

## Carta 2

### Ciudad de México

Muy estimada señora, quizá habrá usted notado que su hijito está un poco desmejorado y que ha disminuido de peso. No se aflija por ello, todos los niños son diferentes durante el desarrollo, la costumbre, el hábito, forman una segunda naturaleza. El niño ya estableció sus horarios, ahora come con regularidad cada 3 a 4 horas. Recuerde que las rutinas son importantes para su niño, él sabe cuál es su horario de baño y si le da un masaje antes de bañarlo, ya lo está esperando.

La cantidad y calidad de la leche materna depende de la salud y tranquilidad de las madres, quienes no deben jamás olvidar que se deben en todo y por todo al bienestar de sus hijos, tanto para aquellas como para estos. La lactancia debe ser el factor más importante, de manera exclusiva durante los primeros seis meses, aunque se recomienda hasta los doce meses de edad, y puede prolongarse hasta los 24 meses. La leche de la madre hace al niño menos propenso a enfermarse. Los niños alimentados por su madre, tienen menos posibilidades de enfermarse y morir.

La alimentación del seno materno se ofrece a libre demanda, por eso los primeros días su hijito podrá ser amamantado hasta cada hora, según lo pida, pero nunca deje más de 4 horas sin ofrecerle alimento. Después de darle el seno, tómelo en sus brazos y con sumo cuidado hágalo descansar por unos momentos sobre su hombro izquierdo, sosteniéndolo con las dos manos y dándole palmaditas con la mano derecha hasta que eructe, con ello volverá o regurgitará menos la leche que antes tomo.

El cuidado de los pezones es muy importante. Si la técnica de amamantado es correcta no deben de presentarse grietas, sangrado o congestión de los senos. Si usted le tiene alguno de estos malestares, acuda a su centro de salud para recibir orientación. Para el aseo, durante el baño diario lave sus pezones con agua y jabón y después límpiase suavemente con un algodón con agua. Al terminar de amamantar a su niño, póngase unas gotas de leche alrededor del pezón para protegerlo. Cuando le toque volver a amamantarlo, ofrézcale el pecho con el que terminó la última vez.

Cuando su niño queda satisfecho después de tomar pecho, duerme bien. Téngalo seco y cómodo, evite que lo molesten arrugas de la ropa y no llorará. Si llora, vea si tiene hambre o cólico, y que esté seco, cómodo y sin objetos a su alrededor que lo puedan lastimar. Algunos niños piden un poco más de atención y consuelo. Pronto usted va a saber si su hijito llora por dolor, por hambre o por simple molestia. No es necesario que lo tome en los brazos cada vez que lllore, el cargarlo a menudo lo molesta y lo mal acostumbra. Su hijito ya fija la mirada, sobre todo en la mamá. Háblele y mírelo a los ojos, sobre todo al alimentarlo. Va a ver como empieza a sonreír cuando juega con él.

Usted ya debe haber inscrito a su hijo en el Registro Civil y debe tener su cartilla nacional de salud. En este segundo mes usted debe llevar a su niño al centro de salud para que le apliquen la vacuna pentavalente, que lo protege contra las enfermedades por Haemophilus Influenza tipo b, difteria, tosferina, tétanos y poliomiелitis y el refuerzo de la vacuna contra la hepatitis B.

Señora le deseamos toda la felicidad a usted y su familia, y nos repetimos siempre a sus órdenes.

De Usted. Atentamente,