

**MATERNIDAD
SALUDABLE
Y SEGURA**

PASO 1

Atención preconcepcional (antes de la gestación)

Dirigida a mujeres que desean tener un bebé

En la atención:

- Evaluación completa y nutricional
- Exámenes de laboratorio
- Toma de papanicolau
- Evaluación y tratamiento odontológico
- Vacunación antitetánica
- Ácido fólico durante los 3 primeros meses



PASO 2

Atención prenatal precoz

Detecta oportunamente cualquier complicación que pueda poner en peligro tu vida o la de tu bebé

- Acude al centro de salud cuando sospeches estar embarazada o cuando tengas un retraso menstrual de 7 días
- La atención prenatal debe ser precoz y periódica.
Cumple con la fecha de tu cita



PASO 2

Atención prenatal precoz

Detecta oportunamente cualquier complicación que pueda poner en peligro tu vida o la de tu bebé

- Al final del embarazo la atención prenatal se hace más frecuente:

Una vez al mes hasta los **7 meses**

Dos veces al mes hasta los **8 meses**

Una vez por semana hasta el **parto**



PASO 3

Análisis de laboratorio

Es importante tomar análisis de sangre y orina para confirmar un buen estado de salud de la madre y el bebé

Con ello se puede detectar oportunamente:

- Anemia
- Diabetes
- Infección urinaria
- Infecciones de transmisión sexual
- Enfermedades transmisibles: malaria, dengue y bartonelosis



Cualquiera de estas complicaciones afectarán a la madre o al bebé. Asimismo podrás determinar tu grupo de sangre y factor RH

PASO 4

Sulfato ferroso y ácido fólico

Necesitas estar saludable para poder brindar una buena lactancia materna

- Dentro de los tres primeros meses es necesario tomar ácido fólico para evitar malformaciones fetales.



- Toma en cuenta que durante el embarazo el bebé utiliza tus reservas de hierro.



PASO 5

Salud bucal



- Acude a tus citas con el odontólogo

- Cepilla tus dientes después de cada comida



- Evita los dulces o alimentos que pueden dañar tus encías



PASO 6

Alimentación y nutrición

Para una adecuada nutrición debes consumir:

- Tres comidas principales más un refrigerio diariamente
- Menestras dos veces por semana como lentejas y frejoles
- Alimentos de origen animal
- Leche, yogurt o queso cada día



PASO 6

Alimentación y nutrición

Para una adecuada nutrición debes consumir:

- Frutas y verduras de color amarillo, anaranjado y verde oscuro diariamente
- Agua pura o jugo de frutas naturales



Evita:

- Las comidas aderezadas y el ají
- Tomar café y alcohol
- Consumir algún tipo de infusiones



PASO 7

Cuidados básicos

EVITA:

- El contacto con personas que sufran alguna infección como gripe, sarampión o varicela
- El contacto con insecticidas y otras sustancias tóxicas
- Los viajes largos a partir de los 6 meses de embarazo
- Utilizar algún medicamento sin receta médica
- Fumar y estar cerca de personas que lo hagan



Consulta con tu médico u obstetrix cualquier duda que tengas

PASO 8

Hábitos saludables

- Realiza ejercicios ligeros diariamente como caminar y pasear al aire libre
- Usa vestimenta cómoda y zapatos de taco bajo
- Evita cargar objetos pesados
- Puedes seguir trabajando si no perjudica tu salud



PASO 9

Psicoprofilaxis y estimulación prenatal

Aprende el proceso de desarrollo del bebé y los cambios que estos producen en tu organismo

- Permite mantener una postura ideal
- Acorta el periodo del parto



- Favorece la oxigenación del bebé y su desarrollo físico y sensorial
- Acelera la recuperación post natal

PASO 10

Decide un método anticonceptivo postparto

- Durante el embarazo te brindarán orientación/consejería en planificación familiar y salud sexual y reproductiva



- Decide con tiempo un método anticonceptivo post parto

PASO 10

Decide un método anticonceptivo postparto

- El tiempo ideal entre un embarazo y otro es de 3 a 5 años

- Espera que tu cuerpo se recupere para volver a embarazarte



- Acude a tu atención post parto para asegurar que no haya complicaciones e iniciar un método anticonceptivo



Complejo Hospitalario
Alberto Barton



Complejo Hospitalario
Guillermo Kaelin