type="checkbox"/>		
9	<input type="checkbox"/>		
12	<input type="checkbox"/>		

Programa Nacional de Salud Bucal - MSP.



Teléfonos importantes

- Emergencias 911
- Intoxicaciones (CIAT) 1722
- Línea azul (INAU) 08005050
- Bomberos 104
- Jefatura 1909
- Apoyo a la mujer víctima de la violencia 08004141
- Otros teléfonos importantes
