

LIBRETA DE LA MUJER EMBARAZADA Y DEL RECIEN NACIDO



Nombre y Apellido

Nombre del Recién Nacido



MINISTERIO
DE SALUD PÚBLICA
BIENESTAR SOCIAL
PRESIDENCIA
DE LA REPÚBLICA
DEL PARAGUAY



FICHA TÉCNICA

Ministro de Salud
Prof. Dr. Antonio Arbo

Viceministro de Salud
Dr. Felix Ayala

Dirección General de Programas de Salud
Dr. Aldo Irala

Dirección de Salud Integral de la Niñez y la Adolescencia (DIRSINA)
Dr. Julio Nissen

Equipo Técnico de DIRSINA
Dra. Nathalia Meza, Jefa del Departamento de Salud Integral de la Niñez
Lic. Mara Acosta, DIRSINA
Abg. Claudia Sanabria, DIRSINA
Lic. Sandra Recalde, Dirección Nacional de Obstetricia
Dra. Elke Strubing, Instituto Nacional de Salud

Equipo Técnico del Programa Integrado de Salud Materna e Infantil, USAID/MCHIP

“Esta publicación ha sido posible gracias al apoyo de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID). Los conceptos y opiniones expresadas en la misma corresponde a los autores y no reflejan necesariamente el punto de vista de USAID ni del Gobierno de los Estados Unidos.”

El uso de un lenguaje que no discrimine ni marque diferencias entre hombres y mujeres es una de las preocupaciones de nuestra Institución, sin embargo, su utilización en nuestra lengua plantea soluciones muy distintas sobre las que los lingüistas aún no han conseguido ponerse de acuerdo. Con el fin de evitar la sobrecarga gráfica que supondría utilizar el español “o / a” para marcar la existencia de ambos sexos, hemos optado por utilizar el clásico masculino de carácter genérico, que incluye claramente a ambos sexos.

FICHA DE DATOS

Nombre y Apellido

Cédula de Identidad

Fecha de Nacimiento

Dirección Barrio

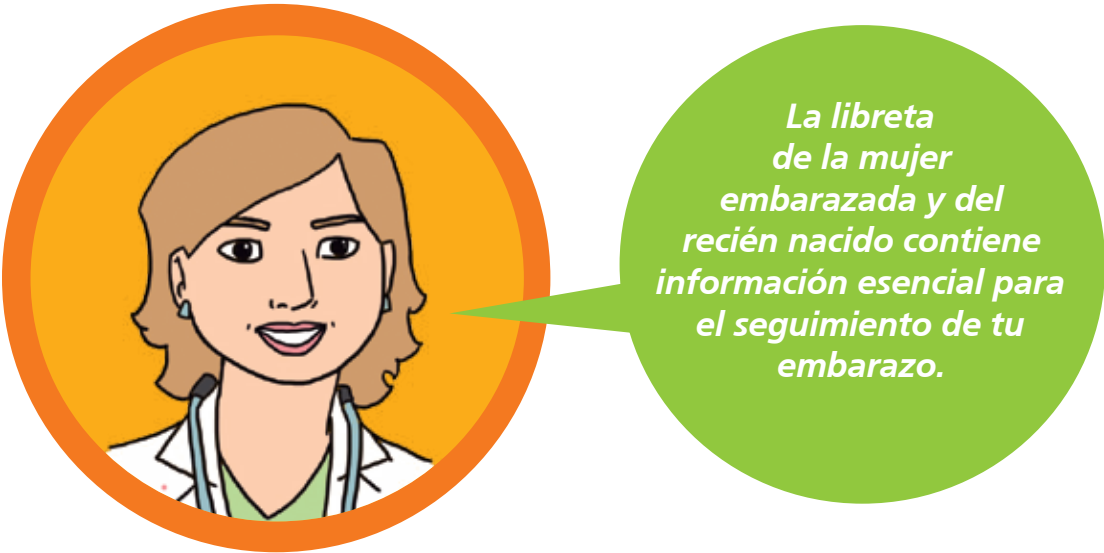
Municipio Departamento

Referencia para Ubicar la Casa

Fecha del Primer Control Prenatal

Fecha de la Última Menstruación

Fecha Estimada de Parto



La libreta de la mujer embarazada y del recién nacido contiene información esencial para el seguimiento de tu embarazo.

LA ATENCIÓN PRENATAL

Para cuidar tu salud y la de tu bebé es importante que acudas al menos 4 veces a tu atención prenatal y la primera visita debe realizarse en los 3 primeros meses del embarazo. En el establecimiento de salud te asignarán las fechas de las siguientes visitas y exámenes.

En la atención prenatal tenés derecho a:

- Saber los nombres y apellidos de las personas que te atienden.
- Saber cómo está tu bebé, para eso escucharán los latidos de su corazón.
- Saber cómo está acomodado tu bebé, para eso tocarán tu panza.
- Saber cómo está creciendo tu bebé, para eso medirán el tamaño de tu panza y te harán al menos una ecografía.
- Que te realicen exámenes de sangre y orina para saber si tenés anemia, sífilis, infección urinaria, diabetes, etc.
- Recibir la vacuna antitétanica para protegerte del tétanos.
- Recibir las tabletas de sulfato ferroso y ácido fólico.
- Recibir información sobre los cuidados más importantes para proteger tu salud y la de tu bebé.
- Estar acompañada de alguien que te apoye y te ayude.



Durante tu atención prenatal es importante que respeten tu privacidad y confidencialidad y que te traten bien, con igualdad y sin discriminación.

No tomes ningún medicamento sin indicación médica.

SEÑALES DE PELIGRO DURANTE EL EMBARAZO

Acudí inmediatamente al establecimiento de salud si tenés uno o más de los siguientes síntomas:



Dolor de cabeza intenso



Dolor abdominal severo



Visión borrosa



Fiebre



Pérdida de sangre o de líquido por la vagina



Dificultad para respirar

Cuando un embarazo ocurre durante la adolescencia (edad entre los 10 a 19 años), requiere del mejor acompañamiento posible tanto del médico, como de los familiares, de miembros de la comunidad y de la escuela.

MI PRIMERA VISITA PRENATAL

La primera visita debe realizarse en el primer trimestre, antes de las 12 semanas de embarazo.

Fecha de hoy Estoy embarazada de semanas meses

Mi peso es Mi diagnóstico nutricional es

Mi presión arterial es Me realizaron examen de mamas: Sí ☐ No ☐

Me indicaron:

- ☐ Complemento de ácido fólico y sulfato ferroso.
- ☐ Complemento de calcio.

Me dieron órdenes de:

- ☐ Análisis de sangre, incluyendo grupo sanguíneo.
- ☐ Análisis de orina (urocultivo).
- ☐ Papanicolao.
- ☐ Ecografía.
- ☐ Vacuna antitetánica.

Me hablaron de:

- ☐ Mis derechos y los de mi recién nacido.
- ☐ El apoyo emocional durante el embarazo, parto y el posparto.
- ☐ Higiene, actividad física y descanso adecuado.
- ☐ Peligros del uso del alcohol, tabaco y drogas.
- ☐ Alimentación adecuada.
- ☐ Orientación sexual.
- ☐ Consulta odontológica.
- ☐ Señales de peligro durante el embarazo.



Tu primera visita prenatal probablemente sea la más larga. Preguntá todas las cosas que te preocupan o que quieras saber.

MI SEGUNDA VISITA PRENATAL

Tengo estas dudas

Fecha de hoy Estoy embarazada de semanas meses

Mi peso es Mi diagnóstico nutricional es

Mi presión arterial es

Me indicaron:

- ☐ Complemento de ácido fólico y sulfato ferroso.
- ☐ Complemento de calcio.

Traje y me explicaron los resultados de mis estudios de:

- ☐ Análisis de sangre, incluyendo grupo sanguíneo.
- ☐ Análisis de orina.
- ☐ Papanicolao.
- ☐ Ecografía.

Me hablaron de:

- ☐ Mis derechos y los de mi recién nacido.
- ☐ El apoyo emocional durante el embarazo, parto y el posparto.
- ☐ Higiene, actividad física y descanso adecuado.
- ☐ Peligros del uso del alcohol, tabaco y drogas.
- ☐ Alimentación adecuada.
- ☐ Orientación sexual.
- ☐ Consulta odontológica.
- ☐ Señales de peligro durante el embarazo.



Desde la primera visita prenatal es importante que alguien te acompañe.

Es importante que cuides tu higiene y tu alimentación. Evita el alcohol y el tabaco.

MI TERCERA VISITA PRENATAL

Tengo estas dudas

Fecha de hoy Estoy embarazada de semanas meses

Mi peso es Mi diagnóstico nutricional es

Mi presión arterial es

Estoy tomando los siguientes:

- ☐ Complemento de ácido fólico y sulfato ferroso.
- ☐ Complemento de calcio.

Me dieron órdenes de:

- ☐ Análisis de sangre.
- ☐ Análisis de orina.

Me hablaron de:

- ☐ Mis derechos y los de mi recién nacido.
- ☐ El apoyo emocional durante el embarazo, parto y el posparto.
- ☐ Higiene, actividad física y descanso adecuado.
- ☐ Peligros del uso de alcohol, tabaco y drogas.
- ☐ Alimentación adecuada.
- ☐ Orientación sexual.
- ☐ Señales de peligro durante el embarazo.
- ☐ Importancia de la Lactancia Materna y de amamantar.
- ☐ El plan de parto.
- ☐ Planificación familiar posparto.

Consulta al personal de salud acerca de las reuniones del club de madres de tu establecimiento de salud.



MI CUARTA VISITA PRENATAL

Tengo estas dudas

Fecha de hoy Estoy embarazada de semanas meses

Mi peso es Mi diagnóstico nutricional es

Mi presión arterial es Me realizaron examen de mamas: Sí No

Me hablaron de:

- ☐ Mis derechos y los de mi recién nacido.
- ☐ El apoyo emocional durante el embarazo, parto y el posparto.
- ☐ Higiene, actividad física y descanso adecuado.
- ☐ Peligros del uso de alcohol, tabaco y drogas.
- ☐ Alimentación adecuada.
- ☐ Orientación sexual.
- ☐ Señales de peligro durante el embarazo.
- ☐ Estudios de Salud Fetal.
- ☐ Importancia de la Lactancia Materna y de amamantar.
- ☐ El plan de parto.
- ☐ Planificación familiar posparto.
- ☐ Las señales de peligro del posparto de la madre y del recién nacido.
- ☐ La primera consulta del posparto.

Estoy tomando los siguientes:

- ☐ Complemento de sulfato ferroso.
- ☐ Complemento de calcio.

Me dieron órdenes de:

- ☐ Ecografía.

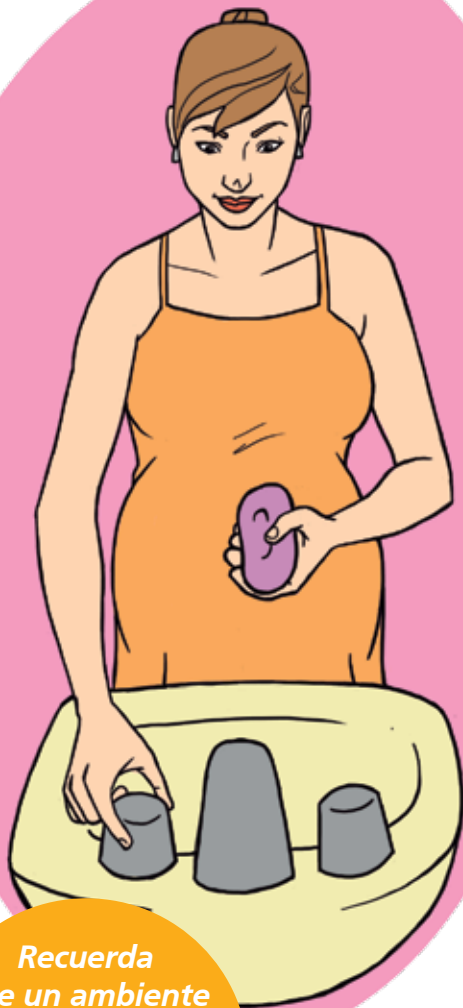
Me explicaron:

- ☐ Cómo completar mi plan de parto.

Es importante que descanses durante el embarazo. Tu pareja y tu familia pueden hacerse responsables de las tareas de la casa.



DURANTE EL EMBARAZO , PARA CUIDAR TU SALUD Y LA DE TU BEBÉ, ES IMPORTANTE:



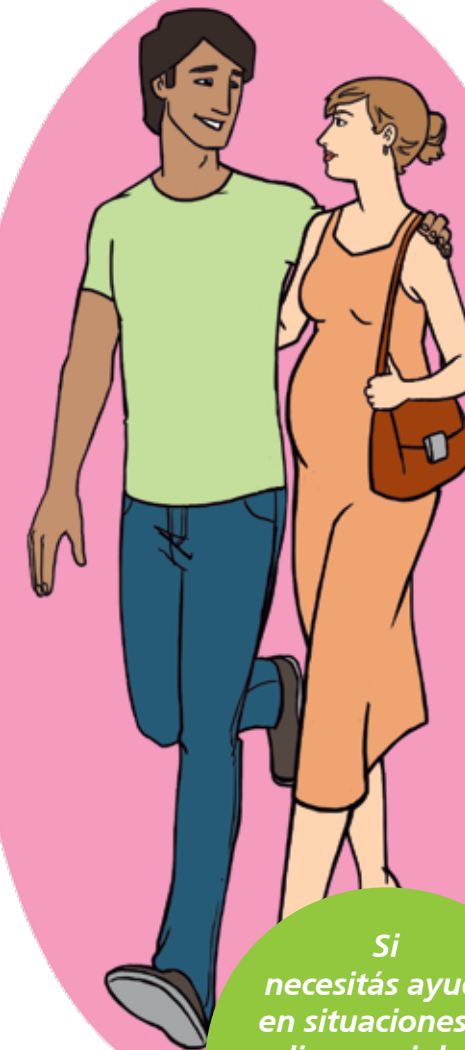
Recuerda que un ambiente saludable hace que tu bebé tenga un desarrollo adecuado.

- Evitar tomar bebidas con alcohol, café y bebidas con cafeína, consumir drogas y tomar medicamentos sin receta médica, porque pueden dañar tu salud y la de tu bebé.
- Evitar la exposición al sol principalmente durante las horas más calurosas del día.
- Cepillarse los dientes después de cada comida y acudir al dentista.
- Lavarse las manos con agua y jabón común/neutro antes de preparar las comidas y después de ir al baño.
- Bañarse diariamente, lavar con cuidado las partes íntimas y usar ropa de algodón.
- Usar ropas sueltas que no dificulten la circulación sanguínea y usar calzados de taco bajo y de base ancha.
- Dormir lo suficiente para sentirse bien. Para mayor comodidad se recomienda acostarse de costado y utilizar almohadas entre las piernas, detrás de la espalda y debajo del vientre.

DURANTE EL EMBARAZO , PARA CUIDAR TU SALUD Y LA DE TU BEBÉ, ES IMPORTANTE:

- Evitar levantar cosas pesadas. Tu pareja y tu familia pueden hacerse responsables de las tareas de la casa.
- Consultar tus dudas con el personal de salud sobre la actividad sexual. Generalmente se pueden tener relaciones sexuales y se recomiendan posiciones que no ejerzan presión sobre la panza.
- Durante el embarazo la violencia intrafamiliar pone en peligro tu vida y la de tu bebé. La violencia puede ser física (empujones, golpes, patadas), emocional (insultos, amenazas, humillaciones) o sexual (contacto sexual en contra de tu voluntad).

Si sos adolescente y estás embarazada, es necesario que vos y tu familia reciban apoyo psicológico. Es muy importante que sigas con tus estudios y con tus actividades.



Si necesitás ayuda, en situaciones de peligro o violencia familiar, llamá al teléfono 137 o a la comisaría más cercana.

EJERCICIOS DURANTE EL EMBARAZO

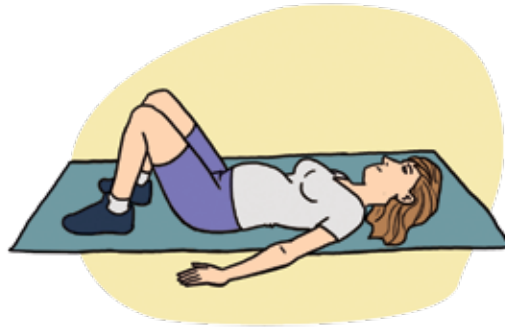
Algunos de los beneficios de realizar ejercicios son: prevenir el sobrepeso, ayudarte a sentirte bien y a dormir mejor, aumentar tu energía y prepararte para el parto.

Se recomienda caminar todos los días durante 20 a 30 minutos salvo que tu médico te indique reposo. Es conveniente evitar actividades que puedan provocarte golpes o caídas.

Podés realizar los siguientes ejercicios y seguir realizándolos durante tu embarazo siempre y cuando no sientas molestias. Dejá de hacerlos inmediatamente si sentís mareo, dolor o náuseas. Ante la duda consultá con tu médico.

1. Fortalecimiento de los músculos entre las piernas (perineo): En posición parada o acostada, apretar los músculos ubicados entre las piernas como si estuvieras tratando de atajar la orina. Mantener esta posición unos segundos respirando normalmente. Luego relajarse y repetir el ejercicio varias veces al día.

2. Elevación de la pelvis: Acostada de espaldas sobre el piso con los brazos extendidos a los lados y las piernas dobladas, apretar y subir las nalgas. Mantener esta posición unos segundos y luego volver a bajar lentamente la espalda.



EJERCICIOS DURANTE EL EMBARAZO

3. Giro de la columna: Acostada de espaldas sobre el piso con los brazos extendidos a los lados, juntar y doblar las piernas manteniendo los hombros pegados al piso. Girar las piernas hacia un lado y la cabeza lentamente hacia el otro lado. Repetir la secuencia hacia ambos lados.



4. Relajación de la espalda: Acostada de espaldas sobre el piso con la columna bien pegada al piso, levantar y llevar ambas rodillas hacia el pecho. Mantener esta posición unos segundos y volver a bajar lentamente.



Es fundamental que tengas la aprobación de tu médico antes de empezar a realizar cualquier tipo de ejercicio.

DURANTE TU EMBARAZO ES IMPORTANTE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE, RECUERDA:



El peso adecuado durante el embarazo reduce las complicaciones y constituye un factor vital para la correcta formación y crecimiento del bebé.

- Consultar al personal de salud sobre cuáles son los alimentos recomendados durante el embarazo y sobre el aumento adecuado de peso.
- Consumir diariamente alimentos sanos y variados.
- Aumentar el consumo de leche, yogurt y queso a por lo menos 1 taza más por día que antes de embarazarte, durante el embarazo y durante el tiempo que tu bebé amamante.
- Aumentar el consumo de carnes y legumbres. Consumir pescado todas las veces que puedas.
- Consumir abundantes frutas y verduras de estación.
- Tomar como mínimo 6 a 8 vasos de agua potable por día.
- Evitar las frituras, alimentos condimentados y productos envasados, incluso gaseosas y otras bebidas con gas.
- Lavar bien los alimentos que vas a consumir para evitar infecciones.

CAMBIOS DURANTE EL PRIMER TRIMESTRE

(Los 3 primeros meses o desde la concepción hasta las 12 semanas)

En la madre:

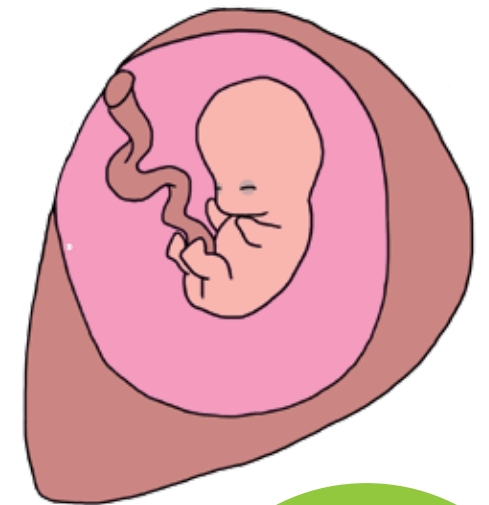
- Es probable que estés más sensible, tengas sueño, que cambie tu ánimo y tengas menos energía. Descansa las veces que necesites.
- Tus pechos aumentarán de tamaño, estarán más sensibles y puede oscurecerse la piel alrededor de tu pezón y la areola. Se recomienda utilizar ropa suelta.
- Puedes sentir náuseas o malestar al percibir ciertos olores o al despertarte. Se recomienda comer en porciones pequeñas y varias veces al día.
- Vas a notar que empezarás a aumentar de peso, es importante cuidar la alimentación.



Comparto la noticia de mi embarazo con

En el bebé:

- La mayoría de los órganos más importantes de tu bebé ya están totalmente formados.
- Se mueve pero todavía no podés percibir sus movimientos.
- Todos los dedos de las manos y pies ya están formados y las uñas se empiezan a desarrollar.



Podés estimular a tu bebé dentro de la panza dándole caricias suaves, haciéndole escuchar tu voz y las voces de los otros miembros de la familia.

CAMBIOS DURANTE EL SEGUNDO TRIMESTRE

Desde el tercer al sexto mes o desde la semana 13 hasta la 27

En la madre:

- Es importante mantener una buena higiene cepillándose los dientes luego de cada comida. Es posible que tus encías estén sensibles y sangren.
- A veces aparecen manchas en la piel, pecas y lunares. En muchas mujeres aparece una línea oscura en medio de la panza.
- Podés sentir molestias en la espalda. Evita levantar objetos pesados y cuida la postura.



En el bebé:

- Empieza a tener pliegues en la piel, en las palmas de las manos y en los dedos. Su piel está protegida por una pelusa fina.
- Realiza movimientos que los empiezas a sentir, se lleva la mano a la cara, se chupa el dedo y se toca diferentes partes del cuerpo.
- Su sistema digestivo se desarrolla y ya puede chupar, tragar y orinar.
- Sus ojos están cubiertos de párpados y aparecen sus cejas y pestañas.
- Su cara va adquiriendo un aspecto más parecido al que tendrá al nacer.
- Empieza a percibir sonidos y sus ojos ya son sensibles a la luz.
- Empiezan a formarse sus dientes.



La primera vez que le sentí mover a mi bebe fue

CAMBIOS DURANTE EL TERCER TRIMESTRE

Los últimos 3 meses o desde la semana 28 hasta el final del embarazo

En la madre:

- Podés sentir un poco de dificultad para respirar a medida que tu bebé va creciendo. Utiliza almohadas para encontrar posturas más cómodas en la cama.
- Es común que tengas molestias o puntadas en la zona pélvica. Es importante descansar y evitar esfuerzos.
- Puede ser que se hinchen tus manos, tobillos y pies. Se recomienda descansar con los pies levantados y evitar estar parada por mucho tiempo.



En el bebé:

- Los movimientos del bebé son más complejos y notorios, ya que está creciendo y disminuye el líquido amniótico que lo rodea.
- Sus uñas ya alcanzan la punta de sus dedos.



Si es nene me gusta el nombre de

Si es nena me gustaría llamarle

PREPARANDO MI PARTO

El parto es un proceso natural que se presenta habitualmente entre las 38 y 40 semanas del embarazo. Los bebés pueden nacer por parto vaginal, que es la manera natural de tener hijos; o por cesárea, que es un procedimiento quirúrgico que se debe realizar solo en casos específicos indicados por el médico.

El inicio del trabajo de parto no suele ser tan definido ni tan brusco. Hacia el final del embarazo tu cuerpo está listo para el nacimiento de tu bebé y para ello se producen las contracciones uterinas y la dilatación. Es importante que estés atenta a la pérdida del tapón mucoso que es una sustancia gelatinosa de color amarillado que se elimina por la vagina. Puede desprenderse horas antes o unos días antes del parto.

Acudí inmediatamente al establecimiento de salud si tenés uno o más de los siguientes síntomas: dolor de cabeza intenso, dolor abdominal severo, visión borrosa, fiebre, pérdida de sangre o de líquido por la vagina, dificultad para respirar.



MI PLAN DE PARTO

Durante tu embarazo es fundamental que completes tu plan de parto con los datos solicitados y que respondas a todas las preguntas:

1. Nombre del Hospital/establecimiento de salud donde querés tener tu parto

2. Nombre del Hospital/establecimiento de salud donde acudirás en caso de que tengas alguna complicación durante el embarazo o parto

3. Nombre y teléfono de la persona con quién acudirás al establecimiento de salud

4. Si tenés otros niños, ¿con quiénes se quedarán mientras estás en el hospital? Nombres y teléfonos de las personas de confianza (familiar, vecino, amigo)

5. ¿Con qué medios de transporte contás para trasladarte al establecimiento de salud?

6. ¿Conocés a alguna persona capacitada del barrio o de la comunidad que podría socorrerte en caso que necesites? Nombre y teléfono

7. Si vivís lejos del establecimiento de salud, ¿Dónde podrías hospedarte hasta el término de tu embarazo? Dirección y teléfono

8. No olvides llevar al parto lo siguiente:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Tus ropas y las de tu bebé | <input type="checkbox"/> Carné perinatal y tus estudios |
| <input type="checkbox"/> Artículos de higiene personal | <input type="checkbox"/> Cédula de identidad |
| <input type="checkbox"/> Sábana y frazada | <input type="checkbox"/> Algo de dinero |

9. Nombres y teléfonos de 2 personas que podrían ser donantes de sangre en caso de que necesites

MI FIGURA DE APOYO

Durante el embarazo y la etapa de tu vida que se inicia después del parto, es probable que te sientas especialmente sensible y que necesites del cariño, cuidado y apoyo de las personas que te rodean.

Para ello necesitas contar con una figura de apoyo que será la persona que te brindará apoyo emocional y estará atenta a tus necesidades. Lo ideal es que este rol lo asuma el padre de tu bebé.

Es importante la participación del padre durante el embarazo, en el momento del parto y luego en el cuidado del niño y de la madre después del nacimiento.

El hombre debe apoyar a la embarazada para que asista a sus visitas prenatales, saber cómo actuar ante signos de peligro y llegado el momento tratar que la embarazada tenga un parto seguro atendido por el personal calificado.

La persona de apoyo también puede ser un familiar o una amiga. Lo más importante es que sea una persona de tu confianza dispuesta a estar presente y comprometida en los momentos más importantes de tu embarazo y del nacimiento de tu bebé.



MI FIGURA DE APOYO

Durante el embarazo y después del parto, la pareja y otros miembros de la familia deben apoyar a la madre asumiendo la responsabilidad de las siguientes tareas:

- Suministrar alimentos y cuidados adecuados a la madre.
- Cuidar, limpiar y alimentar a los niños mayores.
- Encargarse de los quehaceres de la casa, cocinar, lavar la ropa, lavar los utensilios de la cocina y limpiar la casa.
- Facilitar que la madre pueda ir al establecimiento de salud para su control luego del parto y del recién nacido.



PREPARÁNDOME PARA AMAMANTAR

La leche materna es el alimento natural y suficiente para tu bebé. Se recomienda darle solo leche materna durante los primeros 6 meses de vida y partir de los 6 meses hasta los 2 años o más, continuar la lactancia materna con otros alimentos.

Es tu derecho solicitar que pongan a tu bebé recién nacido sobre tu pecho inmediatamente luego del parto para que puedas iniciar la lactancia en la primera hora y establecer el vínculo con tu bebé.

Beneficios de la leche materna:

- Favorece el establecimiento de un vínculo muy especial entre la madre y su bebé y hace que la familia se sienta unida.
- Ayuda a contraer el útero y previene las hemorragias.
- Tiene todos los nutrientes que necesita el bebé para crecer saludable, fuerte, seguro e inteligente.
- Se digiere fácilmente con lo que tu bebé tiene menos riesgo de sufrir cólicos (dolor de panza) y estreñimiento.
- Disminuye el riesgo de enfermedades como diarrea, resfrío, neumonía, alergias y desnutrición.
- Es gratuita, no tiene costo.
- Está siempre lista.
- No contamina el medio ambiente.

Desventajas y riesgos de no amamantar:

- Mayores gastos familiares por la compra de fórmula, biberones e insumos y energía.
- Mayor necesidad de tiempo, dinero y más preocupaciones para la familia por los problemas de salud que tienden a aparecer.
- Mayor riesgo de que los bebés contraigan enfermedades graves (diarreas, enfermedades respiratorias y de oído).
- Mayor riesgo de que los bebés tengan un crecimiento deficiente o contraigan enfermedades.

Acudí inmediatamente al establecimiento de salud más cercano si durante el postparto tenés sangrado vaginal abundante, dolor de cabeza, fiebre y escalofríos, dolor de panza, si se te hinchan o te duelen los pechos, o si tenés heridas o dolor en los pezones.

TÉCNICAS DE AMAMANTAMIENTO

La mejor preparación para la lactancia materna es la Información. Aprendé tanto como puedas antes de que nazca tu bebé: preguntá tus dudas en las visitas prenatales y hablá con otras mamás que dan el pecho.

Buena posición de la mamá

Durante las primeras semanas una posición óptima es especialmente importante. Cuando vos y tu bebé están en posición correcta, tus pezones se mantienen sanos y tu bebé se alimenta más eficientemente.



Clásica



Caballito



Invertida



Acostada

Agarre correcto

Para que tu bebé tenga un buen agarre, es bueno que roces tu pezón con sus labios hasta que abra bien la boca y luego introducí tu mama abarcando la mayor parte posible de la areola.



Algunas de las señales de hambre de tu bebé son:

- Abre la boca, estira la lengua y/o gira la cabecita buscando el pecho.
- Gime suavemente y hasta puede llorar.
- Succiona o chupa su manito, sábana u objetos que tocan su boca.
- Aumentan los movimientos de sus ojos.
- Es esencial amamantar frecuentemente, cada que el bebé quiera.

Las mujeres están preparadas para dar de mamar a sus bebés y pueden amamantar exitosamente aún cuando hayan tenido antes experiencias negativas.

ESTIMULANDO AL BEBÉ QUE VA A NACER

- Desde el comienzo del embarazo toda la familia puede relacionarse con el bebé que va a nacer. Con acciones sencillas se pueden establecer vínculos con el bebé desde antes de su nacimiento.
- Desde que sentís los movimientos de tu bebé podés compartir esta sensación con tu familia.
- Podés estimular el sentido de la vista de tu bebé con diferentes intensidades de luz, prendiendo y apagando la luz de una linterna encima de tu panza para que tu bebé vaya percibiendo luz y oscuridad.
- Desde el cuarto mes podés estimular la audición de tu bebé hablándole, poniéndole música de diferentes estilos y haciéndole escuchar sonidos suaves. Los otros miembros de la familia pueden hablarle y de esa manera irá conociendo las voces.
- Durante todo el embarazo podés estimular a tu bebé con movimientos de tu cuerpo: bailando al son de una música o hamacándote suavemente.



CÓMO CUIDAR A TU BEBÉ EN EL PRIMER MES DE VIDA

Recomendaciones para la mamá, el papá y la familia

Antes del alta verifica que:

- ☐ La libreta de salud de tu bebé esté completa.
- ☐ Le hayan aplicado la vacuna BCG.
- ☐ Le hayan realizado el test del piecito o te hayan explicado cuándo y dónde realizarlo.
- ☐ Te hayan entregado el certificado de nacido vivo.

Para cuidar a tu recién nacido en el hogar recuerda:

- Lavarte siempre las manos con agua y jabón antes de tocar a tu bebé.
- Para ponerle a dormir a tu bebé, acostarlo boca arriba o de costado. Para que respire mejor, no cubrirle la cara.
- Darle el pecho a libre demanda, es decir cada vez que tu bebé te pida, al menos 8 a 10 veces al día.
- Para crecer tu bebé no necesita agua, té u otro tipo de leche, hasta los 6 meses de vida.



Para estimular a tu bebé mirale, acarícialo y hablale, especialmente cuando está mamando.

CÓMO CUIDAR A TU BEBÉ EN EL PRIMER MES DE VIDA

Para estimular a tu bebé recuerda:

- Mirarle a los ojos, acariciarle y hablarle cariñosamente sobre todo al darle el pecho materno.
- Llamarle por su nombre.
- Colgar objetos de colores (pelotitas, juguetitos, globos) donde tu bebé pueda mirar.
- Ponerle música suave.
- Evitar ponerle frente al televisor.

Para tener un ambiente y vestimenta adecuados para el bebé, recuerda:

- Vestirle según el clima, ponerle ropa liviana, preferentemente de algodón. Utilizar una gorrita y medias para cubrirle la cabeza y los pies.
- Colocar a tu bebé sobre tu pecho y en contacto con tu piel es la mejor forma de mantener la temperatura de tu bebé.
- Evitar el contacto con personas enfermas y mantener el ambiente limpio y ventilado, libre de polvo casero.

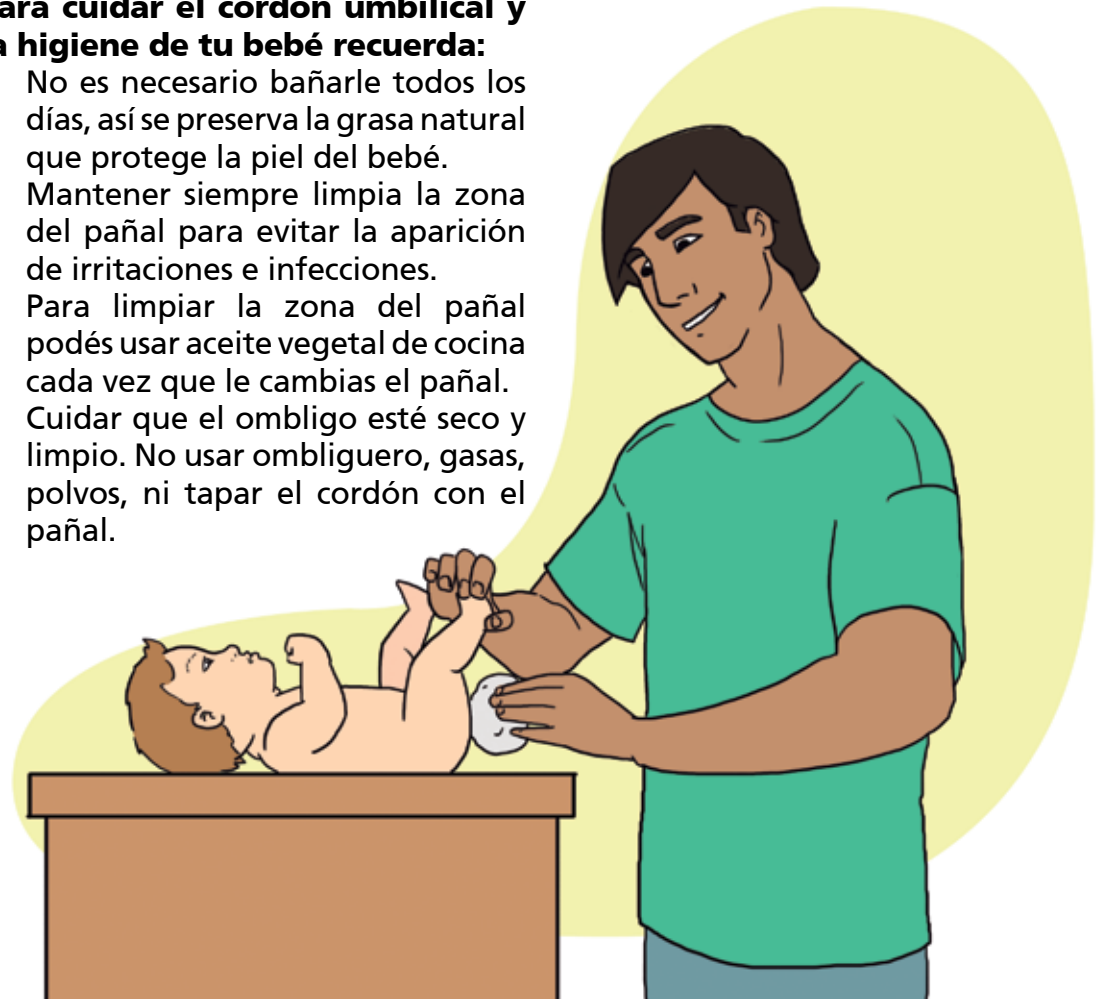


Recuerda que aunque tu bebé no hable, se comunica contigo.

CÓMO CUIDAR A TU BEBÉ EN EL PRIMER MES DE VIDA

Para cuidar el cordón umbilical y la higiene de tu bebé recuerda:

- No es necesario bañarle todos los días, así se preserva la grasa natural que protege la piel del bebé.
- Mantener siempre limpia la zona del pañal para evitar la aparición de irritaciones e infecciones.
- Para limpiar la zona del pañal podés usar aceite vegetal de cocina cada vez que le cambias el pañal.
- Cuidar que el ombligo esté seco y limpio. No usar ombliguero, gasas, polvos, ni tapar el cordón con el pañal.



Acudí inmediatamente al establecimiento de salud más cercano si tu recién nacido presenta alguno de las siguientes señales de peligro: tiene fiebre o se pone frío, no puede mamar, vomita todo lo que toma, respira con dificultad, tiene diarrea, tiene el ombligo rojo o con pus, tiene secreción en los ojos o tiene la piel amarilla.

DATOS DE MI BEBÉ Y DE MI FAMILIA

Mi bebé nació el día a las hs.

¿Es un nene o una nena?

Su peso al nacer fue: kilos.

De largo, medía al nacer: centímetros.

La primera vez que le dí de mamar fue

El nombre que elegí es

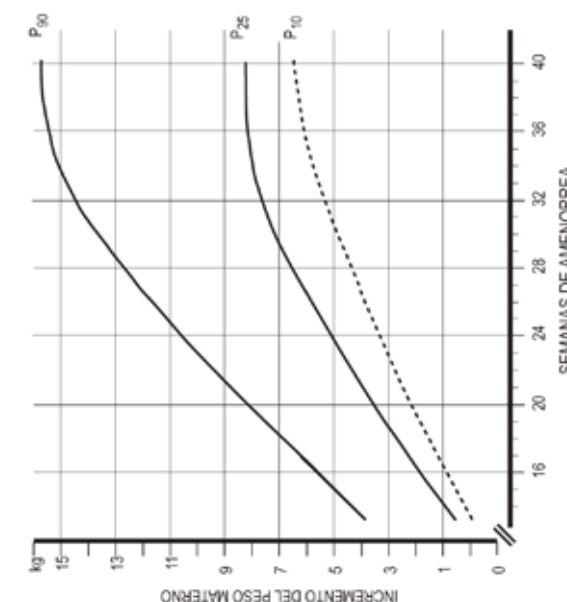
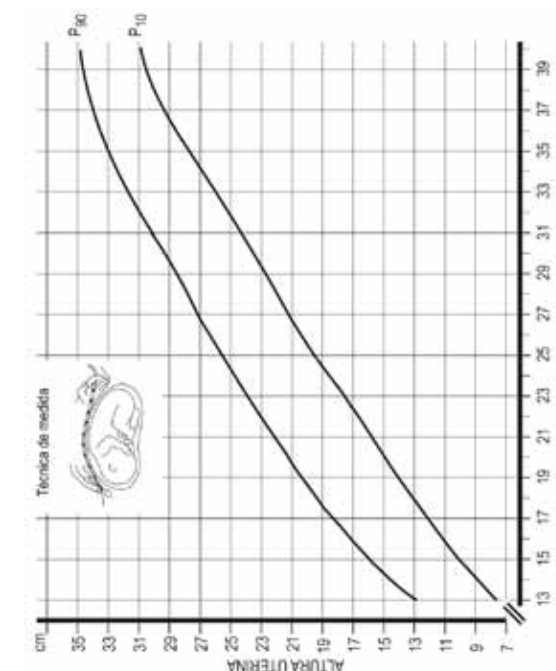
Esta es mi familia y mi comunidad de amigos, que ahora tiene un nuevo integrante. En esta nueva etapa de mi vida que hoy empieza con la llegada de mi bebé, cuento con el apoyo de todos ellos.



CARNÉ PERINATAL

[illegible][illegible]

Observaciones:



DERECHOS DE LA EMBARAZADA



1. Estar protegida durante el embarazo y hasta 6 semanas luego del parto, recibir alojamiento, alimentación y atención médica gratuita en el establecimiento de salud más cercano.



2. Que el padre del hijo y/o la persona de confianza de su elección, le acompañen en las visitas prenatales, en el parto y durante todo el tiempo que permanezca hospitalizada.



3. Que le entreguen al hijo inmediatamente al nacer y que los profesionales de la salud le apoyen para dar de mamar.

4. Salir del Hospital con su hijo. En ningún caso pueden retener al hijo en el establecimiento de salud por falta de pago de los servicios médicos o por otros motivos.

5. Recibir el apoyo del padre del hijo desde el embarazo. Para solicitar la asistencia alimenticia, basta con saber los datos del padre del bebé.



6. Durante el embarazo y el periodo de lactancia, la legislación laboral en los artículos 129 al 136, 352 inciso e y 388, establece lo siguiente:

- El derecho a una licencia prenatal y otra post natal, (permiso de maternidad), 6 semanas antes y 6 semanas después del parto.
- Durante el embarazo y el permiso de maternidad, desde que se haya notificado al empleador, serán nulos el preaviso, aviso y el despido decididos por el empleador.
- Durante el embarazo y lactancia la mujer no debe realizar trabajos insalubres o peligrosos que pongan en riesgo su salud o la del su hijo.
- El derecho, durante la lactancia materna, a dos descansos por día, con goce de salario, de media hora cada uno, para amamantar al hijo.

7. Recibir gratuitamente en el establecimiento de salud el certificado de nacido vivo, con el cual luego podrá inscribirlo en el Registro Civil y recibir gratuitamente el certificado de nacimiento.

8. Decidir cuántos hijos quiere tener y cuándo los quiere tener.