Creciendo juntos

Ficha 2

Cuidando los primeros 1 000 días de tu bebé

• Prevenir riesgos durante el embarazo •

REDNI LA INFANCIA NOS MUEVE | Canadá

Prevenir riesgos durante el embarazo

Los cuidados en el embarazo son fundamentales. Evitar riesgos significa **prestar atención a cualquier señal** para protegerte a ti y a tu bebé, asegurar un desarrollo saludable y un embarazo sin complicaciones.

Primer control prenatal

El primer chequeo es muy importante porque te van a realizar todos los **análisis de laboratorio**, para comprobar que estés saludable. El médico se asegurará que no tengas ninguna enfermedad o infección que pueda perjudicar a tu bebé.

¡Muy importante!

En tus citas médicas, cuéntale al personal de salud cualquier información importante y responde sus preguntas. Esto ayudará a:

- **Evitar complicaciones** que afectan el desarrollo del bebé.
- **Reducir** la probabilidad de un **parto prematuro**.
- **Minimizar riesgos** para la madre, como hipertensión y diabetes gestacional.
- **Garantizar un inicio saludable** para la vida del bebé y cuidar la **vida de la madre**.

Temas que vamos a tratar

- Preparación ante emergencias
- Factores de riesgo
- Signos de alerta durante el embarazo
- Signos de alerta después del parto
- Programas Nacionales de Atención

Preparación ante emergencias

- Durante el embarazo, el parto o después del nacimiento pueden surgir **problemas inesperados**.
- Por esto tú, tu familia, las personas con las que vives y las personas de tu comunidad deben saber **dónde se encuentra el centro de salud** más cercano.

Factores de riesgo

Sobre la salud de la mamá

- Si tienes menos de 18 o más de 35 años.
- Si tu tipo de sangre es Rh-.
- Si pesas menos de 45 kilogramos.
- Si fumas, consumes alcohol o algún otro tipo de drogas.
- Si presentas tensión alta o tienes diabetes durante el embarazo.
- Si tienes alguna infección de transmisión sexual o infecciones urinarias que no han sido tratadas.
- Si tuviste otras cirugías en el útero.

Sobre embarazos anteriores

- Si quedas embarazada antes de los dos años desde el último parto.
- Si tienes 4 hijos o más.
- Si tuviste antes un bebé prematuro.
- Si tuviste un bebé que al nacer pesó menos de 2 kilos o más de 4 kilos.
- Si tuviste un parto difícil o mediante cesárea.
- Si has sufrido algún aborto espontáneo.
- Si has dado a luz un bebé que falleció en el vientre.

Signos de alerta durante el embarazo

Fiebre (38º o más)

Sangrado vaginal

Visión borrosa

Dolor de cabeza

Hinchazón

Pérdida de líquido amniótico

No sentir el movimiento del bebé

Dolor en el vientre o contracciones antes de las 36 semanas

Signos de alerta después del parto

- Pérdida abundante de sangre o secreción con mal olor por los genitales.
- Aparición de fiebre.
- Dolor a nivel del abdomen, dolor en la vagina o dolor al orinar.
- Dolor de cabeza o visión borrosa y con luces.
- Depresión postparto: sensación de mucha tristeza.
- Mastitis: endurecimiento, enrojecimiento o hinchazón en el seno.

Programas Nacionales de Atención

El Estado ecuatoriano cuenta con diferentes **programas destinados a cuidar la salud de la mujer embarazada y su bebé**. Consulta por estos en tu primera cita médica. Aquí dos ejemplos.

- **Paquete priorizado:** En el primer control la madre recibe la Libreta Integral de Salud y durante todo el embarazo accede a controles prenatales, exámenes clínicos, vacunación, ecografías y hierro más ácido fólico. Su bebé tiene control de niño sano, vacunación y consejería nutricional de 0 a 24 meses. Este servicio es gratuito y lo ejecuta el Ministerio de Salud Pública.
- **Creciendo con nuestros hijos:** Las niñas y los niños de 0 a 36 meses, y las mujeres gestantes que se encuentran en situación de pobreza, pobreza extrema y vulnerabilidad, pueden acceder a este programa para su protección integral. Este servicio es gratuito y lo ejecuta el Ministerio de Inclusión Económica y Social.

Mamis a la obra

Ficha de emergencia

Divide un papel en tres. Llénalas con la siguiente información:

1. Personas de contacto: Pon el nombre y número de teléfono de familiares, amigos o personas de la comunidad a quien contactar en caso de emergencia.
2. Especialistas: Pon el nombre y número de teléfono de tus médicos y especialistas que sigan tu embarazo.
3. Centros de salud: Pon el nombre y dirección de los lugares de atención más cercanos a tu casa.

Colócalo en tu refrigeradora o un lugar visible.

¡Respirar, reflexionar y escucharte es la mejor forma de tomar buenas decisiones durante el embarazo!