

FICHA
1

Creciendo juntos



CUIDANDO LOS PRIMEROS 1 000 DÍAS DE TU BEBÉ

• CUIDADOS ESENCIALES DURANTE TU EMBARAZO •

CUIDADOS ESENCIALES DURANTE TU EMBARAZO

Bienvenida a nuestra guía “Cuidando los primeros 1000 días de tu bebé” dirigida a mujeres embarazadas o en período de lactancia, sus familias y su comunidad. Aquí encontrarán consejos útiles y básicos para el cuidado de la mamá y el bebé, para que tomen decisiones informadas y así garantizar el adecuado desarrollo de las niñas y los niños.



Tú estás primero

Durante el embarazo, es fundamental **cuidar tanto de ti como de tu bebé en desarrollo**. Desde el primer momento que sabes que estás esperando, debes tener cuidados esenciales para asegurar un **embarazo saludable** y un buen comienzo para tu bebé.



¡MUY IMPORTANTE!

- **Consulta a tu médico en el centro de salud más cercano**, todas las dudas que tengas sobre tu embarazo. Asiste a tus consultas siempre con un familiar para que el personal médico pueda atender tus necesidades de salud y brindarte recomendaciones específicas.
- **Dedica tiempo a descansar**. El sueño adecuado es esencial para tu bienestar y para el desarrollo óptimo de tu bebé.
- **Es importante mantener una alimentación sana y equilibrada** durante el embarazo para asegurar tu nutrición y la de tu bebé. Esto evitará enfermedades.
- Por todo esto, es **imprescindible el apoyo** de tu **pareja**, tu **familia** o tus **amistades** para que te acompañen y cuiden de ti y de tu bebé.

TEMAS QUE VAMOS a TRATAR

- Consultas mientras estás embarazada
- Importancia de las consultas mensuales
- Consumo de ácido fólico y hierro
- Alimentación y nutrición



Consultas mientras estás embarazada

- ▶ Si crees que estás embarazada, pide una consulta en el centro de salud lo antes posible. Esto te ayudará a prevenir cualquier riesgo y comenzar tus cuidados desde un principio. La primera consulta debe realizarse antes de las 12 semanas de embarazo.
- ▶ El primer chequeo es muy importante porque en él te harán 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. Cualquier enfermedad debe ser tratada para evitar que tu bebé se vea afectado.



Las importantes consultas mensuales



- ▶ Realiza los controles mensuales: durante el embarazo, es recomendable ser examinada por un profesional de la salud cada mes. Este control temprano permitirá detectar cualquier problema inesperado de manera temprana y recibir el apoyo necesario para un embarazo saludable.
- ▶ Si por alguna razón no puedes asistir a todas las consultas mensuales, procura acudir a un mínimo de cinco controles prenatales.
- ▶ Estos controles son vitales para recibir indicaciones importantes, obtendrás la suplementación con hierro y ácido fólico que precisas, además te explicarán sobre las necesidades especiales de nutrición que requieres, como el consumo de calcio y vitamina D, entre otras vitaminas.

Consumo de ácido fólico y hierro

- El **ácido fólico** es una vitamina especialmente importante durante el embarazo. Al producir glóbulos rojos aporta en el **desarrollo del cerebro** y la **médula espinal** de tu bebé. Es muy importante tomar ácido fólico por lo menos un mes antes de quedar embarazada y durante los primeros 3 meses de embarazo.
- En el embarazo necesitas el **doble de hierro diario**, para producir sangre para tu bebé y prevenir enfermedades como la **anemia**. Te recomendamos consumir el suplemento de hierro entregado en los Centros de Salud.



Alimentación y nutrición

Recuerda que durante el embarazo **no es necesario “comer por dos”**. Prioriza la calidad de tus alimentos sobre la cantidad.

- Toma de **6 a 8 vasos de agua segura** al día y realiza **actividad física moderada** o bajo supervisión médica. Elige **alimentos nutritivos** como:



Carbohidratos

Granos, cereales, tubérculos como la papa y plátano. Te darán energía.

Cómelos 2 veces al día.



Proteínas

Leche, huevos y carne.

Son importantes para mantenerte saludable y para el desarrollo de la placenta y del bebé.

Cómelas 3 veces al día.

Consume tus alimentos siempre tomando en cuenta que debes comer más verduras y frutas que carbohidratos y proteínas. Fíjate en esta proporción.



Vegetales y frutas

Zanahoria, zapallo, peras, manzanas, etc. Te aportan vitaminas y evitan la anemia y el estreñimiento.

Cómelas 3 veces al día o más.



MAMIS a LA OBRA

Enero	Febrero	Marzo
X	X	X
Abril	Mayo	Junio
X	X	X
Julio	Agosto	Septiembre
X	X	X
Octubre	Noviembre	Diciembre
X X X X		

Planifica tu calendario

1. Consigue un calendario que tengas en casa. También puedes descargar la Libreta Integral de Salud en www.unicef.org/ecuador/media/13461/file/LIBRETA_INTEGRAL_DE_SALUD_FINAL_17_08_22.pdf
2. Marca el día de cada mes como recordatorio de tu consulta prenatal.
3. Es preferible que el último mes vayas a consulta una vez por semana, así que márcalo en tu calendario.

En una libreta anota los cambios que vas sintiendo en tu cuerpo durante cada mes y las dudas que tienes. Lleva estos apuntes a tus consultas prenatales para que sean resueltas por tu médico.



¡CUIDA DE TI Y DE TU BEBÉ DESDE EL PRIMER DÍA!