

Cuidados de la embarazada para mantenerse saludable



Cuidados en el embarazo

Durante el embarazo el cuerpo de la mujer experimenta cambios que la ponen en riesgo de enfermarse más fácilmente de infecciones respiratorias que la población general y también del coronavirus o COVID-19.

Si estás embarazada debes tomar las mismas medidas de precaución que el resto de la población para evitar el COVID-19, pero **EXTREMANDO** su cumplimiento:



- Lávate las manos frecuentemente y por 20 segundos, con agua limpia y jabón o con desinfectante de manos a base de alcohol (manitas limpias).



- Si toses o estornudas, cúbrete la boca y la nariz con un pañuelo desechable y tíralo inmediatamente al zafacón.

Si llegas a un lugar cerrado y con muchas personas:



- Utiliza una mascarilla que tape completamente tu nariz y boca.



- Evita lugares cerrados y donde se junten muchas personas.



- Vacúnate contra el COVID-19 a partir de los 4 meses de embarazo, ya que las embarazadas que se contagian de COVID-19 tienen más probabilidades de tener complicaciones graves en su embarazo o parto.

¿Cómo asistir a tus consultas prenatales?



Es importante ir a todos tus controles prenatales para dar seguimiento a tu embarazo.

Ten en cuenta lo siguiente:

- Si sospechas que estás embarazada acude al centro de atención más cercano para la primera consulta de preferencia antes de los tres meses.
- Luego de la primera consulta ve a tu chequeo prenatal de acuerdo a la cita que te dieron.
- Guarda la historia clínica o carné perinatal y llévalo a la cita del control prenatal cada vez que vayas a tu chequeo.
- Lávate las manos antes de salir de la casa y al llegar al lugar de la consulta.
- Evita los saludos con besos, abrazos o dando la mano.

- Hazte todos los análisis que te indique el médico, incluyendo la sonografía.



Es muy importante que en la primera consulta el médico te indique un cultivo de orina para ver si tienes alguna infección sin síntomas, a fin de ponerte tratamiento de inmediato y evitar aborto, parto prematuro u otras complicaciones.

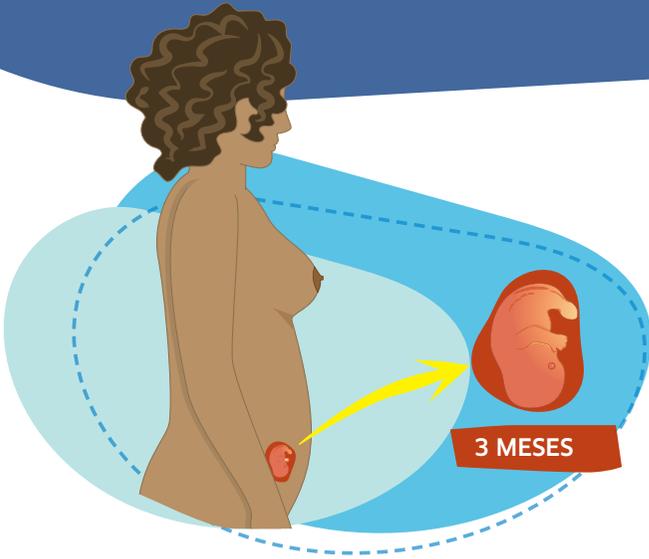


- Acude a la cita para ponerte las vacunas que recomienda tu médico de acuerdo al tiempo de tu embarazo: vacuna contra el tétanos, difteria e influenza, y a partir de los 4 meses la vacuna contra el COVID-19 .

Recuerda que los síntomas del COVID-19 son parecidos a los de una gripe.

Si tienes fiebre, tos y dificultad para respirar, asiste directamente a la consulta o emergencia.

Realiza tu primer chequeo prenatal antes cumplir los 3 meses de embarazo



Antes de entrar a tu primera consulta te realizarán las pruebas de VIH y sífilis.

Este primer chequeo es muy importante porque te hacen todos los análisis de laboratorio, para asegurar que estés saludable.

También revisarán si tienes o no alguna enfermedad que pueda complicar tu embarazo o si tienes alguna infección de transmisión sexual como VIH o sífilis, que si no se tratan antes de los 3 meses de embarazo tu bebé puede nacer infectado o puede nacer con malformaciones.



Visita al odontólogo

Durante la primera consulta el médico te recomendará que vayas al odontólogo o dentista con la finalidad de ver si tienes alguna caries y daños en tus encías y tratarla.

Las caries y las enfermedades de las encías pueden provocar **parto prematuro, infecciones y presión alta.**

La salud de los dientes y encías es muy importante para el progreso de un embarazo feliz y saludable.



Pon mucha atención a las indicaciones que el médico te dé y sigue sus recomendaciones.

¡No olvides tomar tus vitaminas prenatales todos los días y cualquier otro medicamento que te hayan indicado!



Antes de terminar la consulta, **pregunta al doctor o doctora que te atendió todas las dudas que tengas y la fecha en que tienes que regresar.**

Si tienes dudas sobre la lactancia materna es un buen momento para hablar sobre el tema con el doctor o doctora.



Señales de peligro en el embarazo

Una embarazada puede presentar algunos signos de alarma, que podrían poner en riesgo el embarazo.

Si tienes cualquiera de estos signos **acude de inmediato a la emergencia más cercana.**



Fiebre



Sangrado



Visión borrosa o zumbido de oídos



Dolor de cabeza



Hinchazón de cara, manos, piernas y pies



Romper fuente o botar agua



El bebé no se mueve por mas de 1 hora



Dolor en el vientre o contracciones frecuentes antes de las 37 semanas (9 meses)

Tu alimentación durante el embarazo

Durante el embarazo es muy importante cuidar lo que comes para mantener tu salud y para que tu bebé se desarrolle bien.

Estos consejos te ayudarán a alimentarte de una forma nutritiva y balanceada:

- **No debes comer por dos**, sino comer variado y saludable.
- Durante el embarazo no hay alimentos prohibidos o que le hagan mal al bebé ni que pongan en riesgo tu embarazo. Pero si algún alimento te hacía daño antes del embarazo, seguramente siga cayéndote mal.
- **Aliméntate nutritivamente al menos 4 veces al día:** desayuno, almuerzo, merienda en la tarde y cena.
- **Ten una dieta balanceada**, es decir comiendo alimentos diversos. Asegúrate que cada día comas: **carnes, quesos, leche o yogurt, habichuelas, víveres, frutas, vegetales y cereales (arroz, trigo, avena, maíz).**



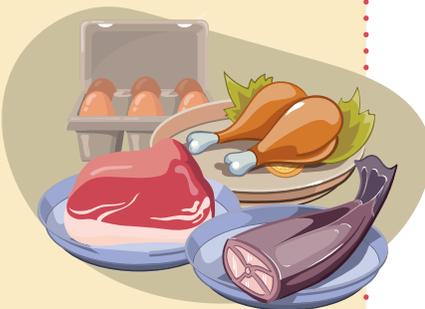
PARA TENER UNA DIETA BALANCEADA DEBES CONSUMIR TODOS LOS TIPOS DE NUTRIENTES:

1. Comer proteínas (al menos 3 veces al día)

Las proteínas ayudan a construir el cerebro, los huesos, los músculos y el sistema inmunológico muy necesario para combatir las infecciones. También es muy importante para el desarrollo de la placenta.

Alimentos que contienen mucha proteína:

- Todos los tipos de carnes (res, pollo, cerdo, chivo), hígado, pescados y mariscos.
- Huevos, leche, yogurt y los diferentes tipos de quesos.
- Legumbres o granos como habichuelas, lentejas, garbanzos y guandules.
- Frutos secos como maní, nueces, almendras, semillas de cacahuete y otros.



Durante el embarazo no comas pescados ni mariscos crudos.

Los quesos, la leche y el yogurt también te aportan el calcio necesario para construir los huesos de tu bebé.



2. Comer vegetales y frutas (al menos 3 veces al día)

Muchos vegetales y frutas aportan importantes vitaminas, minerales y fibras necesarias para el buen funcionamiento del organismo.

- Evitan el estreñimiento.
- Algunos como la espinaca, tienen hierro para evitar la anemia.
- Vegetales de color verde oscuro como el brócoli, tienen ácido fólico para evitar que tu bebé nazca con un defecto congénito del cerebro.
- Algunos tienen zinc que refuerza el sistema inmunológico.



Las frutas y vegetales deben lavarse muy bien antes de comerlos, vegetales que comes crudos, como la lechuga o la espinaca debes colocarlos durante 20 minutos en un recipiente de agua con 5 gotas de cloro.

3. Comer carbohidratos (máximo 2 veces al día)

Los carbohidratos dan energía al cuerpo, pero deben comerse en poca cantidad durante el embarazo, para no engordar demasiado.

Alimentos que contienen muchos carbohidratos:

- Los cereales como el arroz, la avena, el maíz.
- Los víveres como la yuca, yautía, ñame, papas.
- Pan, galletas, empanadas y todo lo que se hace de harina de trigo o maíz.
- Espaguetis y todos los tipos de pastas.
- Bizcochos, arepas y otros postres.



Reduce al máximo los carbohidratos, no te lleves del dicho de que cuando estás embarazada debes comer por dos.

4. Comer Grasas y azúcares (máximo 1 vez al día)

Evita o disminuye al máximo los alimentos con grasa o con azúcar porque aportan poco a tu nutrición y al consumirlos puedes subir mucho de peso.

Los alimentos que contienen muchas grasas son:

- Cualquier tipo de fritura, mantequilla, margarina, aceite, tocino, chicharrón.

Evita consumir dulces, postres, chucherías, refrescos y jugos muy dulces. Comer muchos alimentos con azúcar puede producir una diabetes gestacional que puede requerir insulina y complicar tu embarazo.

Una alimentación balanceada te ayuda a mantenerte a ti y a tu bebé saludables

Desde el principio del embarazo debes tomar todos los días las vitaminas y minerales que te indique tu médico, ya que complementan tu alimentación y son esenciales para evitar problemas en el bebé y en tu salud.

- Tomar ácido fólico desde los primeros días de gestación protege a tu bebé de la malformación de espina bífida (un defecto de la médula espinal).
- Tomar hierro evita que te dé anemia.
- El calcio ayuda a mantener sanos los dientes y huesos tanto de la madre como del bebé.



- Comer hígado de pollo te aporta proteínas, vitaminas A, B, ácido fólico y hierro.
- No debes tomar alcohol, fumar cigarrillos ni juca, porque pueden afectar el desarrollo del bebé.
- Tampoco debes consumir drogas u otras sustancias o pastillas prohibidas.

La labor de parto y el parto

Las embarazadas con COVID 19, pueden tener parto vaginal, a menos que exista una causa médica justificada que no lo permita. Son muy pocas las causas justificadas para hacer una cesárea, esa es una decisión que tomará tu médico.

Tienes derecho a recibir una atención de salud de calidad y humana.

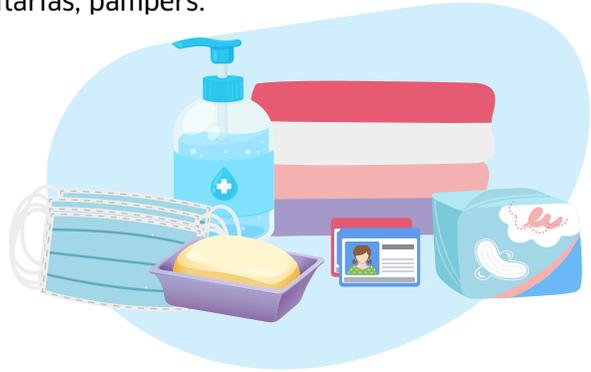
Esto significa:

- Ser tratada con respeto y dignidad, asegurándote tu privacidad.
- Doctores y enfermeras te deben informar claramente todo lo que necesitas saber sobre tu embarazo, parto y los cuidados después del parto.
- Ningún personal que trabaje en el hospital te puede gritar, hablar mal, amenazar o humillar. Tampoco pueden hacerte sentir mal porque estés contagiada de COVID-19 o por cualquier otra razón.
- Ningún personal del hospital o centro de salud puede ejercer violencia emocional, física o sexual contra tu persona.



COSAS QUE DEBES LLEVAR AL PARTO

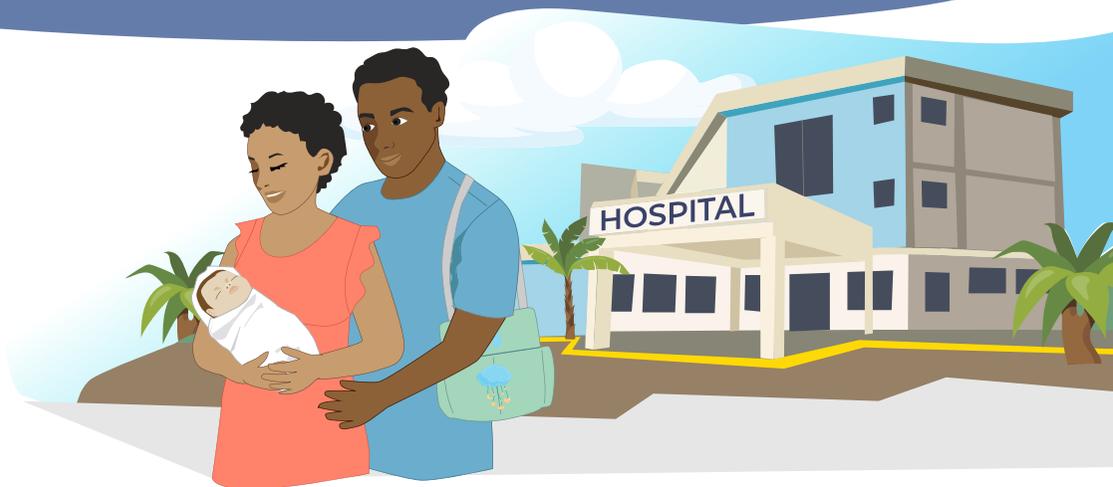
- **Ropa:** tuya y del bebé.
- **Higiene personal:** jabón, toallita o gel desinfectante, toallas sanitarias, pampers.
- **Mascarillas.**
- **Medicamentos** (si estás tomando).
- **Documentos personales:** el carné del seguro, tu cédula o pasaporte si eres extranjera.



LO QUE DEBES HACER INMEDIATAMENTE DESPUÉS DEL PARTO

- **Pídele a tu médico que te coloque a tu recién nacido al seno,** y asegurando que su piel haga contacto con tu piel.
- El personal de salud te apoyará para iniciar la lactancia en la primera hora después del parto.





LO QUE NO PUEDES OLVIDAR ANTES DE SALIR DEL HOSPITAL

1. Asegúrate de que a tu bebé **lo hayan vacunado antes de salir del hospital**.
2. Recuerda **solicitar un método de planificación familiar** antes de que te den de alta.

Averigua si el hospital tiene abierta la delegación de registro civil para que declares ahí mismo a tu bebé. En caso de que esté cerrada, debes salir del hospital con tu certificado de nacido vivo, para que luego con este papel puedas sacarle su registro de nacimiento.



Madre, es importante **que declares a tu hijo o hija antes de salir del hospital para que él o ella tenga desde su nacimiento nombre y nacionalidad**, y pueda disfrutar de todos sus derechos en la sociedad.

Aunque tengas COVID-19, puedes lactar a tu bebé

La leche materna es el mejor alimento que puedes darle a tu bebé.

Tiene proteínas especiales (anticuerpos) que protegen a tu bebé de enfermedades. Por eso, la lactancia debe ser exclusiva durante los primeros 6 meses. Esto significa que no debes darle leche de fórmula ni otros líquidos como agua o tés.

La influenza es una enfermedad respiratoria que puede afectar a las embarazadas con mayor fuerza que la población general, por lo tanto es importante que te vacunes en cualquier momento del embarazo.

Antes de tocar y/o amamantar a tu bebé debes cumplir ESTRICTAMENTE estas medidas:

- Lávate muy bien las manos antes y después de tocar a tu bebé.
- Lávate muy bien los dos senos y otras áreas del cuerpo que estarán en contacto con el bebé.
- Ponte SIEMPRE una mascarilla que te tape la boca y nariz para evitar contagiar al bebé.
- Hasta que estés recuperada del COVID-19, deberás mantenerte aislada en una habitación, y si no es posible al menos debes dormir en una cama solo para ti.



Debes estar pendiente de tu salud y la de tu bebé después de ser dada de alta

Debes acudir inmediatamente al centro de salud más cercano si tienes alguna de estas **señales de peligro después del parto**:



Fiebre



Sangrado abundante y maloliente



Dolor de cabeza constante



Hinchazón de cara, manos, piernas y pies



Visión borrosa



Zumbidos de oídos



Dolor fuerte en el bajo vientre

Si tienes fiebre alta y secreción vaginal mal oliente o sangrado abundante con coágulos ve al hospital e **INSISTE** con el médico que no te sientes bien.

Ponle atención a la salud de tu bebé

Los cuidados durante los primeros días de vida de tu bebé son muy importantes.

Mientras dure el COVID-19 debes extremar las medidas de precaución. Mantén a tu bebé alejado de visitas, prohíbe que lo carguen, lo besen o abracen.



CUIDADO: Personas que no tengan ningún síntoma o antes de que se le desarrolle la enfermedad pueden estar transmitiendo el COVID-19.



SEÑALES DE ALERTA PARA TU BEBÉ:

Debes acudir de manera inmediata al centro de salud más cercano, **si tu bebé presenta alguno de estos signos o síntomas:**



Si tiene fiebre o está muy frío



Se pone de color azul, amarillo, pálido



No quiere chupar o vomita frecuentemente



Orina muy poco, no evacua, evacua rojo



Si el ombligo está rojo, bota pus, sangre o tiene mal olor



Si llora débilmente



No despierta



Si tiene dificultad para respirar

Mitos y verdades acerca del embarazo

Existen falsas creencias que pueden obstaculizar el normal desarrollo del embarazo. Es importante que le preguntes a tu médico si tienes cualquier duda.

Algunos mitos y verdades que escuchamos en el embarazo:



Falso

"A las embarazadas no se les debe aplicar la vacuna del COVID-19".



Verdadero

A todas las embarazadas se les puede aplicar la vacuna contra el COVID 19 a partir de los 4 meses de gestación.



✘ Falso

"Las mujeres embarazadas no se pueden hacer Papanicolau".

✔ Verdadero

Durante la primera consulta el médico te realizará un Papanicolau para identificar cualquier situación de salud que tenga el cuello de la matriz a fin de evitar complicaciones futuras.



✘ Falso

"Las embarazadas no pueden ir al dentista ni sacarse muelas".

✔ Verdadero

A todas las embarazadas en la primera consulta se le recomienda un chequeo con el dentista para identificar como está la salud de sus dientes y encías. Si una embarazada tiene múltiples caries y problemas de encías podrías tener complicaciones como: abortos, amenaza de parto prematuro (sietemesino), hipertensión arterial o enfermedades del corazón entre otras.



✘ Falso

"Las embarazadas no pueden realizar ejercicios durante el embarazo".

✔ Verdadero

A menos que haya una complicación o una indicación médica, es favorable que las embarazadas realicen ejercicios físicos, esto ayuda a un parto más fácil porque acondiciona los músculos de la pelvis.

No hacer ejercicios puede provocar aumento de peso excesivo, diabetes gestacional, hipertensión, etcétera.





Falso

"Las embarazadas deben comer por dos".



Verdadero

Las embarazadas pueden comer todos los tipos de alimentos cuidando las cantidades.



Falso

"Las embarazadas no deben tener sexo".



Verdadero

Las relaciones se pueden tener durante el embarazo, siempre y cuando no exista una contraindicación médica, por ejemplo, porque tengan amenaza de aborto o de parto prematuro.



ANOTA AQUÍ TUS PRÓXIMAS CITAS:

<i>Día</i>	<i>Mes</i>	<i>Año</i>	<i>Lugar</i>
_____ / _____ / _____			_____
_____ / _____ / _____			_____
_____ / _____ / _____			_____
_____ / _____ / _____			_____
_____ / _____ / _____			_____
_____ / _____ / _____			_____
_____ / _____ / _____			_____
_____ / _____ / _____			_____
_____ / _____ / _____			_____

NOTAS IMPORTANTES

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)

Casa de las Naciones Unidas, Av. Anacaona 9, Mirador Sur, Santo Domingo,
República Dominicana

Teléfono: (809) 473-7373

Correo: santodomingo@unicef.org

www.unicef.org/republicadominicana