

## CON EL FIN DE PASAR EN UN REFUGIO POR LO MENOS CON UN POCO DE ANIMO

### 1. *Mamá no te esfuerces mucho!!*

Si tiene problemas, consultar al servicio médico o al staff encargado de los alimentos.



### 2. *Cuando pueda, tomar líquidos*

Por no haber suficiente bebidas o para disminuir las veces de ir al servicio higiénico, se suele disminuir el tomar líquidos.

Cuando hay bebidas lo más importante es tomarlas para asimilar líquidos, tanto para la salud de la embarazada y su bebé en su seno, la salud de la mamá y el bebe y para la leche materna!!.

### 3. *Aunque sea poco a poco comer cuando hay oportunidad*

Se limita el número de comidas y la ingesta de alimentos por vez.

También no habrá apetito.

Cuando se puede, comer la cantidad que se pueda. .

### 4. *Tomar vitaminas cuando aumente los tipos de comidas*

Cuando aumente los tipos de alimentos, además de onigiri o pan, tomar alimentos de nutrición mejorada, verduras, frutas, jugos de frutas, vamos a reponer las vitaminas.

### 5. *El bebé al mamar se siente seguro*

Si temporalmente no le sale la leche materna, pero el bebé sigue mamando se siente seguro.

Además, con que siga mamando, hace que nuevamente le salga la leche materna.

※El punto que se debe tener cuidado, por favor ver la parte posterior.

### 6. *Estar la mamá y el bebe dentro de las posibilidades en un ambiente cálido*

Usted puede envolverlo con una manta o cargarlo en brazos para que esté calentito, en los brazos de la mamá el bebé se siente seguro.

Las mujeres embarazadas, ellas mismas al abrigarse con ropas o envolverse con mantas, conduce a que pueda adecuar la condición física tanto de ella misma como la del bebe que se encuentra en la parte abdominal.



## Mamá no te esfuerces mucho!!

Lo importante es que tanto la mamá como el bebe se encuentren con buena salud.

\* Si la mamá se cansa, la leche materna disminuye o puede suspenderse por un tiempo.



En ese caso, no se esfuerce mucho!!, la parte faltante se completa con leche en polvo.

(出典：How to Prepare Formula for Bottle-Feeding at Home (FAOWHO) より抜粋・改変)



### PREPARACION DE LA LECHE EN POLVO

<Preparativos>

• Biberón(en caso que no hubiera una taza, cuchara, etc.)

\* Antes de utilizar, lavarlo bien

• Agua blanda ( Agua de pozo **X**  
Agua de cisterna utilizar del mismo día  
Si no se puede utilizar el agua corriente,  
utilizar el agua mineral nacional. )

<Preparación de la leche en polvo> Las manos limpias



Cuidándose de no quemarse, hechar al biberón el agua una vez hervida.



Guiarse del manual de la lata de leche en polvo, hechar al biberón la cantidad necesaria



Una vez mezclado enfriar inmediatamente.  
\* El agua que tope debajo de la tapa



Se deja gotear la leche en la muñeca de la mano, si está tibio y no está caliente, esta bien.

## LA COMIDA DEL BEBE EN ESTA FORMA

En el refugio también preocupa la comida del bebe.

Si el bebe tiene de 5 a 6 meses, se puede suplir con leche materna o biberón

Si el bebe tiene de 7 a 11 meses, aplastar con una cuchara, adicionar agua hervida, consistencia de okayu (arroz aguadito)

Si tiene más de 12 meses, preparar "kantan ojiya" (en el arroz cocido agregar caldo), nabo o camote bien cocido.



- \* De ninguna manera darle de comer cosas crudas o a media cocción
- \* La sal muy moderadamente
- \* Los platos y cucharas limpios

### Niños con alergia

En las comidas puede contener sustancias de estilo japonés (caballa, camarón, etc.), en consomé, sopas (huevo, leche, etc.), miso, shoyu, mantequilla, etc. podría contener ingredientes que causan alergia.

Consulte con el staff de asistencia médica.