

Ficha de la familia

Nombre de la familia

Fecha de inicio

Fecha de cierre

Nombre
del o los niños

Objetivos
de la intervención

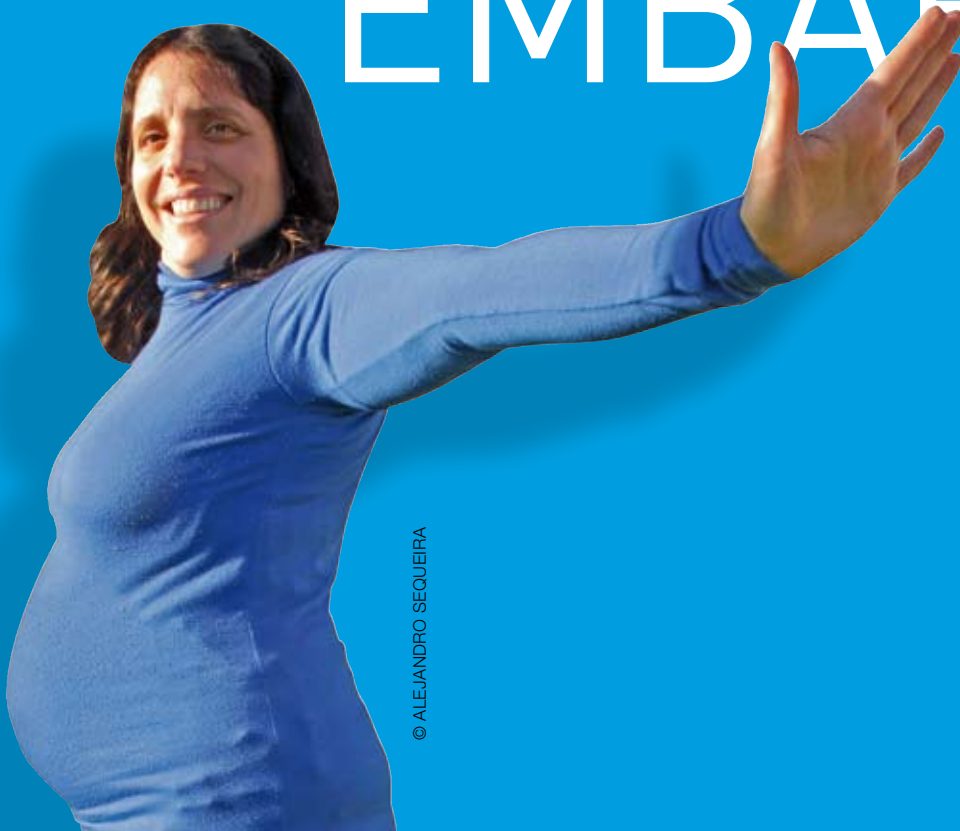
Fechas
de visitas

Observaciones
(actividades realizadas,
acuerdos)

© UNICEF/2012/BIELLI



EMBARAZO



© ALEJANDRO SEQUEIRA



- 4 **Aprendemos a ser padres y madres en el camino**
El ácido fólico
- 6 **Ficha uno:** Desarrollo del bebé en la panza de la mamá, primer trimestre
- 10 **La importancia de los controles**
Derechos de la mamá en el servicio de salud
- 14 **Ficha dos:** Los controles
- 16 **Calendario anual / Tus controles**
- 18 **Alimentación, la dieta ideal**
- 22 **Ficha tres:** Desarrollo del bebé en la panza de la mamá, segundo trimestre
- 26 **Acompañar a la mamá durante el embarazo**
Las clases de parto / La relación con el bebé empieza antes de su nacimiento
- 28 **Ficha cuatro:** Cambios físicos y señales de alarma
- 36 **Una alimentación saludable**
- 38 **Ficha cinco:** Una alimentación saludable
- 36 **Alimentos y nutrientes clave en el embarazo**
- 42 **Prepararse para el parto y la lactancia**
- 44 **Ficha seis:** La lactancia
- 50 **Ficha siete:** Desarrollo del bebé en la panza de la mamá, tercer trimestre
- 54 **El espacio del bebé**



Aprendemos a ser padres y madres en el camino

TODOS LOS PADRES Y MADRES tienen una historia y una vida anterior a la paternidad y la maternidad. Quieren repetir las experiencias favorables. No quieren repetir lo que les hizo daño y les dolió. Ninguna será una madre perfecta, ninguno será un padre perfecto, pero todos pueden trabajar para ser los mejores padres posibles para su hijo.

Empezamos a ensayar la maternidad y la paternidad desde mucho antes de convertirnos en madres y padres. Lo hacemos desde la infancia al imaginar nuestro futuro de adultos. Lo aprendemos, como hijos e hijas, cuando recibimos el cuidado de nuestros padres, cuando vamos descubriendo nues-

Empezamos a ensayar la maternidad y la paternidad desde mucho antes de convertirnos en madres y padres.

tra relación con ellos y el papel que juega cada uno y vamos experimentando qué nos hace bien y qué nos hace sufrir.

También el juego es una buena escuela. Por eso es importante que las niñas y los niños jueguen a ser padres y así ensayen los papeles de mamá y papá. Otra fuente de aprendizaje consiste en visitar a otras familias y compartir actividades. Podemos ver cómo actúan los padres y madres en otras familias y compararlas con la nuestra en el presente, así como imaginar la futura, la que construiremos de adultos.

Hay decisiones que marcan la diferencia

Aquellas parejas que están planificando la venida de un hijo deben saber que el período previo al embarazo es el momento oportuno para mejorar la alimentación de la mujer, asegurar un aporte de nutrientes fundamentales para el desarrollo intrauterino, particularmente el ácido fólico, y corregir el peso si fuera necesario. También es necesario eliminar el consumo de alcohol, de tabaco y de otras drogas.

El embarazo representa un periodo de gran vulnerabilidad desde el punto de vista de la salud y la nutrición, pues determina en gran medida el bienestar de la mujer, del feto y de la infancia del niño que va a nacer.

En caso de que exista déficit de peso u obesidad, la oportunidad de corregirlo es antes y no durante el embarazo.

A corregir hábitos

Es importante que las mujeres que poseen el hábito de fumar lo abandonen, y que sepan



que la exposición al humo del tabaco tiene efectos nocivos para la madre y para el hijo. El consumo de alcohol, aún en pequeñas cantidades, es muy perjudicial.

La placenta le transporta al bebé oxígeno y nutrientes, pero no puede detener el paso de sustancias como el alcohol y la nicotina del cigarrillo, que la atraviesan y dañan al bebé. El consumo de alcohol, tabaco o drogas durante el embarazo multiplica el riesgo de padecer el síndrome de muerte súbita y se vincula con malos resultados perinatales.

Un aspecto importante para tener en cuenta como parte de un estilo de vida saludable es realizar actividad física y caminar. Así, entre otros beneficios, se logrará mantener un peso adecuado. ●

El ácido fólico

Desde antes de quedar embarazada es importante consumir cantidades adecuadas de ácido fólico. El tubo neural se cierra aproximadamente entre los días 21 y 27 luego de la concepción. Dicho cierre permitirá la formación de lo que será el sistema nervioso central (médula espinal y cerebro). Este nutriente es fundamental para evitar malformaciones.

Para asegurar un adecuado consumo de ácido fólico, se recomienda obtenerlo por tres vías. Una de ellas son los alimentos que naturalmente son **fuentes**: vegetales de color verde oscuro (acelga, espinaca, chauchas, brócoli), leguminosas (lentejas, porotos y garbanzos) y naranjas. Otra es a través de **alimentos fortificados**: harina, pan envasado, pastas secas. La tercera e igual de importante es tomar **suplementos** de esta vitamina. Se sugiere iniciar la suplementación con ácido fólico por lo menos tres meses antes del embarazo y mantenerla al menos durante el primer trimestre.

Una ingesta adecuada de ácido fólico (folato) antes del embarazo y durante las primeras 12 semanas de gestación protege al embrión de padecer defectos del tubo neural aproximadamente en un 72 % de los casos.



DESARROLLO DEL BEBÉ EN LA PANZA DE LA MAMÁ

1



PRIMER MES DE EMBARAZO

Esta es una de las etapas más importantes en la formación del bebé y todo lo que haga la mamá influirá en su desarrollo.

En este mes se comenzará a formar el tubo neural, que luego se convertirá en el sistema nervioso, dando lugar al cerebro y la médula espinal. El corazón empezará a latir y aparecerán pequeños botoncitos que luego serán las piernas y los brazos.

Consejo: A partir de la confirmación del embarazo no se puede tomar ni una gota de alcohol ni fumar. Es bueno consumir un complemento de ácido fólico para favorecer el correcto desarrollo del tubo neural.

2



SEGUNDO MES DE EMBARAZO

La placenta comienza a formarse y empieza a pasar nutrientes del cuerpo de la mamá al feto.

El bebé ya tiene párpados y labio superior; mientras que la nariz y las orejas se están empezando a formar. El pequeño realiza movimientos involuntarios que aún no son controlados por el cerebro, su corazón e hígado ya funcionan.

Consejo: Es importante realizar el primer control prenatal entre las siete u ocho semanas desde que ocurrió la última regla o bien una vez que se obtuvo el primer test de embarazo positivo. Se recomienda realizar al menos 7 controles médicos durante el embarazo.

PRIMER TRIMESTRE

3



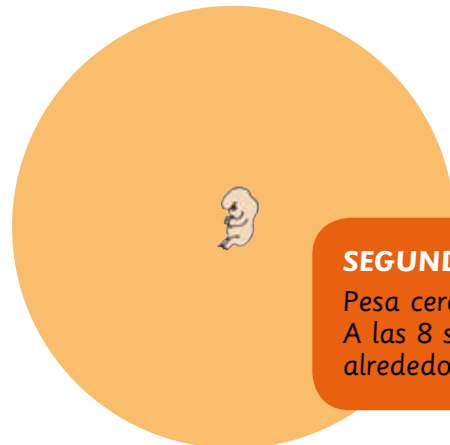
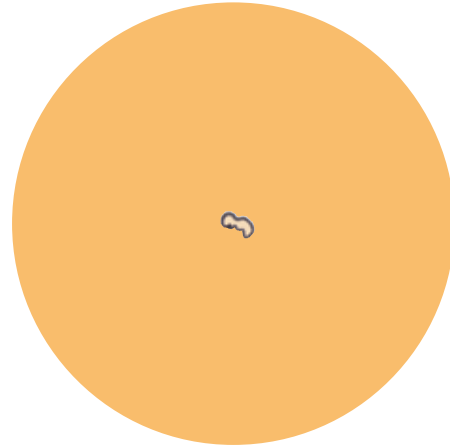
TERCER MES DE EMBARAZO

El bebé crece a ritmo acelerado y al final de este mes ya tiene la apariencia de un ser humano. Sus órganos ya están formados aunque no desarrollados. La cabeza se redondea y empieza a definirse su perfil.

Aunque la mamá no lo perciba, el bebé se mueve, da pataditas y extiende sus brazos. También puede tragar líquido amniótico y orinar.

Consejo: Durante el embarazo las necesidades de energía aumentan y es importante alimentarse de forma sana.

Para combatir la acidez estomacal hay que ingerir pequeñas porciones de alimento varias veces al día.



SEGUNDO MES

Pesa cerca de 3 gr.
A las 8 semanas mide alrededor de 2,5 cm



TERCER MES

Pesa cerca de 18 gr.
En la semana 12 mide alrededor de 7,5 cm

Notas

¿Cómo y cuándo se enteraron del embarazo?

¿A quiénes se lo contaron primero?



El embarazo es un momento para reflexionar sobre el estilo de vida y para tomar conciencia de cómo afectan los hábitos a la salud de las mujeres y a la de sus futuros hijos. Es un tiempo para que la mamá se cuide y la cuiden, para que descanse, mejore el estilo de vida, camine y se alimente mejor. Esto será beneficioso tanto para la mujer como para el bebé.

La importancia de los controles



© UNICEF UY/2012/BIELLI

SE RECOMIENDA QUE la mujer se controle ante la primera falta menstrual o antes de las primeras 12 semanas de amenorrea (cuanto antes, mejor) y luego continúe realizándolo en forma periódica. El Ministerio de Salud aconseja un mínimo de cinco controles prenatales a partir del primer trimestre de embarazo.

El control prenatal permite valorar el estado de salud y nutrición de la mujer, y detectar tempranamente posibles complicaciones

Los controles se realizan una vez por mes hasta la semana 32 (ocho mes), cada 15 días entre la semana 33 y la semana 36, y una vez por semana a partir de la semana 37. Es mejor que la mujer asista acompañada, lo ideal es ir con el futuro papá así también él se irá preparando para la llegada del bebé.



© UNICEF UY/2012/BIELLI

En el servicio de salud, la futura mamá tiene derecho a:

- Un trato respetuoso con la confianza de que lo que converse no saldrá de allí.
- Plantear todas sus dudas.
- Recibir un Carné de Salud que deberá llevar cada vez que asista a una consulta. Con este carné y la cédula de identidad se pueden iniciar los trámites para el cobro de la Asignación Familiar en cualquier oficina del BPS. Los teléfonos para solicitar información sobre la asignación son: 1997 (BPS) y 08007263 (MIDES).
- En cada consulta se toma la presión, se controla el peso y se mide la altura uterina. Se indican exámenes de sangre, orina, ecografía y un Papanicolaou. Con todo esto se puede saber cómo está creciendo el bebé y detectar posibles enfermedades como anemia, diabetes, sífilis, eclampsia y otras.
- Consultar al dentista para que trate las infecciones.
- Recibir información sobre métodos anticonceptivos. Esto ayuda a planificar cuántos hijos tener y cuándo.

El control prenatal permite valorar el estado de salud y nutrición de la mujer, y detectar tempranamente posibles complicaciones o factores que puedan incidir negativamente en el embarazo y, por lo tanto, en el niño. De esta forma, se puede actuar precozmente para limitar sus efectos tanto como sea posible.

Además, el control es fundamental para generar un espacio que permita manifestar dudas, preocupaciones, inquietudes y miedos. Es un momento importante para recibir información que será útil y necesaria tanto durante el embarazo como después, para el cuidado del bebé.

Prevenir y detectar enfermedades

Con los controles se puede detectar VIH o sífilis y prevenir la transmisión al bebé. En ellos, el médico indicará uno o varios análisis para identificar si la embarazada está infectada con el virus del sida (VIH) o el de sífilis.

Si la mujer resulta VIH positiva, precisa tratamiento para ella y su bebé, quien puede nacer sin el virus. El VIH se transmite a tra-

vés de las relaciones sexuales sin protección, y en el embarazo la madre se lo transmite al bebé a través de la sangre y la leche materna. Algunas de las medidas de prevención más comunes para evitarlo son usar preservativo y nunca compartir agujas o jeringas.

Si en el test de sífilis (también llamado VDRL) la embarazada resulta positiva, también debe ser tratada ya que puede transmitirle el virus a su hijo. Al igual que el sida, la sífilis es una enfermedad de transmisión sexual.

En los controles también se verifica la vigencia de la vacuna antitetánica y se indica una consulta con odontólogo, pues es fundamental llegar al parto sin caries ni otras infecciones en la boca.

Además de asistir a los controles de rutina, es necesario consultar inmediatamente en caso de: perder líquido o sangre por los genitales; fiebre mayor a 37 grados; molestias para orinar (ardor, dolor, y/o ganas permanentes de orinar) así como en otras situaciones como las detalladas en el gráfico superior. ●

56%

Las mujeres fumadoras tienen un 56 % más de predisposición a tener niños de bajo peso al nacer. La planificación del embarazo es una oportunidad para cesar esta conducta peligrosa, que además incide sobre la muerte súbita del lactante (OMS, 2001).



Cómo calcular la fecha de parto

La fecha probable de parto se calcula contando **40 semanas a partir del primer día de la última menstruación.**

Un embarazo a término será entre la semana 37 y la 42.



© UNICEF UY/2012/BIELLI

El control prenatal es un espacio ideal para que la mamá y el papá manifiesten sus dudas, preocupaciones, inquietudes y miedos. Es un momento importante para que la familia reciba información que será útil tanto durante el embarazo como después.

LOS CONTROLES

Los controles durante el embarazo se realizan para conocer la salud de la mujer y del bebé detectar posibles complicaciones. También para informar a la futura mamá sobre el parto y el cuidado del recién nacido.

En cada consulta se toma la presión, se controla el peso y se mide la altura uterina. Siempre es mejor que la mujer vaya acompañada.

El Ministerio de Salud aconseja un mínimo de cinco controles prenatales a partir del primer trimestre de embarazo.

En los controles se verifica la vigencia de la **vacuna antitetánica** y se indica una consulta con **odontólogo**, pues es fundamental llegar al parto sin caries ni otras infecciones en la boca.

Cuándo controlarse:

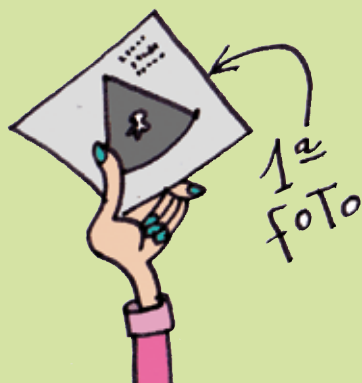
- **1ª vez:** ante la primera falta menstrual, no dejar pasar más de un mes para controlarse.
- Hasta la **semana 32:** una vez al mes.
- Desde la **semana 33 a la 36:** cada 15 días.
- Desde la **semana 37 hasta el parto:** una vez por semana.



4 ecografías

Las ecografías brindan información sobre el crecimiento y el desarrollo del bebé: se lo mide y se escuchan los latidos de su corazón.

Habitualmente, durante el embarazo se hacen **cuatro ecografías**:



DE LA SEMANA 6 A LA 10

Primera ecografía

Mide: cuántas semanas de embarazo lleva la mujer.

DE LA SEMANA 11 A LA 14

Translucencia nucal

Mide: espesor de la nuca, presencia del hueso nasal; observa: piernas, brazos, estómago y vejiga. Puede detectar problemas y malformaciones.

DE LA SEMANA 20 A LA 24

Estructural

Mide: el cuerpo del bebé y los órganos; la ubicación de la placenta y la cantidad de líquido amniótico. Puede permitir conocer el sexo.

DE LA SEMANA 28 A LA 34

Cuarta ecografía

Mide: cabeza, columna, riñones y estómago. Controla el crecimiento.

Calendario anual

Mes:	Mes:	Mes:	Mes:
Mes:	Mes:	Mes:	Mes:
Mes:	Mes:	Mes:	Mes:

Tus controles

Control:

Fecha:

Médico:

Lugar:

Control:

Fecha:

Médico:

Lugar:

Control:

Fecha:

Médico:

Lugar:

Control:

Fecha:

Médico:

Lugar:

Control:

Fecha:

Médico:

Lugar:

Control:

Fecha:

Médico:

Lugar:

Control:

Fecha:

Médico:

Lugar:

Control:

Fecha:

Médico:

Lugar:

Control:

Fecha:

Médico:

Lugar:

Alimentación, la dieta ideal

Durante el embarazo, las necesidades de energía aumentan. A partir del tercer mes se necesita agregar entre 300 y 475 calorías por día.

NO TODAS LAS mujeres deben aumentar lo mismo durante el embarazo, pero ninguna debe perder kilos. La ganancia de peso debe tener en cuenta la talla de la mujer y el estado nutricional materno pregestacional, es decir, el índice de masa corporal (IMC). Por lo tanto, es individual y debe ser determinado para cada mujer. Es un mito que haya que aumentar un kilo por mes, pues no existe una receta única para todas. Mientras que para algunas un kilo por mes puede ser mucho, para otras puede ser insuficiente.

El bajo peso y la obesidad son dos situaciones de riesgo para la maternidad. Una mujer que comienza su embarazo delgada o que aumenta poco de peso tiene más posibilidades de tener un niño con bajo peso al nacer (que pese menos de 2.500 gramos). El peso al nacer es un indicador fundamental de la salud del recién nacido: a menor peso de nacimiento, mayor riesgo de morbilidad neonatal e infantil.

Una mujer obesa tiene mayor probabilidad de tener enfermedades como diabetes, hipertensión o eclampsia, y su hijo puede llegar a pesar cuatro kilos o más en el momento de nacer, lo que puede complicar el parto, hacer necesario el uso de fórceps o terminar en una cesárea. Sin embargo, el embarazo no es un período para hacer tratamiento para la obesidad. Es una etapa ideal para disfrutar de una alimentación saludable.


Durante el embarazo, las necesidades de energía aumentan. A partir del tercer mes es necesario agregar entre 300 y 475 calorías por día. Las 475 cal equivalen a una fruta más un pancito (tipo porteño: 50 g) y una taza de leche. Queda claro que, contra la creencia popular, no es necesario «comer por dos».

Es fundamental desayunar todos los días para cortar el prolongado ayuno nocturno y recibir la energía necesaria para realizar las actividades diarias. Es recomendable consumir lácteos, pan (teniendo en cuenta que los integrales aportan más fibra y vitaminas)

© ALEJANDRO SEQUEIRA

475 cal =

1 fruta + 1 vaso de leche* + 1 pan de 50 g



* Equivalente a unos 250 ml (1 taza).

Las comidas entre horas o colaciones protegen al feto y aseguran el consumo de energía y nutrientes adecuados

Almuerzo

Merienda

Cena

4

comidas diarias

Desayuno

y fruta, ya sea al natural, en licuados o jugos de fruta naturales. Pasar largas horas sin comer o consumir muy pocas calorías puede ser perjudicial para el feto.

También es importante realizar diariamente al menos las cuatro comidas habituales, pudiendo agregar alguna comida entre horas. Esto protege al feto y asegura el consumo de energía y nutrientes adecuados. Si se realizan comidas entre horas es recomendable seleccionar alimentos como frutas, licuados de frutas con leche o yogur, postres de leche (arroz con leche, cremas) o yogur (solo, con frutas, con cereales). ●

El bajo peso del bebé

El bajo peso al nacer repercute negativamente en el crecimiento y el desarrollo durante los dos primeros años de vida, con lo que aumenta el riesgo de desnutrición y mortalidad infantil. También se asocia con un riesgo mayor de morir en la vida adulta por patología coronaria y cardíaca.

Tanto el peso previo al embarazo, como la talla materna y la ganancia de peso durante el embarazo están relacionados con el peso del niño al nacer. La estatura de la madre determina el peso y la talla del recién nacido. Una talla de 150 cm o menos aumenta significativamente el riesgo de retardo de crecimiento intrauterino, especialmente si antes del embarazo o durante este se presenta un déficit de peso.



El **índice de masa corporal (IMC)** permite determinar si una persona presenta bajo peso, peso normal, sobrepeso u obesidad. Se calcula a través de la fórmula de abajo y el resultado obtenido se compara con el patrón de referencia, establecido por la OMS para adultos. En el caso de la embarazada, se deben tener en cuenta el IMC pregestacional y las semanas de embarazo.

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (en kg)}}{\text{Talla}^2 \text{ (en m)}}$$

Ganancia de peso recomendada según IMC previo al embarazo

IMC menor de 18,5: evidencia un déficit de peso con relación a la talla. Esto amerita una completa evaluación dietética y nutricional. Para disminuir el riesgo de bajo peso al nacer en los hijos de estas mujeres, se requiere una ganancia de peso durante el embarazo de entre 12,5 y 18 kg.

IMC entre 18,5 y 24,9: mujeres saludables que presentan el menor riesgo de tener un recién nacido de bajo peso o macrosómico (peso del recién nacido superior a cuatro kilos). Al iniciar el embarazo con este IMC se aconseja una ganancia de peso de entre 11,5 y 16 kg.

IMC entre 25 y 29,9: mujeres que presentan con mayor frecuencia diabetes gestacional, hipertensión y macrosomía fetal, especialmente si la ganancia de peso durante el embarazo es alta. Estas embarazadas requieren una evaluación nutricional y alimentaria en profundidad. Se recomienda que aumenten entre 7 y 11,5 kg.

IMC mayor de 30: mujeres que exigen un especial seguimiento y evaluación dietética. Deben aumentar de 6 a 7 kg. No deben realizar tratamientos para bajar de peso ya que aumenta el riesgo de mortalidad intrauterina.

© RUANDI/2008



Alimentos fuente

Vegetales verde oscuro
Jugo de naranja
Leguminosas

Alimentos fortificados

Harina
Pan
Pastas frescas

Suplemento

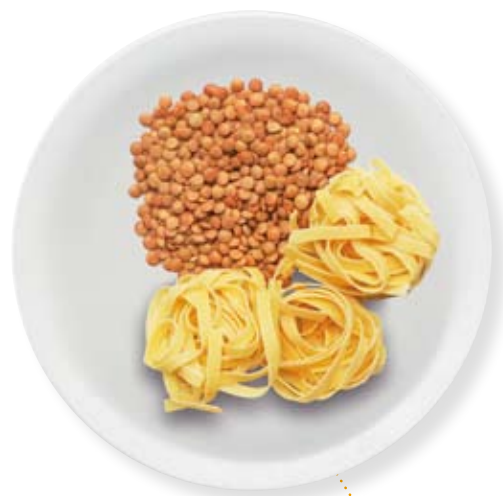


© ALEJANDRO SEQUEIRA

Ácido fólico

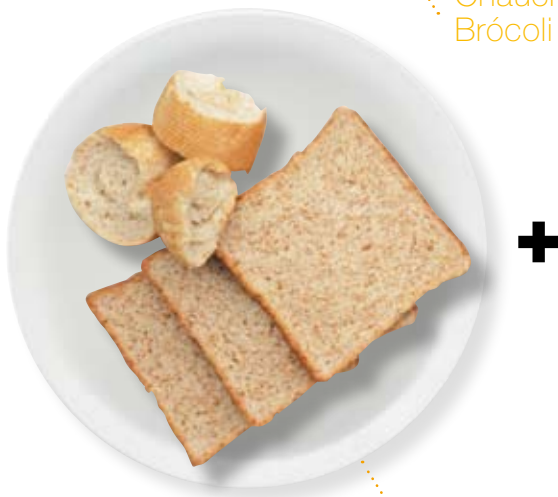


+

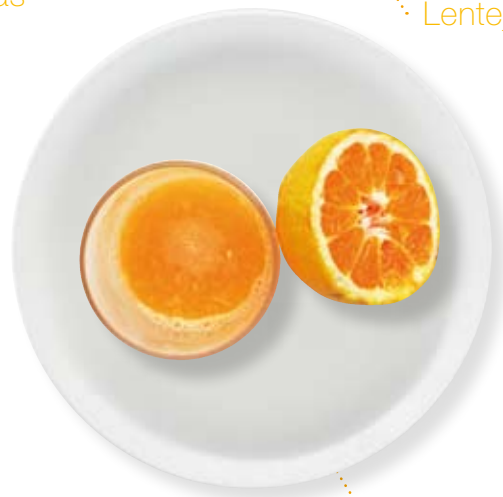


Acelga
Espinaca
Chauchas
Brócoli

Fideos
Lentejas



+



Panificados
y harina

Jugo
de naranja

+

Suplemento

DESARROLLO DEL BEBÉ EN LA PANZA DE LA MAMÁ

4



CUARTO MES DE EMBARAZO

Ahora la cabeza es más proporcional al cuerpo y el bebé adquiere un aspecto parecido al que tendrá al nacer. Ya puede chuparse el pulgar; su piel es transparente y está protegida por un vello fino llamado lanugo.

El desarrollo de los músculos faciales le permite realizar una variedad de gestos como fruncir el ceño. Al final de este mes medirá 12 centímetros y pesará alrededor de 130 gramos.

Consejo: Es recomendable mantenerse activa, por ejemplo caminar a diario, para mejorar el estado de ánimo, evitar una excesiva ganancia de peso y preparar al cuerpo para el trabajo de parto.

5



QUINTO MES DE EMBARAZO

Ya pasó la mitad de la gestación y los movimientos del bebé son percibidos por la mamá. El pequeño se acerca la mano a la cara, se chupa el dedo y se toca diferentes partes del cuerpo. También puede oír el latido de su corazón y la respiración de su madre. Percibe la luz.

Si la posición del bebé lo permite, en la ecografía indicada en este mes se podrá conocer su sexo.

Consejo: En esta etapa es importante realizar un control odontológico ya que los cambios hormonales pueden perjudicar los dientes de la madre.
Durante todo el embarazo la madre necesita descansar y cuidarse.

SEGUNDO TRIMESTRE

6



SEXTO MES DE EMBARAZO

El bebé pasa la mayor parte del día durmiendo, así que cuando está despierto tiene mucha energía y está muy alerta a todo lo que sucede en su entorno. Al escuchar ruidos fuertes, sus reflejos de protección hacen que extienda los brazos y las piernas como mecanismo de defensa.

Si bien sus pulmones ya están formados, aún no puede respirar por sí mismo.

Consejo: En el control médico se puede consultar cómo preparar y formar los pezones para la lactancia.



CUARTO MES

Pesa cerca de 135 gr.
En la semana 16 mide alrededor de 16 cm



QUINTO MES

Pesa más de 500 gr.
A las 8 semanas mide alrededor de 33 cm



SEXTO MES

Pesa cerca de 900 gr.
En la semana 28 mide alrededor de 37 cm

Notas

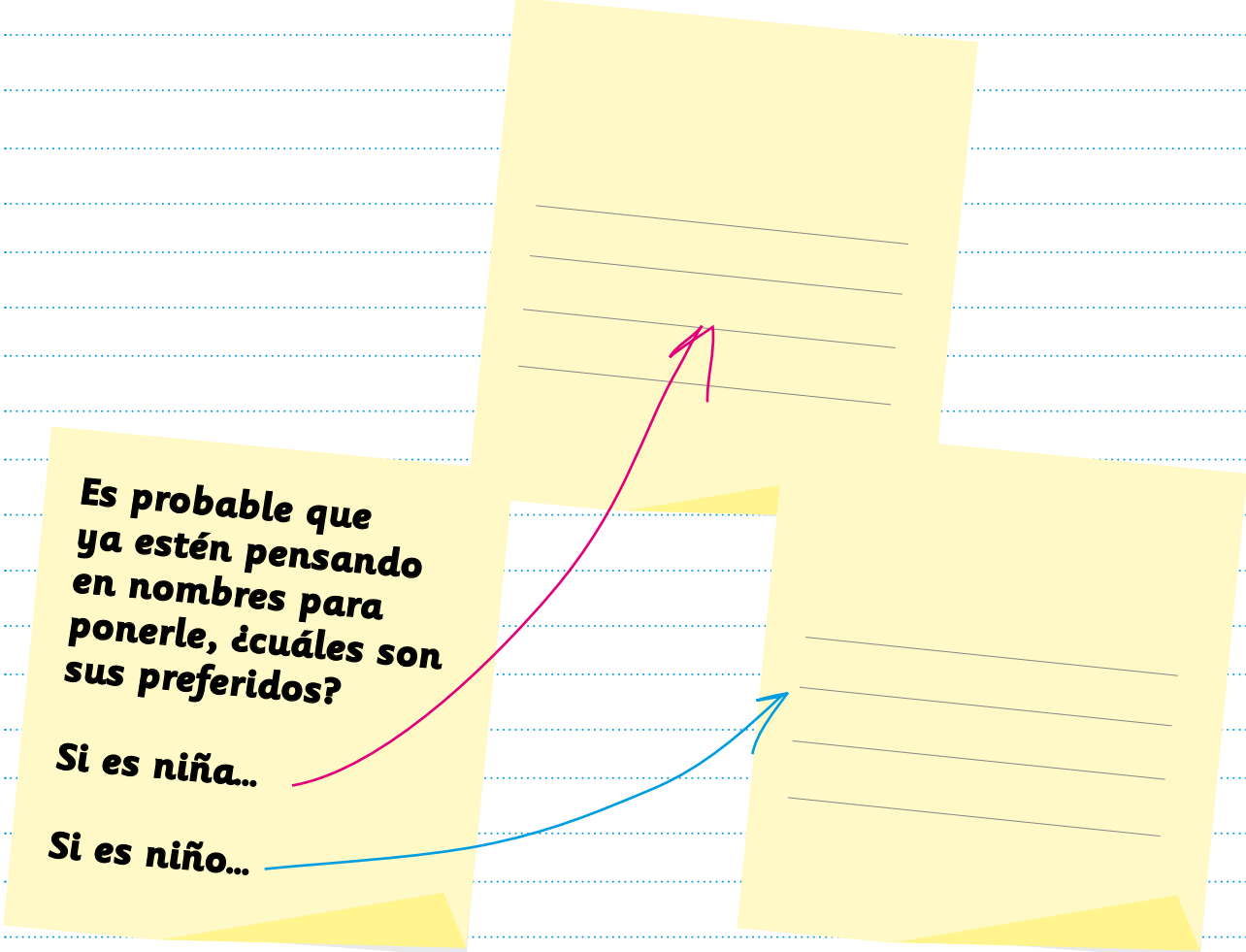
¿Cuándo sentiste al bebé por primera vez?

¿A qué horas del día se mueve más y dónde patea?

¿Qué música le ponen o qué le cantan?

Notas

Dotted lines for writing on the page.



The image shows three yellow sticky notes on a lined page. The top sticky note is blank with four horizontal lines. The bottom-left sticky note contains text in Spanish: "Es probable que ya estén pensando en nombres para ponerle, ¿cuáles son sus preferidos?", "Si es niña...", and "Si es niño...". The bottom-right sticky note is blank with three horizontal lines. A pink arrow points from the text "Si es niña..." to the top sticky note, and a blue arrow points from "Si es niño..." to the bottom-right sticky note.

Es probable que ya estén pensando en nombres para ponerle, ¿cuáles son sus preferidos?

Si es niña...

Si es niño...



Acompañar a la mamá durante el embarazo

No siempre resulta fácil para los papás participar en el crecimiento y desarrollo del bebé. Un buen momento para empezar es durante el embarazo, ayudando y amparando a la mamá, ya que es en su cuerpo donde comienza la vida de su hijo.

DURANTE EL EMBARAZO la madre necesita descansar y cuidarse. Debe descansar cada vez que se sienta cansada, debe tener momentos de recreación y dormir las horas que precise para sentirse bien. Es importante que la familia, la pareja, los amigos y vecinos colaboren en las tareas del hogar, los mandados y el cuidado de otros hijos.

Así como es normal que en algunas etapas del embarazo la mujer duerma más o tenga algunas náuseas, también lo es que la alegría y la esperanza se mezclen con miedos y preocupaciones, y esto también le sucede al papá. Para estar mejor, ayudará hablar con otras mujeres y hombres en quienes confíen y que hayan pasado por lo mismo.

Será muy bueno para todos

que el papá sepa que, aunque los cambios visibles suceden en el cuerpo de la mamá, él es igualmente importante durante todo el proceso. En todas las etapas su presencia cariñosa, su estímulo y su actitud de compañero sensible y responsable se reflejarán en el florecimiento más saludable de la familia.

Algunas mamás deben enfrentar este proceso sin un compañero a su lado. Unas pueden haberlo elegido así, pero otras viven su embarazo junto con la tristeza y el dolor que les produce la ausencia de aquel con quien pensaban compartir esa etapa. A veces se sentirán muy solas, desamparadas, abrumadas por la vida que no se detiene. A falta de un compañero que las apoye, buscar sostén en familiares, amigos, vecinos o insti-



tuciones cercanas les permitirá ir encontrando la fuerza interior necesaria. Ser madre sola no es fácil, pero numerosas mujeres han demostrado con los hechos que es posible y que vale la pena el esfuerzo.

El papá y el crecimiento del bebé

No siempre resulta fácil para los papás participar en el crecimiento y desarrollo del bebé. Un buen momento para empezar es durante el embarazo, ayudando y amparando a la mamá, ya que es en su cuerpo donde comienza la vida de su hijo.

Una forma de apoyarla es demostrándole cariño, comprensión y afecto. El embarazo demanda mucha energía y los cambios físicos que le ocurren pueden ponerla nerviosa y, a veces, confundirla.

Si la acompaña a los controles de salud, el padre podrá observar y conocer el crecimiento y desarrollo de su bebé. Y la mujer apreciará esa compañía.

El papá también puede ofrecer acompañamiento y apoyo en el parto. La compañía

La compañía y el soporte emocional que puede brindar el papá, a medida que se acerca la fecha del parto, es fundamental para la mamá y el bebé.

y el soporte emocional que puede brindar en ese momento son fundamentales para la mamá y el bebé.

Además, el padre y la familia pueden ir haciendo una cuna, juguetes móviles de distintas formas y colores, tejiendo ropita y ...¡todo lo que se les ocurra!

Los dos como pareja

¡Es tiempo de compartir sueños y decisiones! Por ejemplo, pensar dónde dormirá el bebé, cómo lo alimentarán, quién apoyará su cuidado si ambos trabajan, consiguiendo su ropita, decidiendo juntos cómo lo llamarán. El embarazo es un momento que permite afian-

zar la comunicación y en esto los dos juegan un papel clave.

El embarazo no impide seguir disfrutando la vida sexual de la pareja. El placer es saludable y no perjudica al bebé. Es importante prevenir la transmisión al bebé de enfermedades de transmisión sexual. Un recurso seguro es el uso del preservativo en las relaciones sexuales durante el embarazo. ●



© UNICEF UY/2012/BIELLI

La relación con el bebé empieza antes de su nacimiento

- Cuando pensamos en él o en ella
- Cuando le hablamos o cantamos
- Cuando lo tocamos a través de la panza
- Cuando la mamá cuida su salud y renuncia a cosas que le hacen mal a su bebé y a ella (fumar, beber alcohol, consumir drogas)
- Cuando el papá apoya a la mamá y se sabe integrante de esta experiencia
- Cuando le hacemos un lugar en nuestra casa y en nuestras vidas

Las clases de parto

Las clases de parto habitualmente se ofrecen en un servicio de salud, pero no necesariamente tienen que ser desarrolladas en un ambiente médico. Centros comunitarios, iglesias, escuelas o grupos de apoyo pueden ser escenarios adecuados. En las clases, los profesionales a cargo desarrollan distintos temas como la preparación para el parto, el cuidado del niño y la lactancia.

Además de la instrucción tradicional, las clases pueden incorporar oportunidades de aprendizaje multidimensionales, como demostraciones y prácticas en las que se utilicen muñecas, videos, observación del amamantamiento en un recién nacido y trabajos en

pequeños grupos.

En cuanto a la lactancia, el contenido de las clases generalmente aporta orientación para las mujeres al anticipar situaciones y signos de una lactancia efectiva. Se tratan problemas del amamantamiento, los beneficios para la madre, el bebé y la sociedad; posiciones adecuadas; necesidades específicas en los primeros días y recursos de apoyo. También se abordan los temores, preocupaciones, problemas y mitos más comunes.

El objetivo de las clases de parto es capacitar a las madres, pero también están dirigidas a los padres y a otras personas que apoyan a la mujer.

CAMBIOS FÍSICOS Y SEÑALES DE ALARMA

En la gestación se producen **cambios en el cuerpo:**

- Dolor y mayor tamaño de las mamas. Los pezones se oscurecen y aparece una línea oscura desde el ombligo hasta el pubis.
- Aumento de la transpiración.



¡
Atención, es urgente!

También pueden aparecer algunas **molestias**, que son normales:

- Cansancio, náuseas y vómitos.
- Presión en la pelvis y ganas de orinar.
- Sangrado de encías.
- Acidez estomacal.
- Estreñimiento.

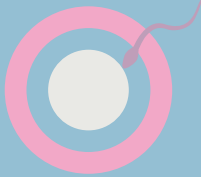


Consultar al médico cuando se tiene alguno de estos **síntomas**:

- Pérdida de líquido o sangre por los genitales.
- Contracciones frecuentes o dolorosas.
- Molestias para orinar.
- Llagas o ampollas en la vulva.
- Hinchazón repentina de piernas, manos o cara.
- No sentir los movimientos del bebé en la panza.
- Dolor de cabeza, ver puntos luminosos.

Embarazo

Fecundación. Unión de la célula reproductora masculina (espermatozoide) con la femenina (óvulo) para dar origen a un nuevo ser.



Genética. A través de los genes de las células sexuales el bebé recibe características tanto de la mamá como del papá.

cigoto > embrión > feto > bebé

Célula formada por la unión de células sexuales (espermatozoide y óvulo).

Primera etapa de desarrollo de un ser vivo formado a partir de sucesivas divisiones celulares del cigoto.

Nombre con el que se denomina el embrión desde que se implanta en el útero hasta el momento del parto.

Niño o niña que, ya fuera del vientre, se alimenta de pecho materno.

Cambios de ánimo

Shock hormonal. Durante el embarazo las hormonas, además de provocar importantes cambios físicos en la mamá (favorecen la inflamación de las encías, también el crecimiento de las uñas y el pelo), pueden provocar cambios de ánimos y ansiedad. Por esta razón, el apoyo y la comprensión de la pareja y el entorno familiar pueden ayudar a transitar el embarazo en un marco saludable, de contención.



Los miedos

Cerca del parto. Es normal que las futuras mamás sientan miedos asociados a la salud del feto y a su preparación como madres. Los controles médicos ayudan a derribar mitos y a combatir los miedos fantasiosos. Como contraparte, la llegada de un bebé deseado a una familia es un motivo de alegría y optimismo.

© UNICEF UY/2012/BIELLI



© SEQUEIRA

1er trimestre

Durante el primer mes el tamaño del embrión es similar al de un grano de arroz y antes de alcanzar los dos meses tiene aproximadamente 1 cm y medio de largo.

2º trimestre

Debido a que aumenta el tamaño del vientre materno, el feto tiene más espacio y, por lo tanto, puede moverse más. A partir del quinto mes los movimientos del bebé se hacen más evidentes (comienzan las «pataditas»).

3er trimestre

El bebé tiene menos espacio para moverse. Ya cerca del momento del parto el bebé se encaja en la pelvis de la mamá (la mayoría de las veces, cabeza para abajo).

Algunos cambios físicos que suceden durante la gestación



Transpiración. Debido a que el cuerpo está más caliente, se transpira con más facilidad, por lo que se recomienda usar ropas livianas.



Los senos. Aumentan su sensibilidad y volumen. Las areolas de los pezones se oscurecen.



Malestar. Algunas embarazadas pueden experimentar cansancio, náuseas y vómitos.



Línea nigra. Puede aparecer a partir de la semana 20 como una línea oscura que se extiende desde el ombligo hasta el pubis.



Presión en la pelvis y ganas de orinar. A medida que feto crece el útero se expande y el tamaño del abdomen de la madre aumenta.

La presión ejercida por el útero sobre los demás órganos y la pelvis puede provocar molestias y ganas de orinar más frecuentes.



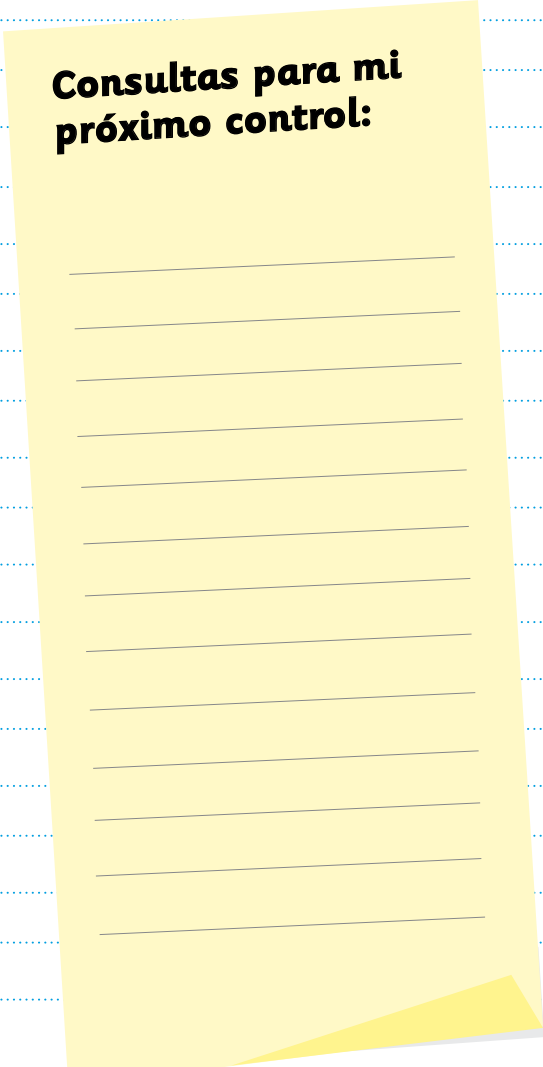
Estreñimiento. Todas las funciones se tornan más lentas por acción de la hormona progesterona, por eso es frecuente el estreñimiento. Para remediarlo es conveniente comer frutas y verduras, alimentos integrales y evitar las comidas muy condimentadas.

50%
80%

Entre el 50 y el 80% de las mujeres embarazadas experimentan náuseas y vómitos, especialmente en el primer trimestre.

Para aliviar las náuseas y vómitos que pueden presentarse durante el primer trimestre, y la acidez de los últimos meses, se aconseja comer en pequeñas cantidades, varias veces al día.

Notas



Una alimentación saludable



UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE y una actividad física regular ayudan a prevenir la obesidad, las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la osteoporosis. Es importante limitar el consumo de alimentos ricos en sal y azúcar, pues en exceso pueden perjudicar la salud. Además, es necesario que la mujer embarazada consuma alimentos que le aporten grasas y aceites ricos en omega 3, y evite las bebidas que contienen cafeína.

Ni mucha sal ni mucho azúcar

Moderar el consumo de sal es importante en todas las etapas de la vida, dado que, en exceso, aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Su consumo ex-

El consumo diario de frutas y verduras de diferentes colores tiene un rol importante en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, como enfermedades cardiovasculares y cáncer, que son las primeras causas de muerte en Uruguay.



Consejos y datos a tener en cuenta:

- Verificar la fecha de elaboración y de vencimiento, así como las condiciones recomendadas de almacenamiento y conservación una vez abierto el envase.
- La lista de ingredientes está ordenada de mayor a menor según la cantidad utilizada de cada uno de ellos. Esto quiere decir que si en la etiqueta figura «harina, aceite, sal», en ese orden, la harina es el ingrediente que se encuentra en mayor proporción y la sal en menor proporción.
- La energía y los nutrientes que figuran en la etiqueta son los que contienen una porción de ese alimento. La porción es la establecida para individuos sanos y mayores de tres años, que consumen una dieta de 2.000 kcal.
- Si un alimento tiene como ingrediente aceite vegetal hidrogenado o margarina, aporta grasas trans. Por lo tanto, se recomienda evitar su consumo, ya que estas grasas son sumamente perjudiciales para la salud cardiovascular. Aunque la etiqueta declare «cero grasas trans», es importante mirar la lista de ingredientes para corroborar que no contenga ninguno de los mencionados.
- Para seleccionar alimentos saludables es importante fijarse que el porcentaje de valor diario (% VD) para nutrientes como sal, grasas saturadas y colesterol sea menor o igual al 5 %, ya que se busca no consumir alimentos que los contengan en exceso por sus efectos negativos para la salud. El % VD es el cálculo del



El azúcar aporta «calorías vacías». Esto significa que carece de valor nutritivo.

cesivo favorece la eliminación de calcio en la orina. Las demandas de calcio aumentan en el embarazo, por lo que el consumo desmedido de sal puede comprometer los depósitos de calcio maternos y predisponer al desarrollo de osteoporosis en la vida adulta. Es recomendable usar condimentos que realcen el sabor natural de los alimentos y evitar llevar el salero a la mesa. También es fundamental evitar un alto consumo de alimentos que contengan sal en cantidades elevadas, como fiambres, embutidos, caldos instantáneos, snacks y productos de aperitivo, entre otros.

Tal como se dice habitualmente, el azúcar aporta «calorías vacías». Esto significa que carece de valor nutritivo. Dado que du-

rante el embarazo se busca proporcionar alimentos concentrados en nutrientes, es bueno limitar el consumo de azúcar y de aquellos alimentos que la contienen en exceso, como refrescos, jugos comerciales, dulces y golosinas. En caso de que la mujer presente obesidad o diabetes gestacional se recomienda que sustituya el azúcar por los edulcorantes de uso seguro durante el embarazo. Los que están disponibles en Uruguay con estas características son acesulfame K, aspartame y sucralosa.

Mirar antes de comprar

Leer las etiquetas proporciona información útil y valiosa que permite seleccionar alimentos saludables para consumir en el hogar.



consumo diario recomendado de un nutriente determinado. Por ejemplo: la cantidad recomendada de fibra para una persona que consume 2.000 kcal diarias es 25 gramos. Por tanto, si la etiqueta dice que el alimento contiene 25 gramos de fibra, se estará en el 100 % VD. En el caso de la fibra se recomienda elegir alimentos que posean un % VD mayor o igual a 20 %, dados sus efectos beneficiosos.



La cafeína –sustancia que se encuentra en el café, el té, el mate y las bebidas cola– atraviesa la placenta y, si es consumida en exceso, perjudica al bebé.

Menos café, té y mate

La cafeína es una sustancia que se encuentra en el café, el té, el mate y las bebidas cola. Esta sustancia atraviesa la placenta y, si es consumida en exceso, perjudica al bebé porque lo agita y aumenta los latidos de su corazón. También se asocia con mayor riesgo de aborto y menor peso al nacer si se consume en cantidades mayores a las sugeridas.

Para evitar riesgos se recomienda consumir menos de dos tazas de café al día, lo cual en contenido de cafeína es equivalente a cuatro tazas de té o seis vasos de bebidas cola. Es mejor no consumir estas bebidas cerca de las comidas principales, pues además dificultan la absorción del hierro presente en lentejas, porotos, garbanzos, yema de huevo y vegetales, e incluso en los suplementos medicamentosos de este mineral.

Los beneficios de la actividad física

Mantenerse activa durante el embarazo es beneficioso para la mujer, ya que promueve la fuerza y la tonicidad muscular, previene la aparición de várices y trombosis en los miembros inferiores, disminuye el dolor de piernas y de espalda, favorece el tránsito intestinal reduciendo el estreñimiento, y ayuda a la postura y el equilibrio, lo cual es importante porque el embarazo cambia el centro de gravedad.

La actividad física también mejora el estado de ánimo, permite evitar una excesiva ganancia de peso, prepara al cuerpo para el trabajo de parto y se asocia con menos complicaciones en el embarazo y el parto.

Durante el embarazo, en ausencia de complicaciones médicas u obstétricas, es aconsejable realizar 30 minutos de actividad física moderada todos o casi todos los días de la semana. No existen evidencias de que

el ejercicio controlado pueda ser dañino durante el embarazo, pero deben evitarse actividades que impliquen alto riesgo de caídas o traumatismo abdominal. Las actividades generalmente seguras son caminar, nadar, bailar, andar en bicicleta fija. Este tipo de ejercicios moderados y realizados por no más de 30 minutos no constituyen un riesgo para la hipertemia fetal, como sí lo podrían tener las actividades intensas y prolongadas.

La actividad física también mejora el estado de ánimo, permite evitar una excesiva ganancia de peso, prepara al cuerpo para el trabajo de parto y se asocia con menos complicaciones en el embarazo y el parto.

Siempre es importante el consumo de líquidos durante el ejercicio, pero lo es aún más cuando la mujer está embarazada dado el aumento del volumen sanguíneo. De lo contrario, se corre riesgo de deshidratación y aumento excesivo de la temperatura corporal. ●



Alimentos y nutrientes clave en el embarazo

En esta etapa algunos nutrientes son clave y se debe incluir, a diario, alimentos fuente de hierro, de folatos, de calcio y de ácidos grasos esenciales.

El calcio

Las necesidades de calcio aumentan durante el embarazo, principalmente en el último trimestre, para la formación del esqueleto del bebé. Si no se consume este elemento en cantidades suficientes, el calcio se obtendrá de las reservas óseas de la mujer, lo que la predispone a sufrir osteoporosis y otros trastornos. Además, el calcio podría tener un rol en la prevención de la preeclampsia y del parto prematuro.

Para obtener el calcio necesario, alcanza con tres porciones de lácteos al día (aproximadamente 530 cc). La leche se puede consumir sola, con café de malta o cebada, con vainilla, en flanes, cremas, arroz con leche, licuados con frutas, o en preparaciones como budines, salsa blanca, etc. El yogur se puede beber solo o con trozos de fruta como banana, manzana, frutilla, durazno, ciruelas. La leche en polvo y el queso agregados a las comidas son excelentes fuentes de calcio. También es bueno saber que los lácteos descremados aportan igual cantidad de calcio y menos grasas.

Además, se puede recurrir a los productos lácteos extracalcio, que muchas veces también están adicionados de vitamina D, fundamental para la absorción del calcio. Para favorecer la presencia de esta vitamina es bueno desarrollar vida al aire libre. Al preparar los alimentos se puede mejorar el aporte de calcio agregando leche en polvo a las recetas.



El hierro

Durante el embarazo se duplican las necesidades de hierro. Este mineral es necesario para llevar el oxígeno a través de la sangre desde los pulmones hasta donde se precise, ya que el cerebro y el cuerpo del niño precisan oxígeno para crecer. Además, el hierro es fundamental para la formación de la placenta, la expansión de la masa de glóbulos rojos, las pérdidas de sangre durante el parto, entre otras cosas. La falta de hierro produce anemia en la mujer y en su bebé, de modo que puede poner en riesgo la salud de la madre, provocar partos prematuros y bajo peso al nacer. Los niños anémicos pueden presentar retraso intelectual y se enferman más.

En los alimentos, el hierro se encuentra en las carnes de vaca, cerdo, cordero, pollo y pescado. También contienen hierro las leguminosas (lentejas, porotos, garbanzos), la yema de huevo y los vegetales de color verde oscuro, aunque contienen un tipo de hierro que se absorbe menos

que el de la carne. Los productos panificados y las pastas también aportan hierro, ya que desde 2006 la harina de trigo está fortificada. En las comidas sin carne, para mejorar la utilización de hierro es necesario incluir al menos un alimento rico en vitamina C (cítricos, frutas de estación, tomate, brócoli).

Los requerimientos de hierro son tan elevados durante el embarazo que no es posible cubrirlos únicamente con los alimentos. Por ese motivo se debe suplementar la dieta con hierro medicamentoso, siguiendo las recomendaciones del médico.

Frutas y verduras

Las frutas y verduras aportan vitaminas, minerales, fibra, antioxidantes y miles de fitoquímicos que protegen la salud. La diversidad de sustancias que encontramos en ellas y la forma en que interactúan dentro del alimento no puede ser reemplazada por suplementos de vitaminas y minerales.



Los requerimientos de hierro son tan elevados durante el embarazo que no es posible cubrirlos únicamente con los alimentos. Por ese motivo se debe suplementar la dieta con hierro medicamentoso.



© ALEJANDRO SEQUEIRA

para la síntesis de tejidos. Su deficiencia se asocia a riesgo aumentado de infecciones, rotura prematura de membranas y parto prematuro. Además no hay reservas de esta vitamina en el organismo, por lo que debe obtenerse a través de la alimentación.

Grasas saludables

La calidad de las grasas consumidas importa y mucho. Los ácidos grasos esenciales son aquellos que el organismo no puede sintetizar. Desempeñan un papel central en el crecimiento y el desarrollo del sistema nervioso del bebé. Todos los ácidos grasos esenciales acumulados por el feto (omega 3 y omega 6) deben originarse en la dieta materna, fundamentalmente a través del consumo de aceites vegetales y pescado. A su vez, se recomienda disminuir el consumo de grasas saturadas provenientes de alimentos como bizcochos, manteca, quesos grasos, crema de leche, fiambres, embutidos, patés y mayonesa, entre otros. También es importante evitar el consumo de grasas trans, las cuales se encuentran en algunos productos panificados, galletas dulces o saladas (también en las al agua e integrales), alfajores, entre otros, y moderar el consumo de grasas animales (preferir los lácteos descremados, las carnes magras y limitar la manteca).

Además, se recomienda consumir dos cucharadas de aceite al día y pescado una o dos veces por semana. Es bueno agregar aceite crudo a las comidas. Puede ser aceite de soja, arroz, maíz, girasol, alto oleico o mezclas. El de soja aporta mayor cantidad de omega 3. Los pescados que aportan más omega 3 son atún, palometa y sardinas. ●

El consumo diario de frutas y verduras de diferentes colores tiene un rol importante en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, como enfermedades cardiovasculares y cáncer, que son las primeras causas de muerte en Uruguay.

Se recomienda consumir todos los días cinco porciones. Conviene elegir las de estación que son más nutritivas y las de distintos colores para asegurarse un consumo lo más variado posible de nutrientes. Alcanzar las cinco porciones no es difícil. Se trata de comer, por ejemplo, un plato con verduras en el almuerzo, otro en la cena, y frutas tres veces al día. Es bueno que alguna de las frutas sea un cítrico porque aporta vitamina C, la cual ayuda a utilizar mejor el hierro de los vegetales y el huevo. En caso de no consumir suficientes verduras, se pueden aumentar las porciones de frutas para compensarlo, o viceversa.

Estos alimentos también brindan otros beneficios que cobran especial importancia durante el

Tanto las grasas saturadas como las grasas trans consumidas en exceso son perjudiciales para la salud materna y para el crecimiento y desarrollo del niño.

embarazo. Uno de ellos es la mejora del tránsito intestinal gracias a su aporte de fibra, dado que el estreñimiento es un síntoma bastante frecuente entre las embarazadas (entre 10 % y 40 % de las mujeres lo padecen). A su vez, las frutas y verduras aportan folato (fundamental para el desarrollo del sistema nervioso del feto) y hierro hemínico, cuyas necesidades aumentan en esta etapa. También aportan vitamina C, fundamental

UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Durante el embarazo hay que desayunar todos los días y consumir lácteos, pan y frutas. Además se deben realizar cuatro comidas y agregar algún alimento entre horas como frutas, leche o yogur.

4 comidas diarias



Las mujeres embarazadas necesitan mucho **hierro** que se encuentra en:



- carne de vaca, pollo, pescado, huevo.



- alimentos fortificados como harina, pan envasado, pastas secas.



- Lentejas, porotos, garbanzos y naranjas.

- el suplemento que entregan en los centros de salud.



EN el embarazo
NO
se debe:

- consumir nada de alcohol ni de tabaco, ni de drogas. Son muy dañinos para el bebé.
- Tampoco se aconseja consumir en exceso cafeína — que está en el mate, el té, el café y los refrescos cola— porque perjudica al bebé.



✓
Atención, es importante:

- elegir alimentos nutritivos.
- no estar muchas horas sin comer.
- usar poca sal y azúcar.
- tomar agua. 8 vasos al día o más es lo ideal.

En cuanto al **peso**, no todas las mujeres deben aumentar lo mismo, eso depende de cada una y se verá en el control médico; **lo importante es no perder kilos.**

Notas



Notas

Lined area for notes with horizontal dotted lines.



¿Qué comes y tomas en un día?

Desayuno:

Five horizontal lines for writing breakfast details.

A media mañana:

Three horizontal lines for writing mid-morning details.

Almuerzo:

Three horizontal lines for writing lunch details.

A media tarde:

Three horizontal lines for writing mid-afternoon details.

Cena:

Three horizontal lines for writing dinner details.

Prepararse para el parto y la lactancia

La lactancia no es una conducta totalmente instintiva y es preciso aprender la técnica, preferentemente durante el embarazo.

LA MUJER DEBE SER aconsejada e informada acerca del parto, de forma de llegar a ese momento lo más segura y tranquila posible. La educación prenatal generalmente se hace en un servicio de salud, pero no necesariamente. Las clases deben ser ofrecidas por un profesional entrenado en el manejo de la lactancia materna. Pueden ser específicas de lactancia o integrar una serie (como cuidado del niño o preparación para el parto).

© ALEJANDRO SEQUEIRA



Además, la embarazada debe saber que tiene derecho a estar acompañada durante el trabajo de parto y durante el parto por la persona que ella elija, de forma de recibir tanto apoyo emocional como físico.

Una lactancia exitosa

El embarazo es el momento ideal para que la mujer se prepare para la lactancia; está receptiva a la información y las sugerencias que le brinda el equipo de salud. Es fundamental que adquiera la certeza de que todas las madres producen leche en cantidad y en calidad suficiente, y que tenga confianza en que su leche es el mejor alimento para su hijo. Es importante que conozca los beneficios de la lactancia para ella y su hijo, el valor del contacto inmediato con el bebé luego del nacimiento, así como habilidades para tener una lactancia exitosa.

Algunas madres tienen éxito en la lactancia sin que nadie las ayude. Pero muchas otras, especialmente las que son madres por primera vez, necesitan ayuda. La lactancia

no es una conducta totalmente instintiva y es preciso aprender la técnica, preferentemente durante el embarazo.

Las familias habitualmente depositan en la mujer toda la tarea de crianza de los hijos

y subestiman el efecto negativo que tiene la falta de apoyo en esta etapa de gran exigencia para la mujer. La adaptación al nuevo rol implica que toda la energía de la mujer esté volcada al cuidado del bebé, por lo que se hace necesario que la pareja, la familia y la comunidad cuiden y atiendan especialmente a la reciente madre. Esto implica cocinar para ella, ocuparse de la limpieza de la casa, de la ropa, los mandados, el cuidado de los otros hijos, hasta que la lactancia y el vínculo entre la mujer y su bebé estén bien afianzados. Esto ocurre, en general, a lo largo del primer mes, pero en algunos casos puede llevar más tiempo. Organizar esta ayuda desde el embarazo previene muchos problemas de la lactancia y ayuda a que, si éstos se presentan, se solucionen más rápido. Además, evita el agotamiento de la mujer, que puede contribuir a la depresión. ●

Ley 17368

En nuestro país la ley n.º 17368 establece que **«toda mujer durante el tiempo que dura el trabajo de parto, incluyendo el momento del nacimiento, tendrá derecho a estar acompañada de una persona de su confianza o, en su defecto, a su libre elección de una persona especialmente entrenada para darle apoyo emocional».**

Dicha ley también expresa que todo centro asistencial deberá informar en detalle a la embarazada de este derecho que le asiste y debe estimular esta práctica.

Esta ley deberá ser aplicada por los profesionales, así como por las instituciones asistenciales del área de la salud, sean públicas o privadas.



LA LACTANCIA

La leche materna es el alimento más completo para el bebé ya que le aporta todo lo que necesita para crecer.

Al inicio se recomienda dar de mamar cada vez que el bebé lo pida.



Hasta los 6 meses solo teta.

Durante los primeros seis meses, el bebé solo necesita leche materna; **no se le debe dar agua, jugos, yuyos ni otros alimentos.**

Es bueno extender la lactancia hasta que el niño tenga **dos años.**

A través de la **leche materna** el niño recibe:

- alimento.
- protección contra enfermedades.
- afecto y seguridad.

Para **amamantar**, la madre debe:

- llevar una buena alimentación que incluya carnes, frutas y leche.
- tomar poco mate y poco café.
- no consumir alcohol ni fumar.



Al principio, pueden surgir algunas **molestias** que irán pasando con el transcurso de los días:

- Mamas inflamadas: poner al bebé al pecho, una ducha de agua tibia o aplicar paños húmedos y tibios.
- Pezones lastimados: colocar un poco de la propia leche en todo el pezón y luego secar con secador. Mantener la zona al aire.



- A amamantar se aprende.
- Tené confianza en que tu leche es el mejor alimento para tu hijo.
- Cuanto antes, mejor.



Notas

**Mis dudas sobre
la lactancia**

**Es importante poner
al bebé al pecho
inmediatamente después
del parto. Lo mejor es
que la mamá y el bebé
permanezcan juntos
tanto durante el día
como por la noche, de
esta manera se irán
conociendo mejor y la
mamá irá reconociendo
las necesidades del bebé.**

Notas



Es importante que el padre participe del amamantamiento. Su presencia, contacto físico y cariño son factores fundamentales en la estimulación del vínculo afectivo entre la mamá, el bebé y él.



Aunque el embarazo se desarrolla en el cuerpo de la mujer, es un proceso que involucra al compañero, a la familia y a la comunidad. Cada uno de ellos deberá hacerse cargo de cuidar a la mujer y a su embarazo, ya que traer un niño o una niña al mundo es un hecho que atañe a todos y muy especialmente a la pareja.

DESARROLLO DEL BEBÉ EN LA PANZA DE LA MAMÁ

7



SÉPTIMO MES DE EMBARAZO

Comienza el tercer trimestre de la gestación y el bebé es más fuerte. Ya está completamente formado y solo le queda aumentar la capa de grasa que se encuentra debajo de su piel. Es probable que ya se acomode con la cabeza en dirección a la pelvis de la mamá, preparándose para el parto.

En este mes, puede empezar a almacenar conocimientos; comienza a familiarizarse con la voz de su mamá.

Consejo: Para prevenir la aparición de calambres en las piernas, es útil cambiarlas frecuentemente de posición.

8



OCTAVO MES DE EMBARAZO

Cada vez le cuesta más moverse, debido a su tamaño.

El iris tiene un color azulado, pero el color definitivo de sus ojos se sabrá unos meses después del nacimiento. Es probable que tenga bastante cabello sobre su cabeza y sus uñas ya alcanzan la punta de sus dedos.

El desarrollo físico está prácticamente completo y ahora el pequeño se dedicará a engordar.

Consejo: En esta etapa se pueden hinchar manos, tobillos y pies de la madre. Para aliviar las molestias hay que colocar los pies en alto y evitar estar de pie mucho rato.

TERCER TRIMESTRE

9



NOVENO MES DE EMBARAZO

Comienza la cuenta regresiva para el parto. A partir de la semana 37, el bebé ya está desarrollado y listo para nacer. Casi desapareció el vello que cubría su piel y cuando está despierto mantiene los ojos abiertos y distingue la luz.

Al nacer, el pequeño podrá respirar por sí solo y succionar. Ahora mide entre 49 y 52 centímetros; su peso oscila entre los 3.300 y los 4 kilos.

Consejo: Al final del embarazo la madre puede sentir dificultades para respirar al hacer ejercicio o esforzarse mucho. Es recomendable mantenerse activa pero sin exigirse demasiado y descansar lo necesario.



SÉPTIMO MES

Pesa cerca de 1,6 kg.
En la semana 32 mide alrededor de 40 cm



OCTAVO MES

Pesa cerca de 2,5 kg.
En la semana 36 mide alrededor de 46 cm



NOVENO MES

Pesa cerca de 3,4 kg.
En la semana 40 mide alrededor de 50 cm

¿SABÍAS QUE...

1 ...es falso que una embarazada deba aumentar un kilo por mes? No existe una receta única para todas las mujeres. El aumento de peso depende del estado nutricional previo al embarazo. Mientras que para algunas un kilo por mes puede ser mucho, para otras puede ser insuficiente.



© ALEJANDRO SEQUEIRA

2 ...el alcohol puede afectar gravemente el desarrollo del sistema nervioso del bebé aun si se consume en mínimas cantidades. Por esto se recomienda no consumir nada de alcohol durante el embarazo.

3 ...es muy bueno hablarle a tu bebé cuando está en la panza? Porque está aprendiendo a oír, a reconocer voces. Las voces de mamá y papá le dan seguridad y hacen que se sienta acompañado, aun antes de nacer.



© UNICEF UY/2012/BIELLI



TENEMOS DERECHOS

Los niños, las niñas y los adolescentes tenemos derecho a que el Estado garantice a nuestros padres la posibilidad de cumplir con sus deberes y derechos.



Ilustración: Alejandro Sequeira

Basado en la Convención sobre los Derechos del Niño.

La Convención es un tratado internacional sobre los derechos humanos de los niños, aprobado por Naciones Unidas y adoptado por más de 180 países de todo el mundo. Uruguay es uno de esos países, y desde 1990 tomó este acuerdo como ley para todos nosotros.



...todas las madres producen leche en cantidad y en calidad suficiente, y que la leche materna es el mejor alimento para los hijos.

Glosario

Anemia. Disminución en la cantidad de hemoglobina número de glóbulos rojos de la sangre.

Cafeína: sustancia amarga que se encuentra en el café, el té, el chocolate y las bebidas gaseosas, entre otros alimentos. Estimula el sistema nervioso central y tiene efecto diurético (ayuda a eliminar líquidos).

Eclampsia. Enfermedad de carácter convulsivo, que pueden padecer las mujeres embarazadas.

Folato. Es un componente del grupo de las vitaminas B. El ácido fólico es la versión sintética (creada por el hombre) del folato.

Grasas saturadas: se encuentran en los productos animales como la carne y los lácteos. Están asociadas con niveles altos de colesterol, enfermedades cardiovasculares, sobrepeso y obesidad.

Grasas trans: grasa que se forma cuando el aceite líquido se transforma en una grasa sólida añadiendo hidrógenos. Se emplean en la industria alimentaria para aumentar la perdurabilidad, el sabor y la textura de los productos. Se encuentran en alimentos procesados: margarinas, bollería industrial, galletas, papas, snacks. Estas grasas elevan el colesterol «malo» y los triglicéridos.

Macrosomía. Peso al nacer de 4 kg o más.

Omega 3: ácidos grasos poliinsaturados que pertenecen al grupo de grasas saludables. Se encuentran en algunos aceites vegetales, en el pescado azul y los mariscos y, en menor medida, en las nueces. Su consumo previene enfermedades cardiovasculares y desciende los niveles de triglicéridos.

Osteoporosis. Enfermedad que afecta a los huesos y está provocada por la disminución del tejido que lo forma, tanto de las proteínas que constituyen su matriz o estructura como de las sales minerales de calcio que contiene (desmineralización). Como consecuencia de ello, el hueso se vuelve frágil y se rompe con relativa facilidad tras un traumatismo, produciéndose fracturas o microfracturas.

Papanicolau. Es un test que permite examinar células recolectadas del cuello uterino y la vagina. Esta prueba puede mostrar la presencia de infección, inflamación, células anormales, o cáncer. Se conoce también como Pap o Examen de citología.

Pirosis. Sensación de ardor o quemadura, que asciende desde el estómago hasta la faringe.

Sífilis. Enfermedad infecciosa transmitida por vía sexual y de madres a hijos, producida por una bacteria espiroqueta llamada *Treponema pallidum*.

TENEMOS DERECHOS

Los niños, las niñas y los adolescentes tenemos derecho a que nuestros intereses sean lo primero a tener en cuenta en cada tema que nos afecte, tanto en nuestra familia como en la escuela, los hospitales, ante los jueces, diputados, senadores u otras autoridades.



Ilustración: Alejandro Sequeira

Basado en la Convención sobre los Derechos del Niño.

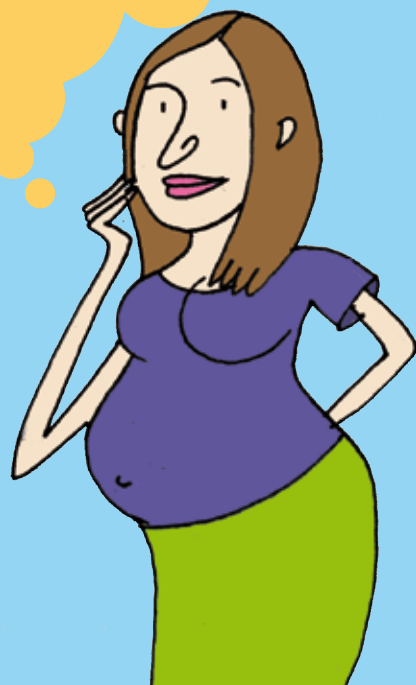
La Convención es un tratado internacional sobre los derechos humanos de los niños, aprobado por Naciones Unidas y adoptado por más de 180 países de todo el mundo. Uruguay es uno de esos países, y desde 1990 tomó este acuerdo como ley para todos nosotros.

EL ESPACIO DEL BEBÉ

¿Su espacio?

¿Su ropa?

¿Dónde dormirá?



El bebé necesita un **espacio propio** donde dormir cómodamente y sin demasiado ruido. Puede ser un rinconcito de la casa, pero que toda la familia tiene que cuidar para que esté tranquilo.

En el último trimestre del embarazo ya es tiempo para empezar a elegir el espacio donde dormirá el bebé, dónde guardar sus cosas y preparar el bolso con lo que hay que llevar para el momento del nacimiento.

Sueño seguro

Tu bebé necesita:

- Dormir boca arriba
- No abrigarlo demasiado
- Que no fumen en el hogar
- Tomar solo pecho los primeros 6 meses



Notas



FOTO

Me llamo:

Nací el:

Medí:

Pesé: