INDICE

Mujer... Orientaciones para la salud

PRESENTACION 3

LOS CUIDADOS DEL NIÑO: Puericultura 5

INTRODUCCION 7

PUERICULTURA 7

Cuidados del Recién Nacido 7

Alimentación del Recién Nacido hasta los 6 meses 8

- Lactancia Materna 8
- Consideraciones 9
- Reflejos del bebé 9
  - Búsqueda
  - Succión
- Ventajas de la Lactancia Materna 9
- La dieta de la Madre 10
- El destete 10

Alimentación de 6 meses al año de edad 10

Esquema de incorporación de alimentos a distintas edades. 11

Lactancia Artificial 12

Alimentación del primer año. 12

Crecimiento 12

- Factores que influyen 12

Desarrollo 14

- Factores que intervienen 14

Inmunidad 14

- Contraindicación para las vacunaciones 15
- Esquema de Vacunación 16
- Síntomas comunes en los niños 17
- Introducción 17
- Fiebre 17
- Vómito 18
- Diarrea 18
- Convulsiones 20
- Tos perruna 20

ENFERMEDADES INFECCIOSAS 20

INTRODUCCION 20

- Sarampión 20
- Paperas 21
- Tosferina 21
- Rubeola 21
- Varicela 22
- Poliomielitis 22
- Tétanos 22

PARASITOSIS 23
Introducción 23
Formas de actuar 23
Parasitosis más frecuentes 23
Síntomas más frecuentes 24
Medidas preventivas 24

ASERTIVIDAD 25
CONCEPTO 27
CONSIDERACIONES GENERALES 27
Características de la persona asertiva 27
Características de la persona no asertiva 27
Causas de la conducta no asertiva 28
Derechos asertivos de las personas 28
Las alternativas de pasividad, agresividad y asertividad 28
ASERTIVIDAD MUJER Y PAREJA: 29
Características de la pareja sana 29
Amor y sexo 30
ASERTIVIDAD MUJER Y TRASTORNOS EMOCIONALES: 32
Generalidades 32
Depresión 32
Ansiedad 33
ASERTIVIDAD MUJER Y CULPA 33
ASERTIVIDAD MUJER Y TRABAJO 34
ASERTIVIDAD MUJER Y AUTOESTIMA 34
RECOMENDACIONES PARA ACTUAR ASERTIVAMENTE 34

VISION GENERAL SOBRE NUESTRA SALUD DENTAL 37
¿Qué es un diente? 39
Clasificación de los dientes 39
¿Por qué se pierden o se dañan los dientes? 41
¿Cómo evitar la pérdida prematura de los dientes? 43
Técnica para cepillar los dientes 44
Recomedaciones finales 46

SANEAMIENTO AMBIENTAL 47
INTRODUCCION 49
EL AGUA, USOS DEL AGUA 50
Factores contaminantes del agua 50
Enfermedades producidas por aguas contaminadas 51
Medidas preventivas para evitar estas enfermedades 51
EL AIRE, CONTAMINANTES DEL AIRE 52
Enfermedades producidas por la contaminación del aire 53
Medidas preventivas para evitar estas enfermedades 54

EL SUELO, CONTAMINANTES DEL SUELO 54
Enfermedades producidas por la contaminación del suelo 55
Medidas preventivas para evitar estas enfermedades 56
LOS ALIMENTOS 56
Fuentes de contaminación de los alimentos 57
Enfermedades causadas por la contaminación de los alimentos 57
Medidas preventivas para evitar estas enfermedades 58

PLANIFICACION FAMILIAR 59
DEFINICION 61
CLASIFICACION DE LOS METODOS ANTICONCEPTIVOS 61
Preservativos (condones) 62
Método del ritmo 62
Diafragma 63
Espermaticidas 63
Hormonales 63
Dispositivos intrauterinos (aparatos) 64

SEXUALIDAD EN LA MUJER 67
LA SEXUALIDAD 69
LA EDUCACION SEXUAL 69
Anatomia sexual de la mujer (la forma sexual) 70
Fisiología sexual de la mujer (el funcionamiento sexual) 71
Etapas de la respuesta sexual 72
Consideraciones y creencias 73
PSICOLOGIA SEXUAL DE LA MUJER 74
Los pensamientos y sentimientos sexuales 74
PROBLEMAS SEXUALES DE LA MUJER 75
LA PAREJA Y SEXO 76