

FISANIM A.C.  
MANUAL 4

**“CUIDEMOS A LAS MUJERES EMBARAZADAS  
Y A LAS NIÑAS Y NIÑOS PEQUENOS”.**  
“TIKINTLAJPIYASKEJ SIUAPILUAJKEJ UAN KOKONETSITSINTIJ”

La primera parte de nuestra vida es la más importante para que seamos personas sanas, fuertes y alegres. Por eso las mujeres que van a ser madres, deben prepararse para que su cuerpo reciba al ser que viene.

Kuak kachitopa timoyoltiya ijkuakon peua tonemilis yejuayika moneki kuali timoyoliskej, timauistikej, tichijchikajkej uan ikapaktilistli, yejuaika on Siuamej kipiya kichikauaskej intlakayojuan ijkonkiseliske yankuikakonetl.

Toda la comunidad es parte y ayuda a traer a una nueva persona, así que todos debemos cuidar a las futuras madres.

Nochi kalpa kipiya kitlajpiyaskej siuatl pilua pampa kiseliskej yankuika maseuali Yejuayika moneki tikintlajpiyaskej siuapilujkej.

La buena alimentación de la futura madre es la base de la salud de la niña o niño que espera. Alimentarse bien, hará que la mujer tenga buena y suficiente leche y no desgaste su cuerpo al alimentar a su hijo.

Ompilujkej kipiyskej mauistlakualotl pampa itech peua ichikaualis yankuik maseuali tlen tikchiya, tlakuaskej kuali pilujkej ijkon kipiyske miyek Lechi uan ijkon koxkimachilis keno kichichitis ikone.

ES MUY IMPORTANTE QUE LA MUJER NO SE DEBILITE CON EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA.

MONEKI SIUATL PILUA MAKI KIKOKOXO IPILUJAJTIL UAN KUAK TLACHICHITIS.

La mujer embarazada debe seguir todos los consejos de limpieza y de salud que hemos dado.

Siuatl piluj kipiya kikakis tlajtolmelaualistli chipualotl uan chikaulotl Tlen motemaka.

En apoyo a que las madres y los niños de las comunidades de La Montaña mejoren su nutrición y por lo tanto su salud, la Secretaría de Salud proporcionará un alimento enriquecido mezcla en polvo de amaranto, maíz y avena para el

FISANIM A.C.  
MANUAL 4

**“CUIDEMOS A LAS MUJERES EMBARAZADAS  
Y A LAS NIÑAS Y NIÑOS PEQUEÑOS”.**

“TIKINTLAJPIYASKEJ SIUAPILUAJKEJ UAN KOKONETSITSINTIJ”

consumo de toda la población prioritariamente las mujeres en edad reproductiva, embarazadas, las que dan el pecho, niñas y niños a partir de los 8 meses. Este alimento es también muy bueno para los ancianos.

Mopaleuiya onamej uan kokonetsitsintij panin kalpajmej tepexoxouixtla moyektlalis inchikualokan, intlatalanal kaltlapajtili kitemakas tlakualotl chikualiso ikatexpinolo nejneltik ika uajtli, tlayoli uan yolpitsakotsin, ijkon uelis kikuaskej panin kalpajmej uankachi siuamej tlen kemach tlaslaltiskej onosopiliuajkej uan noyijki aki tlachichitijay noyijki kuali

Kikuaskej kokonetsitsin tlen kipiya chikueyi metstli nemilistli iuan ueuentsitsin.

Jóvenes promotores vendrán a las comunidades a pesar y medir madres y niños para detectar la desnutrición y enseñar cómo preparar el alimento. Es muy sencillo hacerlo pues simplemente hay que agregar en un vaso de agua fría o caliente, revolverlo para que se mezcle bien y beberlo después de que repose unos minutos.

Telpopochtij akintlajtoxeloua panoske panamokalpaj namech tamachiuaskej kenonayetikej uan nauejkapamej siuamej uan kokonetsitsin ijkon kimatiskej akno kipolua mauistlakualotl noyiki kititiskej keno majchiuas, ika se atltamachiali sesek noso totonki monejnelos kuali mokauilis kanaj yeyi kauitsin uan ompa Tikonis.

Lo que come la mujer embarazada, alimenta a la criatura que espera. Lo que la madre bebe y come, el niño lo recibirá a través de su ombligo y hará que crezca y quede listo para salir al mundo.

Tien kikua siautl pilua noyijki kitlamaka ikonon tlen kichiya tlakatis, tlen kikuaj in siuamej piluakej onkokonetsitsin tlem tlakatiske noyiki kimpanoltilya Kapan ixik uan ijkon moskaltiya uan tlakatij.

La alimentación de la mujer embarazada o que da el pecho debe ser completa y limpia para que ella esté saludable, su niño nazca de buen tamaño y sano y ella pueda producir buena cantidad de leche para alimentarlo. Estos cuidados evitan que la madre esté desnutrida, se enferme por infecciones y tenga que dejar de dar pecho al bebé.

Itlakualo siuatl pilua o nosotlatlachihitiya kipiya tlakuas kuali uan mauistik chika ijkon yejua kuali yeski uan ikone kuali tlakatis ueyi uan chikauak nantli kipiya miyek lechi tlen ika kitlakualtis ikonej, in maluilstli kipaleuiya nantli koxkokoxiuis koxmokokos uan koxtlajtlamis ilechi.

FISANIM A.C.  
MANUAL 4

**“CUIDEMOS A LAS MUJERES EMBARAZADAS  
Y A LAS NIÑAS Y NIÑOS PEQUEÑOS”.**

“TIKINTLAJPIYASKEJ SIUAPILUAJKEJ UAN KOKONETSITSINTIJ”

La mujer embarazada debe acudir a la clínica cada mes de su embarazo a que se lleve un seguimiento de su peso para estar ciertos de que aumente cada mes.

Kuak se siuatl pilua kipiya yaski pan kaltlapajtli pan itlajtlamiyan metstli pampa ijkon kitamachiuaskej kitaskej keno ikayetik kuak kuak tlanti metstli.

Es importante que midan su presión arterial para evitar complicaciones en el parto y para que reciba **ácido fólico y vitamina A**.

Noyijki moneki kitaske kenoj monejnemitiya iyeso pan itlakayoj uan ijkon kox kuak tlakatis ikone uan noyijki kimakaskej chikaualistli.

Durante el embarazo y la lactancia, la mujer no debe tomar ningún tipo de medicamentos. Sólo si el doctor o la doctora se lo receta. La mayoría de los medicamentos pasan por la sangre y después por la leche, por lo que esa medicina también le va a llegar al bebé.

Kuak pilua noso tlachichitya, kox uelis konis noso kitolos pajtli sankayejua moneki kitas se tlapajtiketl uan yejua kilis tleno pajtli kimakas itlakayo pampa ompajtli kajkalaki itech iyeso uan ompa pano pan ilechi kuakon on Pajtli noyijki konis ikokonetsin.

Si la mamá fuma, toma alcohol, café, tés fuertes o refrescos con gas, dañará su salud y la del niño que espera o amamanta. Además transmite estas sustancias al bebé ocasionando malestares en el estómago, entonces estará molesto y le darán cólicos. Si se fuma o toma alcohol, la madre puede enfermarse y tendrá menos leche.

Tlasiuatl tlachichina, tlauna, koni café noso atltsoplik ika ijjiyotl, uelis kikokoxos itlakayo kojkonentsin tlen tlakatis nosokichichitya, noyijki ontlen kichichina uan akuitsatl tlakoni uelis kiyolajmans koxkuali yeski pampa uelis ijtekualos uan kox kipiya lechi tlatlachichiya.

**EL CALOSTRO.**

FISANIM A.C.  
MANUAL 4

**“CUIDEMOS A LAS MUJERES EMBARAZADAS  
Y A LAS NIÑAS Y NIÑOS PEQUENOS”.**  
“TIKINTLAJPIYASKEJ SIUAPILUAJKEJ UAN KOKONETSITSINTIJ”

ATL IXKOSTIK

- Durante las últimas semanas del embarazo, comienza a salir del pecho **un líquido amarillo claro** llamado **calostro**. Este líquido sigue produciéndose los primeros días después del parto. Contiene muchas proteínas, vitamina A, minerales y anticuerpos que son defensas que el cuerpo produce para rechazar las enfermedades, para proteger al bebé de algunas enfermedades en el estómago como diarreas, cólicos o en las vías respiratorias como la tos y el catarro.

Kuak saiksemi semalomej kajki kojkonentsin ijtek siuatl pilua, itech ichichiualuan kisa atl ixkostik, inatl ixkostik kimejmeyaltiya lechi pan kachitopa tonalmej kuak yo tlakat kojkonentsin inatl kostik kipiya miyek tlapaleuili uan chikauali tlenkipaleuiya itlakayo kojkonentsin uan ijkon kox kajsi kokolisme, kipaleuiya kojkoentsin koxmoxuitiya, koxtlateka koxijtekualo, noyijki kuali mijyoana uan kox tsompiliui.

- Si el calostro no aparece en las últimas semanas del embarazo, puede apretar el pezón o areola entre sus dedos índice y pulgar hasta que salgan unas gotitas del líquido. Si se hace esto una vez todos los días, ayudará a que la leche baje.  
Tlakoxkisa atl xkostik Kuak saiksemi semalomej uelis siuatl pilua kimpatskas ichichiualuan uan yejon iyakapaj ika imajpiluan astamakisa atl kostik piya kichiuas semi pan se tonali uan ijkon kimejmeyaltis ilechi.
- Es importante que el bebé esté cerca del pecho el tiempo necesario para alimentarse. Si el bebé no chupa lo suficiente, la leche saldrá cada vez menos. Entonces el bebé no recibirá todos los nutrientes del calostro y de la leche materna.

Noyijki moneki kojkonentsin makipiyakan itech chichiuali pampa ijkon yejua kitejtemouis, pampa tlakox chichi kojkonentsin kuakon koxmejmeyaltis uan nantli koxkipiyas lechi, uan kojkonentsin koxchikauak yeski moskaltis Kuejkuetlaxtik yejuayika moneki konis lechi tlen kisa itech chichiuali.

**LA LECHE MATERNA.**

**On lechi tlen kisa itech chichiuali**

FISANIM A.C.  
MANUAL 4

**“CUIDEMOS A LAS MUJERES EMBARAZADAS  
Y A LAS NIÑAS Y NIÑOS PEQUEÑOS”.**

“TIKINTLAJPIYASKEJ SIUAPILUAJKEJ UAN KOKONETSITSINTIJ”

- Si la madre está bien alimentada, su leche tiene los nutrientes necesarios para que el bebé crezca y se desarrolle sano. Dicen por ahí que la leche de vaca es para los becerros, la de la mujer para el niño o niña.

Tlanantli kuali motlakualtiya ilechi kimpiyas miyek tlapaluilmej uan chikaulimej uan ijkon kojkonentsin moskaltiya chichikaktsin.

- La leche materna protege al bebé contra las enfermedades, también tiene menos riesgo de infecciones intestinales y alergias.

Onlechi tech chichiuali kimanauiya kokjkontsin uan kox mokokolismaka ltechikuetlaxkol.

- Mamar hace que los bebés tengan paladar, dientes y encías bien desarrollados.

Kokonetsin kuakchichiitlauan uan itlajketol kuali chikau.

- Cada vez que amamante a su hija o hijo, es necesario lavar sus manos con agua y jabón. Recuerde también lavar sus pezones con agua limpia o con un trapo humedecido en agua limpia.

Kuak tikchichitis kokonetsin xikilnamiki tikmapajpakas ika atl uan xapo noyijki xikilnamiki tikimpajpakas mochichiuajuan noso tikpojpuas ika Tlakemitl kuechauak uan chipauak.

- Para que el niño saque el aire que traga al mamar, recárguelo sobre su hombro y dele palmaditas en la espalda hasta que “saque el aire”.

Kuak kojkonentsin yochichik xikteka pamajkolte uan xikmajmaa ikuitlapa Uan yejua mijpotsas.

- Al terminar de amamantar limpie sus pezones con un trapito humedecido en agua limpia; esto quitará residuos de leche y saliva, pero si ve que sus

FISANIM A.C.  
MANUAL 4

**“CUIDEMOS A LAS MUJERES EMBARAZADAS  
Y A LAS NIÑAS Y NIÑOS PEQUENOS”.**  
“TIKINTLAJPIYASKEJ SIUAPILUAJKEJ UAN KOKONETSITSINTIJ”

pezones se agrietan límpielos con su propia leche que contiene antibiótico natural.

Kuak yochichik kojkonentsin xikimpajpaka nosoxikimpojpa mochichiualuan ika atlachipauak nosotlakemitl kuechauak uan chipauak uan tlatikita mochichiual tsotsomoni kuakon xikpojpa ika molechi.

- Cuando el niño o niña termine de comer sáquele el aire, si vomita algo de leche es que comió un poco de más.
- Kuak kojkonentsin yochichik xikteka pamajkolte uan xikmajmaa ikuitlapa Uan yejua mijpotsas.
- Recuerda los pezones son muy sensibles y a veces quedan adoloridos después de amamantar. Si eso sucede se recomienda:

Xikilnamiki mochichiual nokuele seliya nosomaniya uan nistkokos tlaijkon timopolua kuakon.

1. Descúbralos para que les dé el aire tanto como sea posible y procure exponerse al sol por ratitos.  
Xikinkixti uan mauakikan ika yejyekatl uan niyijki tikinuatsas ika tonali Katsijtsin.
2. Asegúrese de que la parte de su areola quede dentro de la boca de la niña o niño. Que no chupe solamente la punta del pezón.  
Tikitas kuakchichi kojkonentsin kuali makitlampacho mochichiual Maka sayakamptsin.
3. SI SUS PEZONES LLEGARAN A ULCERARSE O SANGRAR, PARE DE AMAMANTAR.  
Tlamochichiualuan tsotsomoni uan yeskisa kuakon makaxitlachichiti.
4. Saque la leche manualmente y si tiene pus o sangre, deséchela.  
Xikimpatska mochichiualuan uan tlatikinyextiya kuakon molechi xiktoyaua.

FISANIM A.C.  
MANUAL 4

**“CUIDEMOS A LAS MUJERES EMBARAZADAS  
Y A LAS NIÑAS Y NIÑOS PEQUENOS”.**

“TIKINTLAJPIYASKEJ SIUAPILUAJKEJ UAN KOKONETSITSINTIJ”

5. Pida a otra mujer que amamante a su bebé mientras que se cura, en caso de no encontrar a nadie se le puede dar atole de amaranto, de arroz, o avena.  
Xiktemo okse siuatl makichichiti mokone uelompa pajti mochichiualuan uan tlakoxtiknextiya akno kichichitis mokonej, xikajchiuili atoli.
6. Si las mamas están inflamadas, aplíquese una bolsa o una botella con agua caliente envuelta en un trapo limpio y póngala donde le duela. También puede bañarse con agua tibia, procurando echar agua directamente sobre sus mamas. Ayúdese con un masaje.  
Tlamoichiualuan posajkej kuakon ika tlakemiti tikpaltis ika atl totonki uanxikintlatlati mochichiualuan noyijki uelis timaltis ika atltotonki uan xikimpajpakaj Mochichiualuan uan xikintejemoui.
7. Después de amamantar puede ponerse una bolsa o botella con agua fría sobre la mama para bajar las molestias.  
Kuekyotitlachichiti uelis tikintlalilis mochichiualua atl sesek noso yelo ljkon temos pojposauistli.
8. Si no tiene una buena limpieza, se puede tener una infección en las mamas. Esto le dará molestias a la madre y deberá suspender la lactancia. Si tiene algún malestar en el cuerpo o fiebre, puede tener una infección. Es mejor ir al doctor.  
Tlakoxtinpajpaka mochichiualuan uelis kipiymaskekokolistli Uanyejin kikualotlas nantliuantalijkon koxuelis tlachichitis pampa kualos itlakayo totoniyas tlayijkon uelis yaski campa tlapajtiketl.
9. Si el bebé llora de hambre al poco rato de haberlo amamantado, revise si le está dando el pecho de manera la correcta. Algunos bebés duermen o juguetean con el pezón sin tomar la leche. Vea su garganta para saber si la está tragando.  
Tlakoijkonentsin choka pampa apismiki uan tlayotiktalakak kuakon kuak oksepa titlachichitis, sekikoijkonentsitsin kuak kochij kauiltiya mochichiual uan kox koni lechikuak ijkon xikita tlakoni uantlamo xixixtili.

FISANIM A.C.  
MANUAL 4

**“CUIDEMOS A LAS MUJERES EMBARAZADAS  
Y A LAS NIÑAS Y NIÑOS PEQUEÑOS”.**

“TIKINTLAJPIYASKEJ SIUAPILUAJKEJ UAN KOKONETSITSINTIJ”

10. La madre produce la leche que el niño mama, si le da biberón el niño ya no chupará con fuerza y la producción de leche será menor.  
Onantli kipiya miyek lechi uantla tikmakas chichualtekomatl kuakon Kojkonentsin koxkichichis chikauak chichiuali uan lechi xokmiyek kisas.
11. Durante la noche, dele cada vez que lo pida. La succión aumentará la cantidad de leche y el niño, ya no se quedará con hambre.  
Ikatlayoua xikmaka kuak kineki chichis pampa kuak kipachichina Kimejmeyaltiya uan kojkonentsin kuali ixuis.
12. No olvide sacarle el aire, para que no tenga cólicos.  
Maka xikilkaua tikixtilis ijyotl kuak yochichik.
13. Si sigue llorando mire si tiene algún animalito o algo que le cause dolor y cámbiele el pañal si ya está sucio.  
Tlanokuele choka xiktemoli tlakoxkipiya tlajtlen yolkatl itech itlaken uan yejon Kajmanaj nosoxikuitlatlakenpatla tlayotlapiyas.

LAS LECHES EN POLVO **NO** SON RECOMENDABLES PARA LA SALUD DE LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS porque:

Ontlakualtostsakualotl koxkuali nankimakaskej kojkonentsitsin pampa.

- Son fórmulas comerciales fabricadas para volvernos dependientes de ellas. Nos quieren hacer creer que son mejor que la leche materna para que nos veamos obligados a comprarla.  
Kimpiya yolkatlachijchialmej tlentechnemachtiya nochipa tikuaskej Kinekij techtlaneltoktisike neli kachi kuali uankej ichichial nantli uan ijkon Kinekij matitlakouakan.
- Cuesta más, porque debe mezclarse con agua hervida o purificada. Si es mezclada con agua sucia produce enfermedades que pueden causar la muerte.



FISANIM A.C.  
MANUAL 4

**“CUIDEMOS A LAS MUJERES EMBARAZADAS  
Y A LAS NIÑAS Y NIÑOS PEQUEÑOS”.**  
“TIKINTLAJPIYASKEJ SIUAPILUAJKEJ UAN KOKONETSITSINTIJ”

Kachi patiyó kisa pampa tikpatlas ika atl posonki papa tlakox posonki uelis tikokolismakas uan ulis mikis kojkonenstin.

- Los biberones deben ser lavados y hervidos siempre para que no se enfermen los bebés. Y Eso es muy difícil si no hay suficiente agua limpia. Onchichualtekej nochipa mopajpakaskej uan moposoniskej uanijkon Koxmokokolimakaskej kojkonentsitsin, uan tlakox onka atl.

**SI SU HIJO LLORA NO ESTÁ BIEN ALIMENTADO.**  
TLA KOXKUALI TLAKUA MOKONEN CHOKA

- HAY QUE PONER ATENCIÓN CUANDO SE PRESENTAN SIGNOS DE DESNUTRICIÓN, PARA PODER RESOLVER EL PROBLEMA.

KIPYA TIKIXMTISKEJ KUAK TIKITASKEJ KOJKONENTSIN KOXCHIKAUAK UANIJKON UELISTIKPAITISKEJ.

- LLORA MUCHO, NO ESTÁ CONTENTO DESPUÉS DE COMER O ESTÁ MOLESTO. CHOKA MIYEK, KOXKUALI KAJKI KUAK YOTLAKUA MAJMANA
- SI USTED VE QUE NO SUBE DE PESO, QUIERE DECIR QUE NO ESTÁ BIEN ALIMENTADO. TLATIKIMACHILIYA KOXYETIK KIJTOSNEKI KOXKUALI TLAKUA

- SI LA ALIMENTACIÓN NO ES SUFICIENTE, LOS NIÑOS SE DESHIDRATAN, ORINAN POCO, TIENEN LOS LABIOS SECOS Y MOLLERA HUNDIDA.

KUAK KOXKUALI TLAKUA, SANSOJSOTLAUI KOXTANTOMAXIXA ITENXIPALUA UAKTIKEJ UAN IYATSIN UEJKATLA.

- TAMBIÉN PODEMOS VER SI HACE Poca CACA. NOYIJKI UELIS TIKITASKEJ KOXMIYEK TLAPIYASOUA.

- TAMBIÉN LES APARECEN MANCHAS BLANCAS EN LA PIEL.

FISANIM A.C.  
MANUAL 4

**“CUIDEMOS A LAS MUJERES EMBARAZADAS  
Y A LAS NIÑAS Y NIÑOS PEQUEÑOS”.**  
“TIKINTLAJPIYASKEJ SIUAPILUAJKEJ UAN KOKONETSITSINTIJ”

NOYIJKI PAN IKUETLAXO CHIJCHIKPIYA IKA ISTAK

- SU PELO SE PONE SECO Y AMARILLENTO.

Itso nesikuauaktik uan ixkostik

- Y A VECES SE HINCHAN SUS PIES Y SU CARA.

Uan tlamo pojposau iixiuan uan ixko.

- Si su hija o hijo están creciendo bien y ganando peso con la leche materna, no les de otros alimentos, ni leches que no sean de la mamá. Después de los seis meses, podrá empezar a tomar otros alimentos, y más adelante hablaremos de eso.

Uan tlamokonen kuali moskaltiya uan tikmachiliya yetik kuakon maka xikmaka okseki tlakualomej, kuak yokajxilti chikuasen metstli ijkuakon uelis tikmakas Okseki tlakualomej.

- Si por algún problema no puede dar el pecho directamente, saque su leche y désela al bebé con gotero o cuchara.

Uan tlakoxueli chichi tejua uelistikpatskas mochichual uan tikamakas molechi lkatepsomaj noso tikiliya gotero.

**LOS PRIMEROS ALIMENTOS DE LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS.**

KACHITOPA ITLAKUALUAN KOJKONENTSIN

El primer año es el más importante en la vida. Es cuando las niñas y los niños crecen y se desarrollan más rápidamente. Al cuarto mes el bebé pesa lo doble que al nacer, y al cumplir un año pesa por lo menos tres veces más. En esta etapa necesitan de alimentos nutritivos para que su cerebro, sus órganos, huesos, músculos y, pelo se desarrollen bien y que tengan energía, y salud. Si los niños y niñas no comen suficiente en los primeros dos años de vida, padecerán desnutrición crónica. La desnutrición hará que el niño no crezca lo que debería, no desarrolle actividad física y su actividad mental sea menor de la que podría tener.

FISANIM A.C.  
MANUAL 4

**“CUIDEMOS A LAS MUJERES EMBARAZADAS  
Y A LAS NIÑAS Y NIÑOS PEQUENOS”.**  
“TIKINTLAJPIYASKEJ SIUAPILUAJKEJ UAN KOKONETSITSINTIJ”

Kachitopa se xiuitl inemilis kuak kojkonentsitsin moskaltiya totoka kuak ika nauti metstli kojkonentsin yetiya opa kej kuak tlakati uan kajxiltiya se xiuitl yetiya yexpa kej kuak tlakati panin xiuitl kineki motlamakas kachikuali ijkon itlamachilis uan itlakayo imiteyouan uan itsoj kuali moskaltiyaj noyijkij chikauak intlakayo tlakojkonentsitsin koxtlakua kuali, panin ome xiuitl innemilis nemij kojkokoxkej uan koxmoskaltiyaj kuali koxtotoka uejueyiyaj uan intlamachilis koxkimpaleuiya pampakoxtotoka motlamachilisotiyaj.

**Los primeros seis meses. *La leche materna.***

Ika chikuasen metstli nemilistli

Durante los primeros 6 meses, los bebés no necesitan de más alimento que la leche materna. La madre debe reforzar su alimentación para no debilitarse.

Ikachikasen metstlinemilistli onkojkonentsitsin koxkineki okseki tlakualomej Samakinchichitikan ikayejuaoon kuali, uan nantli kemaj kineki kuali tlakuas.

**A partir de los seis meses. *Alimentación Mixta.***

Ikachikasen metstlinemilistli nejneltiktlakualotl

Es necesario que el bebé reciba el pecho y otros alimentos. Con esos alimentos se llenará y se nutrirá correctamente. Como el bebé se mueve más y está creciendo, la leche sola ya no alcanza para que esté satisfecho.

Nikamoneki onkojkonentsin machichi uan uelis kimakaskej okse tlakualotl tlen ika ixuis kuali, uan kojkonentsin moskaltiya kuakon sanchichis kox ixui Yejuayika kineki okse tlakualotl.

Antes de darle cualquier alimento, hay que lavarse las manos con agua y jabón. Kachitopa timomapajpakas kuali uan ijkon uelis tikmakas tlakualotl kojkonentsin.

Se le puede empezar a dar plátano, papa cocida apachurrada y darle un pedacito de tortilla o pan para que lo chupe. Poco a poco se le pueden dar otras verduras como chayote, zanahoria, acelgas, espinacas y camote.

FISANIM A.C.  
MANUAL 4

**“CUIDEMOS A LAS MUJERES EMBARAZADAS  
Y A LAS NIÑAS Y NIÑOS PEQUEÑOS”.**  
“TIKINTLAJPIYASKEJ SIUAPILUAJKEJ UAN KOKONETSITSINTIJ”

Uelis tikmakas kuajxilotl, papa kuali maposoni uan noyijki uelis tikmakas tlaxkali makipachichina, noyijki uelis tikmakas kilmej posonkej kemej Chayojtli, kamojtli.

**A partir de los nueve meses.**

**Kuak kipaya Chiknau metstli**

Se le puede dar arroz, avena, maíz, caldo de frijol, de lentejas o de habas.  
Chiknau metstli nemilistli Uelis tikmakas iyayo yetl, lenteja uan habas.

**A partir de un año.**

**Kuak kipaya Se xiuitl**

Los bebés pueden alimentarse de la sopa, el arroz y las verduras que come toda la familia y clara de huevo cocido, todo esto picado.  
Se xiuitl nemilistli Kojknentsitsin uelis kikuaskej sopa, arroz uan kilmej posonkej tlen kikuaj Pan chantli noyijki uelis kikuas istaka totoltetl.

**A partir de los dos años.**

**Kuak kipaya ome xiuitl**

Los niños y las niñas podrán integrarse a la alimentación familiar, pero sin darles chile, bebidas fermentadas y jamás, pero jamás refrescos, “comida chatarra” pues son muy dañinas para el organismo.

Kuak kipaya ome xiuitl nemilistli Onkojkonentsitsin uelis tlakuaskej iuan nochi tlen chanti pan kali koxuelis kikuaskej chili, koniskej atl tsopelik, noyijki kox uelis kikuas Sabritas chicharroncito pampa koxkuali, kixuitis ijtektsin.

Se recomienda seguir con la lactancia hasta el año y medio o dos años.  
Moneki tikchichitis ika se xiuitl uan tlajko noso ome xiuitl.

Antes de que salgan los primeros dientes, el bebé tendrá comezón y molestias en las encías. Se recomienda darle una tortilla enrollada o un trozo de bolillo para tallarse las encías. Cuando ya hayan brotado los dientes, se deben ofrecer los alimentos picados.

FISANIM A.C.  
MANUAL 4

**“CUIDEMOS A LAS MUJERES EMBARAZADAS  
Y A LAS NIÑAS Y NIÑOS PEQUENOS”.**  
“TIKINTLAJPIYASKEJ SIUAPILUAJKEJ UAN KOKONETSITSINTIJ”

Kuak kojkonentsin kisaskej itlauan yejua kekexkiyas itlankejtol kuakon moneki tikmakas tlaxkali malinki uan tlamotlajko bolillo, ijkon kintejchikis itjantejtoluan, uan kuak yokiske itlauan tiktlakotonis, tiktlatsikuinis onoso Tiktlaxakualuilis uan ijkon tiktlamakas.

**RECETAS.**

**Puré de frijol con arroz**

- Se necesitan
- Dos cucharadas de frijol cocido
  - Dos cucharadas de arroz
- Se prepara:
- Machacando el frijol y el arroz con una cucharita.
  - Y luego mezclarlo con caldito de frijol.

**amatlakualtlamelaualimej**

**arrozikayetxtli**

FISANIM A.C.  
MANUAL 4

**“CUIDEMOS A LAS MUJERES EMBARAZADAS  
Y A LAS NIÑAS Y NIÑOS PEQUENOS”.**  
“TIKINTLAJPIYASKEJ SIUAPILUAJKEJ UAN KOKONETSITSINTIJ”

Moneki	-ometeposxoma yetl iksik -ome teposxoma arroz
majchiua	-Mokuechoua yetl uan arroz uka teposxomaj -Nimaj tikatilis ikaiyayo yetl

**Puré de frijol con masa para un bebe.**

Se necesitan	- Tres cucharadas soperas de frijol cocido - Una cucharada sopera de masa - Y una taza de caldo de frijol
--------------	---

FISANIM A.C.  
MANUAL 4

**“CUIDEMOS A LAS MUJERES EMBARAZADAS  
Y A LAS NIÑAS Y NIÑOS PEQUENOS”.**  
“TIKINTLAJPIYASKEJ SIUAPILUAJKEJ UAN KOKONETSITSINTIJ”

- Modo de preparación - Pase los frijoles por un colador.  
- Disuelva la masa en el caldo de frijol y hiérvala hasta que se cueza.  
- Vuelva a agregar los frijoles machacados, después mézclelos y vuélvalos a colar otra vez.  
- Estos consejos son para una comida de bebe.

**yetextli**

- monekij - Yeyi teposxomaj yetl yoikdik  
-Se teposxoma textli  
- Se tlatamachiualli yeayutl

- majchiua - Onyetl motsetselos  
- Ontextli mopatlas ijtek yeayutl uan moposonis kual maiksi.  
- Oksepa motlalilis yetextli uan monejnelos oksepa motsetselos.

Intlakualtlamelauamej itlakualuan kojkonentsitsin

**Puré de garbanzo con chícharo.**

- Se necesitan - Dos cucharadas soperas de garbanzo cocido

FISANIM A.C.  
MANUAL 4

**“CUIDEMOS A LAS MUJERES EMBARAZADAS  
Y A LAS NIÑAS Y NIÑOS PEQUENOS”.**  
“TIKINTLAJPIYASKEJ SIUAPILUAJKEJ UAN KOKONETSITSINTIJ”

- Modo de preparación
- Machaque el garbanzo ya pelado junto con el chícharo.
  - Páselos por el colador.
  - Use el caldo de garbanzo para que se cuele mejor.

**tetsayotololojmej**

- monekij
- Omej teposxomaj tololoj yoiksik
  - Uan omej teposxomaj totlojtsin yoiksik
  - Noyijki se teposxoma iyayotololoj (garbanzo)

- majchiuas
- Mokuechoskej tololojmej.
  - Ompa motsetseloskej.
  - Mayotis ika iyayo tololo garbanzo uan kachi kuali motsetselos.

**Puré de frijol con chayote.**

- Se necesitan
- Dos cucharadas soperas de frijol cocido
  - Dos cucharadas soperas de chayote cocido y picado
  - Y una cucharada sopera del caldo del frijol

- Y se prepara
- Pasando los frijoles y el chayote por un colador.
  - Después se agrega del caldo de frijol para formar una pasta suave.

**yetextliikachayojtli**

- monekis
- ometeposxoma yetl iksik
  - Ome teposxomaj chayojtli pisiltik yoiksik
  - Uan se teposxomaj yeayotl

- majchiuas
- Motsetselos on yetextli uan chayojtli
  - Ompa mosiyauas ikayeayotl uanmochiuas textli yamankij.



FISANIM A.C.  
MANUAL 4

**“CUIDEMOS A LAS MUJERES EMBARAZADAS  
Y A LAS NIÑAS Y NIÑOS PEQUENOS”.**  
“TIKINTLAJPIYASKEJ SIUAPILUAJKEJ UAN KOKONETSITSINTIJ”

**Puré de frijol con papa.**

- |              |  |
|--------------|--|
| Se necesitan | <ul style="list-style-type: none"><li>- Dos cucharadas soperas de frijol cocido</li><li>- Dos cucharadas soperas de papa cocida</li><li>- Y una cucharada sopera del caldo del frijol</li></ul>                      |
| Y se prepara | <ul style="list-style-type: none"><li>- Pasando por un colador el frijol y la papa.</li><li>- Y después hay que agregar el caldo de frijol para obtener una pasta suave</li><li>- Y después mézclelo bien.</li></ul> |

**Yetlikapap.**

- |           |  |
|-----------|--|
| monekis   | <ul style="list-style-type: none"><li>- ometeposxoma yetl iksik</li><li>- ometeposxoma papa iksik</li><li>- Uan se teposxomaj yeayotl</li></ul>                                    |
| majchiuas | <ul style="list-style-type: none"><li>- Motsetselos on yetextli uan papa</li><li>- Ompa mosiyauas ikayeayotl uanmochiuas textli yamankij</li><li>- uan monejnelos kuali.</li></ul> |

**Huevo revuelto con papa.**

- |                     |  |
|---------------------|--|
| Se necesitan        | <ul style="list-style-type: none"><li>- Dos cucharadas soperas de papa cocida y picada</li><li>- Un huevo</li><li>- Y una cucharadita de aceite.</li></ul> |
| Modo de preparación | <ul style="list-style-type: none"><li>- Batir el huevo y mezclarlo con la papa.</li><li>- Freír la mezcla hasta hacer una pasta suave.</li></ul>           |

FISANIM A.C.  
MANUAL 4

**“CUIDEMOS A LAS MUJERES EMBARAZADAS  
Y A LAS NIÑAS Y NIÑOS PEQUENOS”.**  
“TIKINTLAJPIYASKEJ SIUAPILUAJKEJ UAN KOKONETSITSINTIJ”

**Totoltenejneloli ika papa.**

- monekis
- ometeposxoma papa pisiltik iksik
  - Se totoltetl
  - Uan se teposxoma chiyauak.
- majchius
- Motlatso totoltetl iuan papa.
  - Motsoyonis uan mochius kej textli.

**Puré de papa con amaranto o acelgas.**

- Se necesitan
- Dos cucharadas soperas de papa cocida
  - Dos cucharadas soperas de acelgas o espinacas cocidas
  - Y Una cuchara sopera de agua donde se cocieron las acelgas
- Se prepara
- Pasar por el colador las papas y las acelgas.
  - Se agrega agua para colarlos mejor.

**papaikauajtli**

- monekis
- ometeposxoma papa pisiltik iksik
  - ometeposxoma uajtli nosokilmej
  - Uan se teposxoma iyayo kilmej tlenkoiksikej
- majchiua
- Motsetselos papa uankilmej.
- Motlalis at iuan oksepa motsetselos kuali

FISANIM A.C.  
MANUAL 4

**“CUIDEMOS A LAS MUJERES EMBARAZADAS  
Y A LAS NIÑAS Y NIÑOS PEQUENOS”.**  
“TIKINTLAJPIYASKEJ SIUAPILUAJKEJ UAN KOKONETSITSINTIJ”

**Puré de lentejas.**

- |              |   |
|--------------|---|
| Se necesitan | - Dos cucharadas soperas de lenteja cocida<br>- Dos cucharadas soperas de zanahoria cocida                    |
| Y se prepara | - Pasando por el colador las lentejas y zanahoria<br>- Usar el caldo de lentejas para obtener una pasta suave |

**lenteja**

- |          |  |
|----------|--|
| monekis  | -Omej teposxoma lenteja yoiksik<br>-Ometeposxoma neluachilatik yoiksik                             |
| majchiua | -Motsetseloskej lenteja uan neluachilatik<br>- Motlalilis iyayolenteja uanmochiuas textli yamankij |