# PreNatal®

## PREVENCIÓN DE DISCAPACIDADES

¿Cómo prevenir discapacidades en los bebés por nacer?

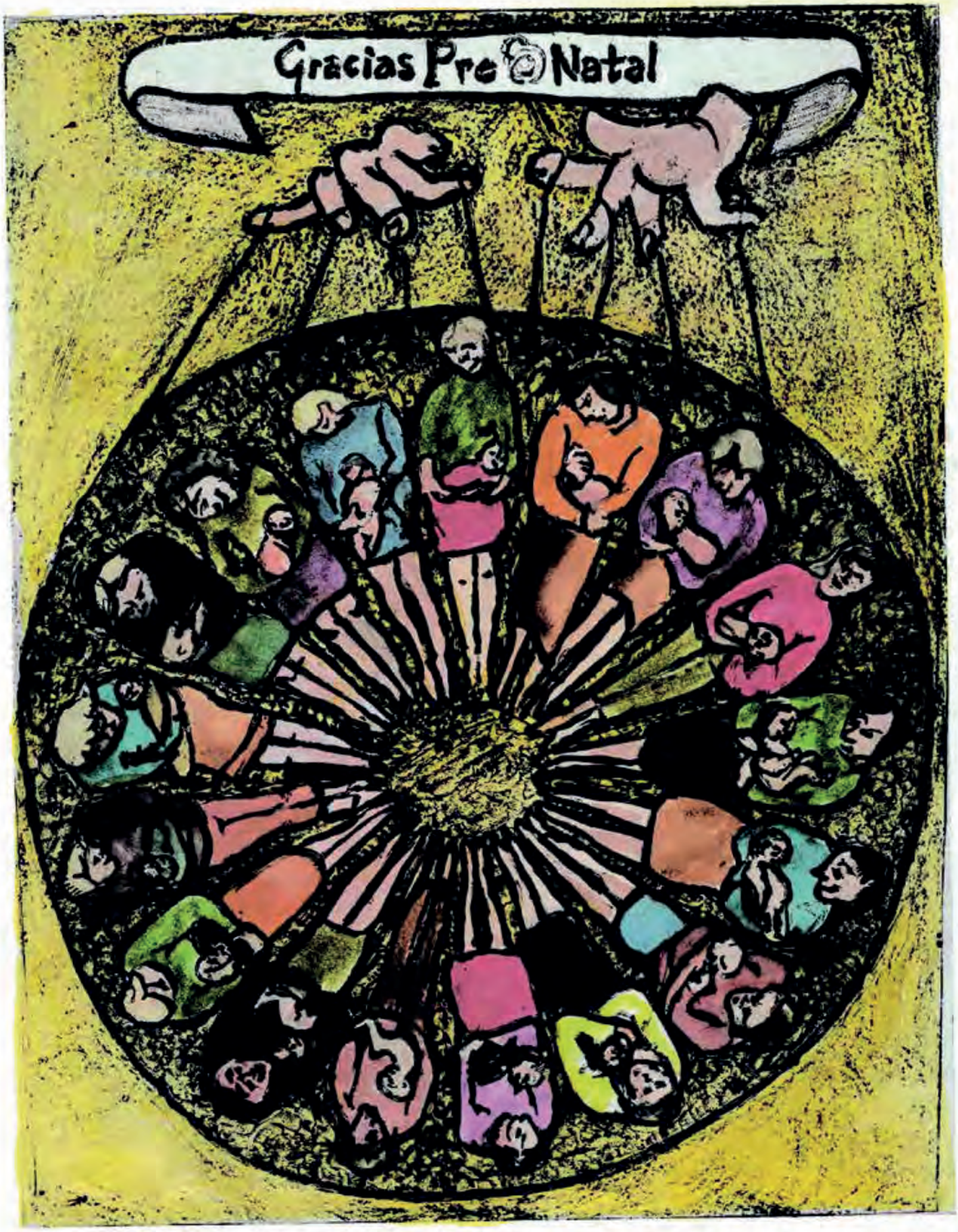
Un embarazo de 12 meses

Nuestro ABCD *antes* y durante el embarazo

Estimulación Oportuna

Importancia de la Lactancia Materna

**... porque todo bebé tiene derecho a nacer *saludable!***




Leesdewaal 2016

## *Estimados lectores,*

*¡Bienvenidos a PreNatal!*

*Espero que esta nueva publicación que lanza la Fundación sea una guía útil para antes y durante el embarazo. Ha sido creada para ayudarles a prevenir las discapacidades en los bebés por nacer.*

*Desde 1985 la Fundación de Waal ayuda a los niños de Latinoamérica con la misión de mejorar su calidad de vida.*
*Un nacimiento saludable es el mejor comienzo y el regalo más preciado que los padres pueden dar a su bebé.*

*Sin embargo, lamentablemente, demasiados bebés nacen con discapacidades que son evitables si se conoce las causas y se cuida la salud.*

*Mi deseo es que los consejos y la valiosa información de esta revista sirva para enseñarles a ti, futura mamá y a ti, futuro papá, sobre la importancia de prepararse antes del embarazo y el cuidado prenatal durante los nueve meses siguientes.*

*Porque todo bebé tiene derecho a nacer saludable.*

*¡Felicitaciones!*


**Kees de Waal**
Fundador y Presidente de Fundación De Waal

Escríbannos a: Fundación de Waal - PreNatal
Casilla 1707-9821 Quito Ecuador
prenatal@prenatal.tv
www.prenatal.tv



Fundación De Waal (FDW) y PreNatal publican y distribuyen sus materiales únicamente con fines educativos e informativos y de ninguna manera pretenden ser un sustituto de consultas con un profesional de salud. FDW posee los derechos de autor de los materiales, los mismos que pueden ser resumidos, reproducidos o traducidos, siempre y cuando se obtenga previamente y por escrito la respectiva autorización de la FDW.
Fotos página 15 y 23 de Marielisa Vizuete
PreNatal y el logo de PreNatal son marcas registradas.


ISBN 978-9978-9963-1-7 2a Edición 2013.


© Fundación de Waal, 2013. Impreso en Ecuador


# Contenido


página

Pedido del bebé por nacer 5
¿Un embarazo de 12 meses? 7
¿Por qué nacen bebés con discapacidades? 9

## Alimentarse bien

a
Lo que SI debes comer 10
Es importante saber y hacer 12
Lo que NO debes comer 13

## Buscar atención médica

b
Es importante saber y hacer 15
La consulta antes del embarazo 16
Las consultas durante el embarazo 17
Tu bebé y tu cuerpo, mes tras mes 18

## Cuidar de agresiones al bebé por nacer

c
Café, Alcohol, Cigarrillos, Drogas 25
Automedicación 25
Peligros ambientales - químicos 26
Plaguicidas 27
Tóxicos en cosméticos, productos de aseo y de limpieza 27
Tóxicos en los alimentos 29
Gases tóxicos 29
Enfermedades contagiosas 30
Infecciones de transmisión sexual 31
Malaria, Dengue 31
Violencia, discriminación y falta de apoyo 32
Estrés 33

El peligro del parto prematuro 34
Nuestros derechos 35

## Dar amor

d
Cuida la salud emocional 36
Recibir apoyo de la pareja, familia, comunidad, trabajo y servicios de salud 37
Dar Amor al Bebé 37
Planificar el parto 37
Conocer derechos y obligaciones 37

Prevenir el embarazo adolescente es prevenir discapacidades 38
Cuidado Posnatal 39

# Preguntas difíciles, para los dos

PreNatal recomienda que tú y tu pareja se hagan estas preguntas 3 meses antes del embarazo:

- ¿Quiero tener un bebé (nuevamente)? ¿Mi pareja también lo quiere?
- ¿Estamos preparados para tener nuestro bebé?
- ¿Qué probabilidad tenemos como pareja de concebir un hijo que tenga una enfermedad de origen genético o algún defecto congénito?
- ¿Existe relación de consanguinidad entre nosotros?
- ¿Nuestra edad representa algún riesgo para la salud del bebé que deseamos?
- ¿Tengo yo (o mi pareja) alguna enfermedad? De ser así, ¿podría tener relación con alguna deficiencia o discapacidad en nuestro bebé por nacer?
- ¿Podemos ambos dejar de tomar alcohol y dejar de fumar?
- ¿Cuáles de nuestros comportamientos sexuales pueden ser un riesgo o peligro para una concepción saludable?
- ¿De qué manera puede nuestro estilo de vida afectar la salud de un bebé por nacer?
- ¿Puede ser peligroso mi trabajo o mis actividades para el desarrollo de nuestro bebé?

# ¿Un embarazo de 12 meses?

Tener un bebé saludable y sin discapacidades depende de la salud de la mujer y del hombre antes del embarazo.

Felizmente, la gran mayoría de las gestaciones ocurren sin problemas. Pero más de la mitad de los embarazos son accidentales, sin preparación y a veces no son deseados. Casi todas las parejas se enteran del embarazo una vez que la mujer presenta un retraso menstrual.

Pero esto ocurre semanas o meses después que ya se inició la formación de muchos órganos importantes del bebé y es en este período cuando se produce la mayoría de defectos graves en el bebé.

Cuando sumamos a esto todos los peligros que amenazan al bebé por nacer, vemos como triste resultado que al menos 7 bebés de cada 100 nacen con alguna deficiencia o discapacidad.

Este número es aún mayor cuando también tomamos en cuenta a los bebés que revelan su deficiencia después de algunos años con problemas y atrasos en su desarrollo físico, intelectual o emocional.

Muchas discapacidades de los bebés se pueden prevenir.
Por eso es importante tener una preparación,
al menos de 3 meses, que junto con los 9 meses
ayudará a dar la bienvenida a un bebé saludable.

**3**antes **+9**durante **= bebé saludable**

Una buena preparación incluye - antes de concebir - seguir los pasos del abcd PreNatal que ofrecemos en esta publicación.

# ¿Por qué nacen bebés con discapacidades?

Esta es una pregunta que no tiene aún todas las respuestas explicativas
pero muchas discapacidades las podemos prevenir.

PreNatal, cuyo fin es contribuir a la disminución del número de nacimientos con deficiencias que puedan ocasionar discapacidades, ha identificado algunas causas y situaciones de peligro para los bebés por nacer:

- Muchos embarazos no son planificados y muchos no son deseados.
- Pocas parejas se preparan para la gestación.
- A menudo falta el interés y el apoyo de la pareja.
- Malnutrición de la mujer embarazada.
- Violencia contra la mujer embarazada.
- Mujeres embarazadas menores de 18 años o mayores de 35 años.
- Embarazos muy seguidos.
- Falta de asistencia a las consultas prenatales.
- Ausencia de servicios médicos; consultas y tratamientos demasiado costosos.
- Parto prematuro.
- La comunidad no siempre brinda apoyo o reconocimiento a la mujer embarazada.
- Uso de alcohol, tabaco y drogas durante el embarazo.
- Tomar medicamentos sin consulta médica.
- Enfermedades en las mujeres embarazadas que inciden negativamente en el bebé intraútero.
- Infecciones de transmisión sexual que pasan del hombre a la mujer y de allí al bebé por nacer.
- Peligros ambientales y químicos tóxicos que pueden afectar al bebé.

## Para prevenir discapacidades PreNatal recomienda:

a alimentarse bien
b buscar atención médica
c cuidar de agresiones al bebé por nacer
d dar amor

# a Alimentarse bien

## Lo que SÍ debes comer

Todos los días la mitad de la comida debe ser de carbohidratos, que están en la harina, pan, fideos, pastas. También en el arroz, papa, yuca, plátano verde, maíz, cebada, centeno y avena. Debes combinarlo con granos o legumbres como fréjol o frijol, lentejas, garbanzos, arvejas o chícharos o guisantes, etc.

Un cuarto de la comida debe ser de verduras y frutas. Los más importantes son los de color verde como el brócoli, espinaca, acelga, apio, etc., pero además son importantes las demás verduras como la zanahoria, coliflor, tomate, etc.
Ojo: no hiervan mucho las verduras porque pierden sus vitaminas.

Un cuarto se complementa con poca cantidad de alimentos de origen animal, como la carne, pescado, pollo, atún, leche, huevos o queso, y poca cantidad de grasas, como la mantequilla y aceite.

Comer saludablemente antes y durante el embarazo es una de las cosas más importantes que puedes hacer por ti y por tu bebé por nacer.

Una buena alimentación ayudará a que te veas y te sientas bien a lo largo del embarazo. Comer alimentos apropiados y ganar el peso adecuado, contribuirán a que el bebé crezca sano.

Sólo necesitas 300 calorías adicionales al día para ayudar al crecimiento y el desarrollo del bebé.

La desnutrición en la mujer embarazada puede llevar a un retraso en el crecimiento del bebé y puede causar diversas discapacidades, un bebé con bajo peso, aborto espontáneo y muerte del bebé dentro del útero.

## Ácido fólico

Es una vitamina B muy necesaria. Tiene un papel fundamental en el crecimiento y desarrollo del bebé por nacer.

Se encuentra principalmente en los vegetales frescos de hojas verdes, hígado, jugo de naranja, maní, granos como los frijoles, arvejas y lentejas; y otros vegetales como el brócoli, coliflor y espárrago.

La deficiencia de esta vitamina puede causar Defectos del Tubo Neural (DTN) como la espina bífida, paladar hendido, labio leporino u otros problemas.

Toda mujer en edad fértil debe tomar un suplemento diario de ácido fólico de al menos 400 microgramos antes y durante el embarazo, ya que la mayoría de los embarazos no son planificados y cuando la madre sabe que está embarazada, los principales órganos del bebé ya están en formación.

**Consulta a tu profesional de salud sobre tabletas adicionales**

## Vitaminas y minerales

Hierro: se encuentra en el hígado, carne, frijol, lenteja, arveja, nabo, plátano, chirimoya, acelga y en el huevo. Es un mineral importante en la producción de la sangre. La falta de hierro ocasiona anemia y puede causar bajo peso o muerte del bebé al nacer. Especialmente durante el último trimestre del embarazo es importante ingerir más alimentos con hierro.

Yodo: se encuentra en la sal yodada, pescado del mar, como bacalao, atún, salmón. Es importante para el desarrollo del cerebro. Su deficiencia disminuye el desarrollo físico y mental y puede provocar discapacidad cerebral, sordera, malformaciones, muertes fetales y abortos.

Calcio: se encuentra en los productos lácteos (leche, yogurt, queso). También en la coliflor, brócoli, vegetales de hojas verdes, granos, cereales de desayuno y frutas secas. Es importante para los huesos y dientes. La deficiencia del calcio está relacionada con la hipertensión, preeclampsia y eclampsia, que pueden ocasionar retardo del crecimiento del bebé en el útero, alteraciones en la conducta del bebé al nacer y muerte de la madre y del bebé durante el parto.

Vitamina A: se encuentra naturalmente en hortalizas amarillas, vegetales de hojas verdes, aceite de hígado de bacalao, hígado, leche y huevos. Es necesaria para el desarrollo de las células de la visión, la piel, hormonas y defensas. La deficiencia de vitamina A puede llevar a la anemia. Pero, ¡cuidado! también el exceso de vitamina A (por ejemplo en tratamientos para la piel y acné) puede causar malformaciones en los bebés por nacer.

Vitamina C: Las fuentes están en la naranja, naranjilla, toronja, mandarina, guayaba, mango, zapote, aguacate, coliflor, pimiento y tomate. Es necesaria para evitar la mala formación de venas y arterias del bebé por nacer.

# Es importante saber y... hacer!

## Debes comer saludable.

Para muchas mujeres no es tan fácil, pero necesitas una gran cantidad y variedad de nutrientes para dos personas. En tu dieta no deben faltar las legumbres, verduras, frutas, cereales, carne de pollo y pescado (pequeños). La mala alimentación pone en serio peligro la salud del bebé por nacer y puede provocar diversas discapacidades tanto biológicas como de aprendizaje y conducta. Explica a tu familia que tienes necesidades especiales de alimentación, para que colaboren con tu alimentación.

## Toma vitaminas y minerales.

Es esencial que tomes 400 mcg. de ácido fólico (vitamina B) diariamente antes y durante el embarazo para evitar que el bebé tenga malformaciones en la columna. Además ayuda a disminuir el riesgo de síndrome de Down y el aborto.

La vitamina C se encuentra en cítricos, kiwis, espárragos, brócoli, etc.

La vitamina E está en aceite vegetal, cereales de grano entero y las nueces.

Comer mucha fruta y verduras antes y durante el embarazo ayudan a evitar malformaciones. Lo ideal es consumir de 300 a 500 gr. de verduras al día.

La mujer embarazada requiere el doble de **hierro**. El cansancio y la apatía pueden ser síntomas de falta de hierro. Una deficiencia puede provocar anemia (fatiga, palidez, debilidad).

Los suplementos de vitaminas y minerales pueden evitar problemas en la madre y su bebé por nacer.

## No te automediques.

El daño puede ser mayor que el beneficio. Consulta siempre a tu profesional de salud.

## Evita la preeclampsia.

La preeclampsia es una enfermedad grave con lesiones para el bebé y la madre. Para prevenirla puedes ingerir vitaminas C y E que son vitaminas antioxidantes.

## Toma mucha líquido.

Unos ocho vasos al día, ya sea agua, zumos, sopas, leche, etc. Es muy importante tomar mucha leche (3 a 5 vasos diarios). Puede ser en líquido, o sus derivados: queso, yogurt o leche en polvo. Si no quieres sumar demasiadas calorías, puedes obtenerla descremada.

## Ten cuidado con lo que comes.

El hígado tiene elevados niveles de ácido fólico que necesitas pero también tiene mucha vitamina A.

El exceso de vitamina A puede ser peligroso para la salud del bebé.

Comer mucha carne de res (7 o más veces por semana), puede causar que su bebé nazca con bajos niveles de esperma. Estudios indican que hormonas, pesticidas y otros químicos en la carne de res pueden afectar el desarrollo del feto.

## Evita las hemorroides.

Las hemorroides son grandes venas dilatadas con sangre, generalmente en el área rectal y a veces también en la vagina. Incluye en tu dieta salvado y alimentos con fibra, como piña, naranja, guanábana, pitajaya, habas con cáscara, vainitas, choclo, etc. No permanezcas mucho tiempo ni de pie, ni sentada.

## Combate el estreñimiento.

Es un problema muy frecuente, pero una dieta adecuada con fibra y ejercicios pueden solucionarlo. No tomes laxantes. Los alimentos que te ayudarán son arvejas, arroz integral, pasta integral, pan integral, brócoli, frutas secas y desecadas, ciruela, y cereales integrales.

## Prevén los calambres.

Son causados por una deficiencia de calcio y potasio. Una dieta rica en calcio (queso, leche, sardina, yogurt, nueces) te ayudará a no tener calambres. El potasio se encuentra en todo tipo de bananos (plátanos).

# Lo que NO debes comer

Algunos alimentos no son seguros y pueden producir malformaciones.

- Las carnes, aves y huevos crudos o mal cocinados, pueden transmitir la infección toxoplasmosis, que puede ocasionar trastornos en la vista, parálisis y otros problemas en su bebé. Los huevos crudos pueden tener la bacteria salmonella, la cual muere al cocinar bien los alimentos.
- Debes evitar perritos calientes, hot dogs o panchos poco cocidos. Cocínalos bien.
- Las carnes embutidas pueden causar intoxicaciones; las mujeres embarazadas deben evitarlas o cocinarlas bien.
- Los pescados grandes como el tiburón, caballa y pez espada, pueden tener alto contenido de mercurio, el cual puede producir alteraciones en el cerebro del bebé por nacer. Es mejor comer pescados pequeños (atún, sardina, salmón, pargo, corvina).
- Evita el pescado crudo, en especial mariscos.
- Evita consumir los alimentos no pasteurizados, (quesos blandos, leche no pasteurizada o jugos con esta leche).
- Evita los brotes crudos, especialmente alfalfa.
- La cafeína puede llevar a anomalías del nacimiento, bajo peso al nacer y abortos.
- Debes limitarte a 1 taza de café o 1 refresco con cafeína (gaseosa).
- ¡Cero alcohol! Debes evitar cualquier tipo de alcohol: puede ocasionar discapacidades.
- Limita la grasa de origen animal y sustitúyela por aceites vegetales.
- Evita los alimentos mencionados si no sabes cómo fueron preparados, para que no se conviertan en un peligro para ti o tu bebé.

## Un círculo vicioso

Una mala alimentación es peligrosa para la mamá, para su bebé por nacer y para sus próximas generaciones.
La falta de una buena alimentación antes y durante el embarazo, expone al bebé a un peso inferior a lo normal.
Actualmente, 1 de cada 4 bebés comienza su vida con bajo peso y una deficiencia en su crecimiento.
Las niñas nacidas así, con bajo peso generalmente sufren problemas en la niñez y en la adolescencia.
Ellas tienen más probabilidades de tener problemas durante su embarazo y el parto, poniendo en peligro a sus futuros bebés por nacer.

Y de esta forma se repite el círculo vicioso de mamá a hija.

# Es importante saber y... hacer!

## Visitan al médico.

Tener un bebé saludable depende mucho de ustedes, mamá y papá. Por lo tanto **antes** del embarazo deben acudir a una consulta profesional de salud. Vayan en pareja. Y durante el embarazo deben cumplir con todas las indicaciones médicas.

## Pregunten todo.

Pueden preguntar al profesional de salud, cualquier inquietud o preocupación, en confianza.
Para no olvidarse nada, es mejor apuntar en un papel todas las preguntas que tengan, antes de ir a la consulta.
Recuerden: "Una pregunta nunca es tonta, talvez la respuesta..."

## Descansa bien.

Cuando es difícil lograr una posición adecuada para dormir, toma un baño de agua caliente o bebe un vaso de leche caliente. Acostarte del lado izquierdo mejora la oxigenación de tu bebé y la circulación. Puedes colocar un almohadón entre las piernas y otro debajo del abdomen; esto te ayudará a descansar.

## Haz ejercicios.

Ayudan a mantenerte saludable. La "posición de sastre" ayuda a la articulación de la cadera y mejora la circulación en la parte inferior del cuerpo (siéntate en el suelo con las piernas cruzadas, los talones cerca del pubis, y la espalda lo más recta posible).

El "ejercicio del gato" es muy bueno para las molestias de espalda (ponte de rodillas, apoya las manos en el suelo, separa ligeramente las rodillas, hunde la espalda y luego levántala formando un arco; repite el ejercicio con respiración adecuada).

## Hagan ejercicios los dos juntos.

A partir de las veinte semanas de embarazo, puedes iniciar la preparación para el parto por medio de ejercicios y relajación. Busquen un grupo de preparación prenatal (psicoprofilaxis) y asistan en pareja.

# b Buscar atención médica

**Los riesgos de discapacidad en la etapa prenatal se pueden reducir si los embarazos son deseados, planeados y reciben atención profesional.**

## Cuidado con los sangrados vaginales.

Durante el embarazo la presencia de sangre puede indicar una amenaza de aborto, por lo tanto debes acudir inmediatamente al profesional de salud.

## Contracciones falsas.

A partir del cuarto mes es posible que notes que tu abdomen ocasionalmente se pone tenso; son contracciones que preparan al útero para realizar un buen trabajo de parto. No te alarmes, respira profundamente y descansa.

## Hinchazón de las piernas.

En el embarazo, especialmente en el tercer trimestre, la circulación de sangre se hace más lenta y como consecuencia las piernas se sienten hinchadas, cansadas. Haz un masaje con suaves movimientos y coloca las piernas más altas que la cabeza por 10 minutos. Si la hinchazón continúa y se presenta en manos y cara, acompañada de dolor de cabeza y presencia de lucecitas cuando abres y cierras los ojos, acude inmediatamente al profesional de salud. Es una señal de emergencia de tu organismo (eclampsia).

## Atención al flujo vaginal.

En el embarazo se produce un aumento del flujo vaginal. Si es claro, mucoso y no tiene olor, es normal y no necesita ningún tratamiento. Pero si tu flujo se vuelve blanco, de consistencia espesa y presenta prurito (comezón), o se presenta de color amarillo verdoso y de mal olor, consulta al profesional de salud. Es posible que sea una infección y necesite tratamiento, para ti y para tu pareja.

## Visita al dentista.

Durante el embarazo pueden presentarse molestias en las encías que pueden sangrar, inflamarse y sufrir infecciones. Para disminuir estas molestias puedes hacer enjuagues de infusión de jengibre.

## Espera, pero no tanto...

El intervalo entre embarazos no debe ser demasiado breve ni demasiado prolongado, porque hay riesgo de nacimiento prematuro, bajo peso, tamaño pequeño para la edad de gestación. El lapso ideal para que una mujer vuelva a embarazarse es de no menos de dos años y no más de cinco años.

# La consulta antes del embarazo

Las mujeres saben que se deben cuidar cuando están embarazadas.
Sin embargo, debido a que pocas parejas planifican tener un bebé, cuando se enteran del embarazo (recién cuando la mujer presenta un retraso menstrual), ya se inició la formación de muchos órganos importantes del bebé. Y es en este período cuando se produce la mayoría de las anomalías en el bebé.

Por eso es fundamental que las mujeres y los hombres en edad fértil conozcan todos los factores de riesgo y peligro del embarazo. Peligros para el bebé tales como abortos espontáneos, partos prematuros, retardo del crecimiento y del desarrollo fetal intrauterino, malformaciones congénitas, etc., pueden ser detectados, evitados o disminuidos efectuando una simple consulta antes del embarazo.

El objetivo de la consulta antes del embarazo es crear las mejores condiciones para la madre y su bebé.

Brinda un beneficio psicológico y da tranquilidad saber que se ha hecho todo lo posible para ofrecer al bebé un comienzo sano y seguro, dado que las primeras semanas de todo embarazo son muy importantes para el crecimiento del diminuto embrión.

Recomendamos que toda pareja (incluso si no se trata del primer embarazo) realice por lo menos una visita médica antes de concebir, para evaluar su salud general y aumentar las posibilidades de que un eventual embarazo sea normal y culmine con un bebé saludable.

El profesional recopilará tus antecedentes médicos y los de tu pareja: edad, características del trabajo que realizan, operaciones pasadas, alergias, así como problemas en embarazos anteriores.
Puede tomar medidas preventivas, como a vacunación, y así evitar malformaciones en tu bebé.

La consulta antes del embarazo busca identificar la presencia, entre otras cosas, de: hipertensión arterial, diabetes, enfermedades coronarias, desórdenes genéticos y hereditarios, que pueden causar mucho daño a la madre y a su bebé. Si es necesario, el médico recomendará un estudio genético.

El profesional les puede hacer un diagnóstico temprano de enfermedades como la obesidad, epilepsia, rubéola, hepatitis B, citomegalovirus, toxoplasmosis, varicela, VIH-SIDA, herpes genital.

El profesional puede orientarles sobre la alimentación más apropiada y sobre los peligros para el bebé si ustedes o alguien a su alrededor fuma. Y si consumes alcohol o drogas durante el embarazo, especialmente en las primeras semanas, el profesional te orientará sobre sus peligros. Aconsejará también si continuar o descontinuar el uso de una medicación.

El profesional puede recomendar suplementos de vitaminas y minerales. Por ejemplo, el riesgo de defectos del tubo neural del bebé se puede disminuirconsiderablemente con ácido fólico prescrito por el profesional antes del embarazo.

# Las consultas durante el embarazo

Es importante visitar al médico tan pronto sospeches que estás embarazada. Tú puedes estar aparentemente sana y no sentir molestias durante tu embarazo. Sin embargo podrías tener algún problema o enfermedad que podría poner en peligro la vida o la salud del bebé por nacer.
En un embarazo normal es recomendable hacer *al menos 4* consultas.

## ¿Qué actitudes debemos tener?

- Asistan en pareja a la consulta, el bebé es de ambos. O acude acompañada de un familiar.
- No teman hacer preguntas. Tienen derecho a que se les aclaren todas sus dudas. Pueden hacer cualquier pregunta, por más simple que ésta parezca y deben exigir respuestas claras.
- Antes de asistir a la consulta apunten todas sus preguntas con el fin de no olvidar ningún detalle.
- Lleven los siguientes datos: fecha de la última menstruación, cuántos embarazos has tenido, si has tenido abortos y la fecha de la última consulta.
- Si dispones de un carné materno, no olvides llevarlo para cada consulta.
- Sean puntuales y constantes en las citas.
- Anoten la fecha de la próxima cita.

## ¿Qué derechos tenemos?

- Aprender sobre el crecimiento y vitalidad del bebé.
- Solicitar y recibir tratamiento para disminuir molestias y síntomas menores asociados al embarazo.
- Que se realicen pruebas para detectar y manejar las complicaciones. Pregunten siempre el por qué de la prueba y pidan ver sus resultados.
- Participar en espacios de capacitación para conocer las señales de peligro, la nutrición, el descanso, el sueño, la higiene personal, el embarazo, el parto y la planificación familiar.
- Conocer y desarrollar el plan de preparación para el parto.
- Ayuda para amamantar con éxito, experimentar un post parto normal y para el cuidado físico, psicológico y social del niño.
- Recibir la información necesaria y atención médica oportuna, de calidad y con calidez. De ser necesario, deberán enviarte a un servicio con mayor capacidad para atenderte.

## ¿Qué preguntas debemos hacer?

1. ¿Por mi historia familiar o de mi pareja, hay algún riesgo de que nuestro bebé nazca con una discapacidad? ¿Tengo enfermedades, diabetes, presión alta?
2. ¿Las vacunas que tengo, me protegen y a nuestro bebé?
3. ¿Mi grupo sanguíneo y factor Rh es compatible con el de mi pareja? ¿Mi presión sanguínea está bien? ¿Mi peso está bien?
4. ¿Tenemos alguna infección o enfermedad de transmisión sexual?
5. ¿Las radiografías afectan al bebé?
6. ¿Cómo le afecta a nuestro bebé el consumo de drogas, alcohol, tabaco?
7. ¿Cómo le afectan los medicamentos y vitaminas que estoy tomando?
8. ¿Debo tomar tabletas de ácido fólico?
9. ¿Los remedios caseros o productos naturales pueden hacer daño a nuestro bebé?
10. ¿Qué alimentos pueden ser dañinos para la salud de nuestro bebé?
11. ¿Qué alimentación es la mejor para mí y para nuestro bebé?
12. ¿El ambiente en el que vivo puede afectarle? ¿Qué debemos hacer para mejorar esta situación?
13. ¿Mis relaciones familiares influyen en la salud de nuestro bebé? ¿De qué forma me afectan a mí o al bebé los problemas de maltrato en la familia, presión psicológica, estrés? ¿Qué podemos hacer para cambiar esta situación?
14. ¿El trabajo que realizo puede afectar la salud de nuestro bebé? ¿Afecta a mi embarazo si en mi trabajo realizo esfuerzos físicos? ¿Y los gases tóxicos u otras substancias químicas? ¿Cómo podemos protegernos?
15. ¿Qué otros consejos nos puede dar para tener un bebé saludable?

# Tu bebé y tu cuerpo, mes tras mes

mes 1

## tu bebé

Durante las primeras 8 semanas, al bebé en desarrollo se le llama embrión. Aparecen los botoncitos que crecerán para formar los brazos y las piernas.
Se empieza a formar el tubo neural, que se convertirá en el cerebro y la médula espinal. También se empieza a formar el corazón y los pulmones. Para el día 22 a 23, el corazón empieza a latir.
Al final del primer mes, el embrión, mide como 1 cm. de largo y pesa 1,7 gramos.

## mamá

Quedas embarazada y no te viene la menstruación. Tu cuerpo está produciendo muchas hormonas necesarias para el desarrollo del bebé.
Si te dan náuseas por la mañana trata de comer galletas de soda. Es posible que tengas antojos o que de pronto rechaces las comidas que usualmente te gustaban.
Vas a orinar con más frecuencia porque el útero está creciendo y hace presión sobre la vejiga.

## ¿qué hacer?

Acude a tu profesional de la salud tan pronto pienses que estás embarazada y no tomes ningún medicamento que no te haya recomendado – consulta si debes tomar hierro, calcio y ácido fólico.
Y como el embrión ya está en desarrollo, debes evitar toda clase de agresiones como medicamentos, alcohol, radiaciones, sauna, tabaco y demás, porque pueden ocasionar malformaciones graves en tu bebé. Ten mucho cuidado. Recuerda bien la fecha de tu último período menstrual normal.

mes 2

## tu bebé

La placenta ya funciona y se hace el intercambio de sustancias nutritivas que vienen de la mamá y los productos de desecho producidos por el bebé.
Se empieza a formar la estructura de los huesos y todos los sistemas y órganos principales del cuerpo. Se forman las orejas, la nariz, los ojos, los tobillos, las muñecas, los dedos.
En el segundo mes el bebé mide 4 cm. y pesa de 5 a 7 gr.

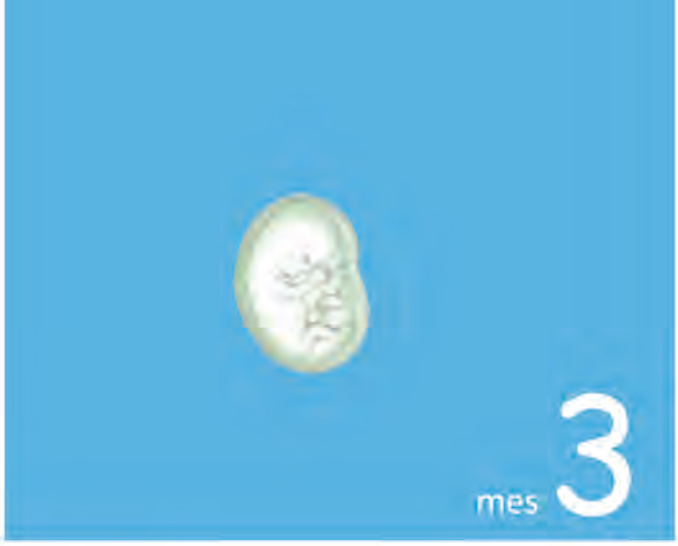
## mamá

Sientes los pechos adoloridos y los pezones empiezan a ponerse oscuros. Te puede continuar la náusea matutina. También puedes sentirte fatigada y necesitas descansar más.

## ¿qué hacer?

Visita a tu profesional de la salud para que te haga un examen. Debes comer saludablemente: cereales y granos, frutas, verduras, productos lácteos, carnes y frijoles.
Sigue tomando ácido fólico para reducir el riesgo de discapacidades.

Todos los días toma por lo menos 8 vasos de agua, jugo de frutas y/o leche. En estas semanas se desarrollan los órganos del futuro bebé, por lo tanto muchas agresiones (como fármacos, virus, alcohol, radiaciones, tabaco y otras) pueden ocasionarle malformaciones graves en tu bebé.
Ten mucho cuidado.




## tu bebé

Después de 8 semanas como embrión, al bebé ahora se le llama feto. Los dedos ya tienen uñas suaves, la boca ya tiene 20 botoncitos que se convertirán en los "dientes de leche." Por primera vez se pueden oír los latidos del corazón del bebé con un instrumento especial. Poco a poco, todos los órganos del bebé madurarán y el feto aumentará de peso.
Varios de los sistemas ya estarán funcionando y los genitales externos del bebé comenzarán a mostrar rasgos del sexo masculino o femenino. El cerebro se recubre de huesos protectores.
Mide 9 cm. de largo y pesa 25 gr.

## mamá

Puedes sentirte fatigada y tener náuseas matutinas.
Puedes tener dolores de cabeza y sueño.
El crecimiento del bebé comprime la vejiga que aumenta la frecuencia de orinar.
Comienza a usar blusas sueltas, faldas o pantalones con elástico en la cintura.

## ¿qué hacer?

Para la nutrición de tu bebé, ahora necesitas un ligero aumento de casi todas las vitaminas y minerales.
Visita y consulta a tu profesional de la salud.
Debes comer equilibradamente alimentos saludables y nutritivos.
Ya debes haber aumentado casi 2 kilos de peso.
Caminar y hacer ejercicio pueden ser beneficiosos.
Cuidado con las agresiones al feto porque pueden retrasar su crecimiento.

## tu bebé

Tu bebé se mueve, patea y puede oír tu voz. Se desarrollan los reflejos como chupar y tragar. Aparecen las uñas y sus huellas digitales. Comienza el funcionamiento de los aparatos digestivo y urinario. El cordón umbilical continúa creciendo para llevar suficiente alimento de la madre al feto, pero también pueden pasar sustancias dañinas como el tabaco, el alcohol, medicamentos y otras drogas. ¡Cuidado!
Mide 16 cm y pesa 100 gr.

## mamá

Sientes más apetito a medida que la náusea matutina desaparece y seguramente te sentirás con más energía. Entre las 16 y 20 semanas, probablemente sentirás por primera vez el leve movimiento de tu bebé; debes decírselo a tu profesional de la salud. El tamaño de tu abdomen empieza a ser notorio.
Probablemente aumentarás como medio kilo por semana, de 2 a 3 kilos al mes.
Este mes necesitarás ropa cómoda de maternidad.

## ¿qué hacer?

Visita a tu profesional de la salud para un control y pregunta si debes tomar hierro y calcio.
Podría recomendar varias pruebas prenatales.

## tu bebé

Tu bebé empieza a estar más activo, moviéndose de lado a lado y a veces se voltea totalmente.
Su cuerpo se cubre con un vello suave y un material grasoso como queso que protegerá al feto del contacto con el líquido amniótico. Aparecen las cuerdas vocales. El bebé duerme y se despierta a intervalos regulares. Tiene un mes de crecimiento muy rápido.
Mide 20 cm. y pesa entre 300 y 500 gr.

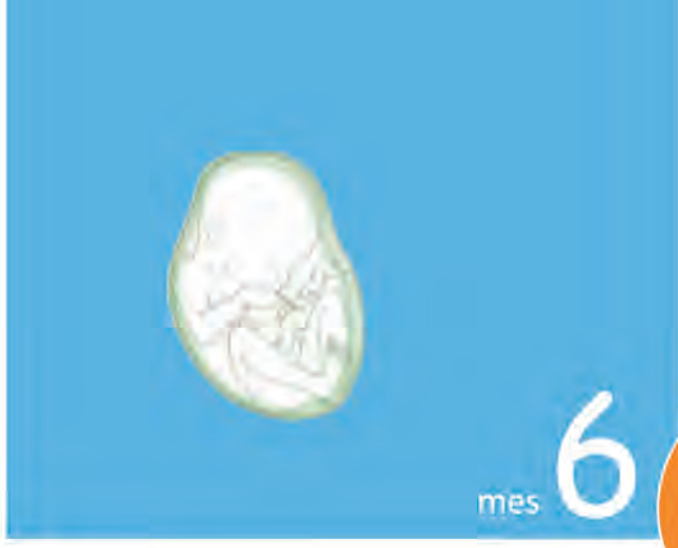
## mamá

Empezarás a sentir que tu bebé se mueve y debes comunicárselo a tu profesional de la salud.
El útero ha crecido hasta la altura del ombligo.
Su corazón late más rápido.
No hagas esfuerzos excesivos. Te pueden dar calambres en las piernas si no tienes suficiente calcio y potasio en tu dieta.

## ¿qué hacer?

Visita a tu profesional de la salud para un control.
No tomes, no fumes, no te automediques pues todo eso puede causar malformaciones en tu bebé.
Nunca es demasiado tarde para dejar esos hábitos.
Come saludable y nutritivamente y bebe mucho jugo natural, agua y leche todos los días.
Limita la cantidad de sal.
Necesitas descansar al menos 8 horas todas las noches y tomar períodos de descanso extra durante el día.

a+b+c+d=
bebé saludable




## tu bebé

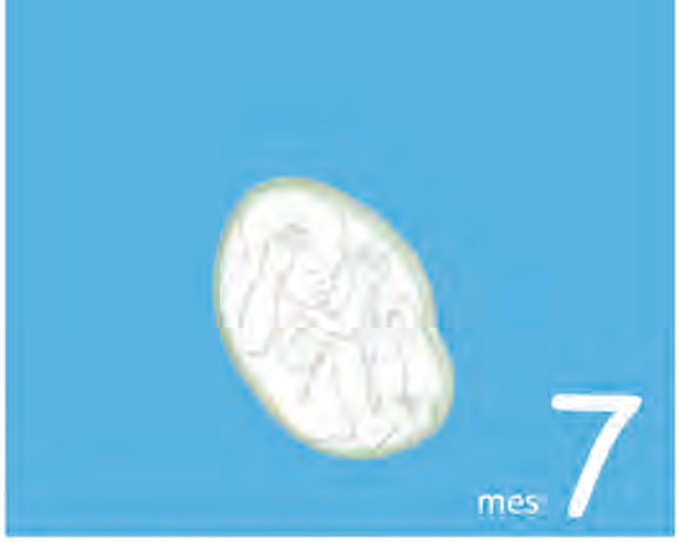
A medida que el bebé se vuelve más activo, sentirás sus movimientos y algunas veces serán fuertes.
Se desarrollan el oído, el olfato y el gusto.
El feto es todavía muy pequeño y sus pulmones aún no están listos para vivir fuera del vientre de la madre.
Si el bebé naciera ahora, quizás podría sobrevivir con cuidados médicos intensivos.
Los ojos se abren de vez en cuando por períodos cortos. El bebé continúa su rápido crecimiento.
Mide 30 cm. y pesa entre 800 gr. y 1 kilo.

## mamá

Tu bebé patea fuertemente. La piel de tu abdomen en expansión puede empezar a causarte comezón.
Te puede doler la espalda. Haz ejercicios para prevenirlo.
Usa zapatos con tacón bajo o sin tacón.
No debes estar de pie mucho tiempo.
También puedes sentir dolor hacia abajo y al costado del vientre a medida que el útero se estira.

## ¿qué hacer?

Visita a tu profesional de la salud.
Para evitar el estreñimiento, toma más líquido, come más alimentos que contengan fibra (como las frutas y las verduras) y haz algo de ejercicio.
Siempre consulta con tu profesional de la salud antes de comenzar algún programa de ejercicio.
Para aliviar las agruras o acidez, trata de comer de 4 a 5 comidas más pequeñas durante el día (en lugar de tres grandes).
No tomes laxantes o antiácidos sin antes preguntarle al profesional de la salud.




## tu bebé

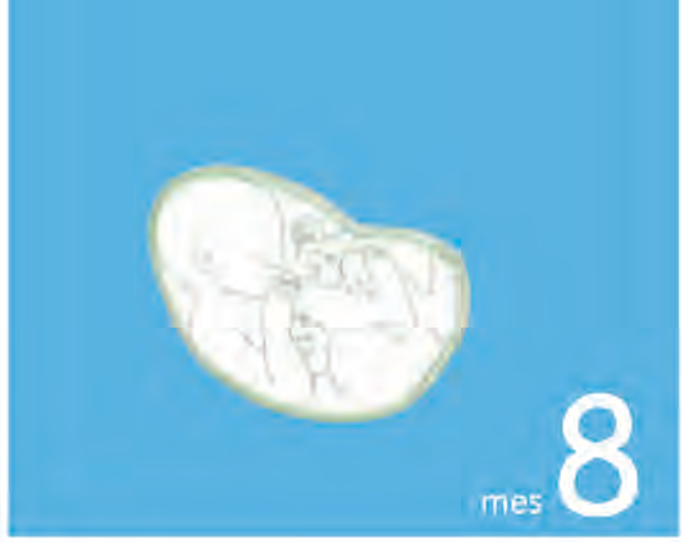
Tu bebé puede abrir y cerrar los ojos, chuparse el dedo y llorar. Hace ejercicio pateando y estirándose. Responde a la luz y al sonido.
Si naciera ahora el feto tendría una buena probabilidad de sobrevivir, se consideraría como un bebé prematuro y necesitaría cuidado especial.
Mide 37 cm. y pesa 1,4 kilos.

## mamá

Si se te hinchan los pies y los tobillos cuando estás de pie, acuéstate con los pies elevados. Si la hinchazón dura más de 24 horas o si tu cara y manos se hinchan de repente, llama a tu profesional de la salud para un examen prenatal.
Puedes sentir falsas contracciones de parto.
Esto es normal pero llama a tu profesional de la salud si te dan más de 5 contracciones en una hora.
A medida que tu abdomen se agranda, puedes perder el sentido del equilibrio.
Debido a eso es mucho más fácil caerse. ¡Ten cuidado!

## ¿qué hacer?

Visita a tu profesional de la salud para un control.
Continúa comiendo una variedad de alimentos que sean saludables y nutritivos.
Debes aumentar alrededor de medio kilo por semana este mes.
Descansa lo suficiente ya que tu cuerpo está trabajando fuerte.
Debes prepararte para el nacimiento.
Entre el sexto y séptimo mes (semanas 24 y 28), la mayoría de los profesionales de salud hacen una prueba de sangre para ver si hay diabetes gestacional.




## tu bebé

El cerebro crece rápido. Ya está demasiado grande para moverse mucho pero puede patear fuerte y darse vuelta. Puedes sentir contra la panza la forma de un codo o de un talón.
Los pulmones son todavía inmaduros.
Si naciera antes de las 37 semanas, sería prematuro pero tendría excelentes probabilidades de sobrevivir.
Mide 43 cm. y pesa 2,3 kilos.

## mamá

Puedes sentir contracciones más fuertes.
Tu bebé está ocupando parte del espacio donde está tu estómago.
Podrías sentir dificultad para respirar ya que el bebé ocupa parte del lugar en donde están los pulmones.
Si tuvieras dificultad para dormir, pon varias almohadas debajo de tu cabeza.

## ¿qué hacer?

Después de la semana 32 visita a tu profesional de la salud cada dos semanas para el control prenatal.
Debes aumentar medio kilo por semana.
Trata de comer 5 ó 6 comidas más pequeñas durante el día (en lugar de tres grandes).
Debes llamar o ir inmediatamente a tu profesional de la salud si te sucede algo así:

- te sale sangre o un chorro de líquido de la vagina
- tienes calambres, dolores de estómago o un dolor débil de espalda.
- se te borra la vista o ves manchas frente a los ojos.
- tienes la sensación que el bebé está empujando hacia abajo.
- notas una marcada disminución en los movimientos de tu bebé.
- tienes más de 5 contracciones en una hora.

mes 9

## tu bebé

Tu bebé tiene agarre firme y presenta orientación espontánea hacia la luz. A las 38 ó 40 semanas el bebé, ¡por fin! ha llegado a término. Sus pulmones han madurado y están listos para funcionar solos. Aumenta alrededor de 1/4 kilo por semana. Generalmente, el bebé se baja colocándose cabeza abajo y descansando en la parte baja del abdomen de la madre. Puede parecer menos activo.

## mamá

Tu ombligo puede sobresalir. Podrás respirar más fácilmente pero tendrás que orinar con más frecuencia porque ahora el bebé está descansando sobre tu vejiga. El cuello del útero se abre y se pone más delgado al prepararse para el nacimiento.
Puedes sentirte muy incómoda debido al peso y a la presión del feto. Descansa a menudo. Al final del embarazo, la respiración se torna un poco más acelerada y profunda.
Es probable que no aumentes nada de peso este mes y podrías bajar medio o 1 kilo. Puedes haber aumentado de 4 a 5 kilos durante los últimos tres meses.

## ¿qué hacer?

Después de la semana 36, visita a tu profesional de la salud una vez por semana. Controla el tiempo de tus contracciones. Ya estás en trabajo de parto si tus contracciones son regulares o a intervalos iguales (por ej. cada 10 minutos). Se vuelven más fuertes si te mueves de un lado a otro. Debes llamar o ir a tu profesional de la salud si piensas que estás en trabajo de parto.
El nacimiento, en general, ocurre a los 266 días o 38 semanas después de la fecundación o a los 280 días o 40 semanas después del último período menstrual normal.

# C Cuidar de agresiones al bebé por nacer

**Todo lo que tú ingieres pasa de tu sangre a la sangre del bebé.**

Deben tener mucho cuidado, especialmente durante las diez primeras semanas del embarazo. En las primeras semanas muchas parejas no saben que están embarazadas y la mujer toma alcohol, fuma o toma algún medicamento.
Pero durante este período el bebé ya está en desarrollo y ya se están formando el corazón, los pulmones y el cerebro que pueden ser lesionados.

## Café

La cafeína se encuentra en el café, té, cocoa, chocolate, bebidas energizantes, refrescos de cola y en varios medicamentos.
No debes consumir más que 200 miligramos (mg.) de cafeína diarios. Una taza grande de café puede tener 150 mg., una de té 90 mg., una lata de cola 60 mg., una barra de chocolate (50gr.) 50 mg.
Un consumo mayor puede provocar un parto prematuro, aborto espontáneo, anomalías de nacimiento, bajo peso al nacer. No debes tomar bebidas estimulantes o energéticas ("Smart Drinks") por su alta concentración de cafeína (peor si están mezcladas con alcohol).

## Cigarrillos

La nicotina del cigarrillo atraviesa la placenta y llega a tu bebé, reduce el oxígeno que necesita y dificulta la absorción de vitaminas, ácido fólico, calcio, zinc.
Fumar durante el embarazo puede causar: aborto espontáneo, nacimiento prematuro, bajo peso al nacer, problemas de aprendizaje y de comportamiento e hiperactividad.
Si fumas durante el embarazo, es probable que tu bebé tenga problemas de fertilidad cuando sea grande.

También el humo que producen otras personas al fumar puede perjudicar tu salud y la de tu bebé.
Evita situaciones y lugares donde estén fumando: puedes pedir al fumador que salga de la habitación o tú salir de allí.
Debes elegir entre hacer prevalecer el derecho a la salud de tu bebé y la costumbre de quedarte callada.

Si te es difícil dejar de fumar, pide apoyo a tu pareja, familia, amigos y a tu médico.

## Alcohol

Cuando estás embarazada y tomas cualquier tipo de alcohol – cerveza, vino, licores, cocteles - también tu bebé está ingiriéndolo, y puede dañar su desarrollo, aún con pequeñas cantidades de alcohol. El alcohol puede provocar en tu bebé bajo peso al nacer y diversos defectos, como: cabeza pequeña, malformaciones del corazón, problemas de la vista u oído, retraso en el crecimiento, no sólo al nacer, sino durante toda la vida.
También puede provocar problemas de aprendizaje y de conducta, hiperactividad, nerviosismo, etc.
Desde el momento en que deseas embarazarte, debes dejar el alcohol. Las primeras semanas del embarazo son de mucha importancia. **¡Cero alcohol!**
Si necesitas ayuda para dejar la bebida, habla con tu pareja, familia, amigos y tu médico.

## Automedicación

En muchos países es común comprar medicinas en la "farmacia de la esquina" y sin receta. Pero casi todos los medicamentos pasan a tu bebé a través de ti y pueden producir malformaciones, labio leporino, brazos y piernas deformes, lesiones en el cerebro, ahora o en el futuro. Algunos medicamentos peligrosos:

- Accutane: para el tratamiento contra el acné grave. Puede causar en el bebé graves defectos del corazón y otras malformaciones.
- Talidomida: puede causar serias malformaciones.
- Tetraciclina: este antibiótico puede afectar el crecimiento de los huesos y dientes de tu bebé.
- Algunos tranquilizantes causan el paladar hendido.
- Tampoco debes tomar aspirinas ni ginko biloba.

Consulta siempre con un profesional, y toma únicamente las medicinas que él o ella recomiende.

Si has estado siguiendo un tratamiento con medicinas y quedas embarazada, informa inmediatamente a tu médico para que te indique si debes seguir el tratamiento o cambiarlo.
Tampoco consumas remedios de ninguna clase, ya que pueden producir daños cerebrales en tu bebé.

## Drogas

Todas las drogas (como marihuana, cocaína, heroína, metadona, éxtasis, crack) pueden producir abortos espontáneos, parto prematuro, retardo del crecimiento intrauterino, anomalías esqueléticas y del sistema nervioso central.

## Peligros ambientales - agresiones por químicos

Existen muchos peligros para la salud de todo ser humano y especialmente para la mujer embarazada y su bebé en gestación. Hay un incremento de desórdenes en la salud reproductiva debido al creciente uso de sustancias químicas.
Estas sustancias pueden acumularse en el organismo y afectar a las células reproductoras masculinas y femeninas, produciendo alteraciones genéticas que son transmitidas al bebé por nacer en la concepción.

Los peligros pueden estar en todas partes y muchas veces son poco perceptibles. Por ejemplo:

- En la comida: sustancias químicas agrícolas, aditivos de alimentos, los envases de comida procesada, etc.
- En la casa: en los juguetes infantiles, en productos utilizados en la limpieza y mantenimiento del hogar, como limpiadores de alfombras, pinturas y lacas, quitaesmaltes, desinfectantes, plaguicidas, etc.
- En el dormitorio y el baño: artículos de aseo personal, fragancias, fijadores de pelo, tintes, quitaesmaltes, pomadas, cremas, etc.
- En el trabajo: plaguicidas, tóxicos industriales, etc.
- En la calle, en la estación de gasolina, etc.

A continuación describimos algunas de las sustancias agresivas que pueden producir deficiencias y discapacidades en los bebés por nacer.
Entre las más agresivas y peligrosas están los COP (Contaminantes Orgánicos Persistentes): son químicos que persisten en el ambiente y tienden a acumularse en la grasa de los animales y seres humanos.
Muchos de estos químicos nunca han sido evaluados para saber si son tóxicos o no para las personas.
Los COP fácilmente pueden pasar al embrión o feto durante el embarazo y durante el amamantamiento a través de la leche materna.

La exposición a COP, pequeñas cantidades de hormonas, humo y otras contaminantes en las etapas iniciales de la vida de un embrión, pueden deformar el aparato reproductor, disminuir el peso al nacer e incrementar el riesgo de desarrollar cáncer.
Estudios han demostrado que el número de espermatozoides por hombre ha bajado a la mitad en los últimos 50 años y que el descenso aumenta en 1 por ciento anual. La infertilidad afecta actualmente a entre 15 y 20% de parejas (hace 30 años era el 8%).

La lista de COP incluye plaguicidas.
Otros COP pueden estar en pinturas, aislantes para construcciones, plásticos como el PVC. La quema de PVC libera las sustancias más tóxicas de la tierra.
Algunos COP son conocidos como "ladrones intelectuales": el PCB, el plomo y el mercurio, son causantes de deficiencias funcionales, disminución de la inteligencia, trastornos auditivos, hiperactividad, distintos tipos de cáncer, autismo, infertilidad, aborto, retraso del crecimiento, nacimiento prematuro.
El plomo se utiliza en diversas industrias, pinturas, labiales, cerámicas, soldaduras. También los gases producidos por la combustión de gasolina pueden contener plomo.

## Plaguicidas

Los plaguicidas pueden producir dolor de cabeza, mareo y náuseas. A largo plazo, pueden producir cáncer y tumores en los hombres y mujeres, y malformaciones en los bebés. Esto ocurre con los plaguicidas de uso doméstico, pero aún mucho más peligrosos son los plaguicidas utilizados en la agricultura y la floricultura. Algunos plaguicidas (como por ejemplo el DDT) están prohibidos, pero en la práctica aún son utilizados en la agricultura, floricultura, en hogares, escuelas, industrias y en fumigaciones contra la malaria. Las personas más afectadas son los trabajadores agrícolas, sus familias y quienes consumimos los alimentos contaminados.

### ¿Cómo prevenir?

- Si estás embarazada no uses plaguicidas.
- Evita fumigar en tu casa. Si necesitas deshacerte de insectos o roedores, usa venenos que no se esparzan por el aire; toma precauciones.
- No guardes los plaguicidas junto con la comida, ni cerca de ella.
- Guarda los plaguicidas lejos de los niños y bajo llave.
- Nunca guardes plaguicidas en envases de comida, como botellas de salsas o de gaseosas.
- No quemes los envases de plaguicidas. Destruye y entierra los envases lejos de la casa.
- No comas alimentos que pudieran haberse contaminado con plaguicidas.
- Evita estar presente durante las fumigaciones en tu casa, trabajo, barrio o comunidad.
- Si trabajas en agricultura o floricultura, ten mucho cuidado. Si no puedes evitarlo: protégete con botas de caucho, pantalón, camisa larga, guantes, pañuelo para la boca y nariz, y cubre tus ojos con gafas.
- Báñate después de fumigar y lava tu ropa por separado, inmediatamente después de fumigar.
- Si alguien que vive contigo trabaja en fumigaciones, pídele que después del trabajo se saque la ropa y que se bañe; su ropa debe ser lavada separada.

## Tóxicos en cosméticos, en productos de aseo y de limpieza

Lavarse la cara, maquillarse, aplicarse un desodorante o teñirse el pelo se pueden convertir en un "atentado" contra la salud si no se eligen los productos adecuados.

Los químicos utilizados en estos productos pasan a la sangre y pueden resultar tóxicos: pueden producir lesiones, obstruir la eliminación de toxinas del cuerpo y/o hacer que la piel y las mucosas se vuelvan permeables y dejen pasar otras sustancias dañinas. Muchos de ellos pueden causar daños genéticos a los futuros bebés.

De todos los productos de cosmetología y limpieza, se estima que menos del 30% ha sido adecuadamente probado. Todos los productos deben cumplir con la ley, pero muchos fabricantes consideran sus fórmulas un secreto comercial, y muchos gobiernos no tienen la capacidad suficiente para controlar la producción local o la importación. Las consecuencias a largo plazo no se conocen, pero los productos se venden ampliamente.

- A los ftalatos, (químicos usados en plásticos y en los cosméticos como cremas, esmaltes de uñas, perfumes, lacas para el pelo, tintes, maquillajes) se les relaciona con el asma y el cáncer. Diversos desodorantes/antitranspirantes no solo tienen sustancias tóxicas, sino que también impiden la eliminación de toxinas del cuerpo.

- El fenol y el fenil son sustancias que se utilizan como desinfectante y como conservante y colorante en alimentos y en cosméticos (cremas, geles de baño, maquillajes o tintes). Pueden afectar al sistema nervioso central, corazón, hígado, riñones y a la piel, y han demostrado, al menos en animales, ser altamente cancerígenos.

- Los almizcles sintéticos, usados en fragancias, son sustancias químicas bioacumulativas, y pueden causar alergias, dolor de cabeza, mareos, manchas en la piel, pérdida de concentración y hasta cáncer.

- También se puede encontrar sustancias tóxicas en detergentes, cera para pisos, líquido de frenos, desodorantes, jabones, lociones y cremas.

Detalles puedes encontrar en: www.prenatal.tv

### ¿Cómo prevenir?

- Lee las etiquetas de los productos y evita productos con sustancias tóxicas.
- Evita los productos químicos y compra otros biológicamente seguros.

## Tóxicos en los alimentos

Según la Organización Internacional de Trabajo (OIT), en la agricultura se utilizan unos 750 mil productos y compuestos químicos. La persona que consume carne, leche, huevos, mariscos u otros productos derivados de un ser que vivió en un medio contaminado con COP, o consume productos agrícolas tratados con plaguicidas, puede estar consumiendo sustancias tóxicas.

Por otro lado, los avances tecnológicos, la comercialización mundial, y nuestras rutinas diarias, han incrementado el uso de productos enlatados que se conservan por largo tiempo y facilitan las tareas del hogar. Sin embargo, en el proceso de conservación, los alimentos reciben una gran variedad de aditivos, cuyos efectos se han ido conociendo paulatinamente. Aunque la mayoría no evidencia ser tóxico, algunos no son recomendados, dado el riesgo de producir reacciones alérgicas o cáncer.

También la preparación de los alimentos requiere nuestra atención. El agua del grifo puede estar contaminada con cloro, plomo o pesticidas, que pueden aumentar el riesgo de retraso del crecimiento fetal o de aborto. También la preparación de la comida con carbón (por su humo y el consumo) puede causar defectos de nacimiento.

### ¿Cómo prevenir?

- En general: come alimentos frescos, de producción local; evita los alimentos procesados; verifica las etiquetas; hierve el agua.
- Lee las etiquetas de las comidas y bebidas. Busca en la etiqueta un letrero que diga: "No se han agregado sabores, colorantes artificiales, ni preservantes". ("No artificial colors, flavors or preservatives added".)
- Evita el consumo de comida rápida e industrializada, principalmente cuando es de importación, porque contiene gran cantidad de aditivos (conservantes, antioxidantes, colorantes, aromatizantes) que mantienen estos productos inalterados durante mucho tiempo.
- Consume productos ecológicos (orgánicos); solo estos garantizan la ausencia de plaguicidas y otros productos nocivos.
- Pon un filtro en la canilla o grifo del agua para reducir algunas bacterias y virus, y la cantidad de sustancias como cloro, plomo, etc.
- Haz revisar con regularidad la calidad de agua de tu pozo, depósito o cisterna.
- No congeles ni calientes alimentos en el horno microondas dentro de plásticos (por ejemplo, los biberones) para evitar la migración del bisfenol del plástico a la comida o la leche (asociado con la hiperactividad de los niños).

## Gases tóxicos

Todo lo que tú inhalas puede pasar a tu bebé.
Los gases tóxicos pueden causarte problemas de salud y afectar el crecimiento del bebé, producirle malformaciones o incluso la muerte.

Los gases tóxicos son producidos por carbón, leña, calderas, calentadores de agua, lámparas a gas en lugares cerrados y sin ventilación. Existe todavía mucho plomo en el ambiente por las industrias, los autos, buses, pinturas, cerámicas con barniz de plomo, soldaduras, etc.

### ¿Cómo prevenir?

- Evita el humo de los carros. Debes taparte la nariz para no aspirar ese humo.
- Realiza mantenimiento a las cocinas a gas y leña, calentadores de agua, chimeneas.
  Ventila la cocina.
- No guardes en tu casa pinturas, diluyentes, baterías de carro u otras sustancias tóxicas.
- No uses en el dormitorio ni en la cocina cerámicas con barniz de plomo, soldaduras o pinturas con plomo.
- Evita los muebles que tienen pintura con plomo.
- Si vives cerca de talleres que usan lacas, diluyentes o pinturas, evita inhalar esos gases.
- Los esmaltes y quitaesmaltes pueden ser tóxicos y producir malformaciones en tu bebé por nacer.
- Si trabajas como manicurista, trata de cambiar de actividad mientras estés embarazada.

## Hierbas

Algunas hierbas, de forma sencilla o concentrada, pueden poner en peligro la salud del feto o inducir un aborto.
Entre ellas se encuentran, por ejemplo: corona de rey, corona de reina, ruda, plantas emenagogas, tarraguillo, hinojo, colocasia (matapollo), hierba de San Juan, hibisco, sésamo, vinca, sabina, acónito, escobón, ginesta o gayumba, cólquico, nueza, orégano, comino, ajedrea, jengibre, romero, lavanda, salvia, menta piperita, hisopo, albahaca, absenta.
Además no son recomendables las plantas que producen efectos laxativos o purgantes, como casia, frángula, la cáscara sagrada.
También se aconseja no abusar del consumo de algunas frutas, tales como la piña, la ciruela, los dátiles. Consulta siempre a tu profesional de salud.

## Enfermedades contagiosas

Hay ciertas enfermedades que se transmiten de unas personas a otras, puede ser por el aire, por el contacto de la piel, o por el contacto con fluidos corporales y las heces.

Todas las infecciones pueden causar discapacidades en los bebés por nacer o un parto prematuro.

Enfermedades como la varicela o la rubéola, que en los niños pequeños por lo general no traen mayores consecuencias, en los bebés dentro del útero pueden ser muy peligrosas y producir discapacidades.

La toxoplasmosis es otra enfermedad de mucho riesgo para la mujer embarazada.

### ¿Cómo prevenir?

- La higiene y buena cocción de los alimentos, además de contribuir a una buena nutrición, aseguran la salud, especialmente de la mujer embarazada y su bebé por nacer.
- Hierve el agua durante 20 minutos antes de consumirla.
- Lávate las manos (después de usar el servicio higiénico, antes de preparar los alimentos, y antes de comer).
- Lava bien todos los alimentos que vas a consumir.
- No comas carnes crudas, semicrudas o mal cocidas, porque pueden transmitir enfermedades.
- En la preparación, no mezcles los alimentos que se van a comer crudos (lechuga, pepino, tomate y otros) con alimentos que hay que cocinar (como pollo, huevos, carnes), que pueden estar sucios con heces u otros contaminantes.
- Mantén limpia tu casa.
- No acumules basura; es el lugar preferido por las cucarachas, roedores y otros.
- Si tienes gatos, no toques sus desechos ya que transmiten la toxoplasmosis. Usa guantes o fundas plásticas en las manos.
- Mantén los animales domésticos alejados de los desechos.

## Infecciones de transmisión sexual

Las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) como el VIH/SIDA, el herpes vaginal, la sífilis, la clamidia, entre otros, no producen síntoma alguno, por lo que la mayoría de la gente que está infectada no tiene conciencia de su problema. Sin embargo, estas infecciones "silenciosas" pueden transmitir el virus a otros, incluyendo al feto, y pueden causar retraso en el crecimiento, sordera, discapacidad intelectual, entre otros.

El VIH, que puede causar SIDA, puede ser transmitido de la mujer embarazada a su bebé, llamada "transmisión vertical", pero con medidas de prevención se la puede reducir a menos del 5% de los casos.

Existen diferentes tratamientos, por lo que recomendamos a todas las parejas realizarse una prueba de VIH.

Cuanto más precoz es el diagnóstico de la infección, mayores son las posibilidades de evitar la transmisión al bebé.

El examen debe ser siempre voluntario y confidencial. En muchos países el examen y tratamiento de la mujer embarazada es gratuito.

### ¿Cómo prevenir?

Considerando que más de la mitad de los embarazos no son planificados, todas las mujeres con vida sexual activa, deben tener las siguientes precauciones para evitar las infecciones de transmisión sexual:

- Mantén relaciones sexuales seguras.
- Asegúrate que tu compañero/a sexual no esté infectado/a.
- Si no conoces el comportamiento sexual de tu compañero/a, es mejor no tener relaciones.
- Si hay sospecha de infección: realiza un análisis y tratamiento antes de tener nuevamente relaciones sexuales.
- Evita, antes y durante el embarazo, toda posible fuente de infección, como compartir agujas hipodérmicas o jeringas, máquinas de afeitar, etc.
- Asiste regularmente a las consultas prenatales e informa a tu profesional sobre eventuales anomalías.
- Habla francamente con tu pareja sobre los peligros de las infecciones sexuales.

## Malaria y Dengue

El paludismo y el dengue son muy peligrosos, especialmente para la mujer embarazada: pueden provocar una hemorragia vaginal, aborto, parto prematuro, muerte del bebé dentro del útero, retraso de su crecimiento y bajo peso al nacer.

### ¿Cómo prevenir?

- Controla los lugares donde se desarrollan los mosquitos. Emplea mallas especiales en puertas y ventanas (o, si ello no es posible, utiliza redes, toldos o carpas contra los mosquitos).
- Mucho cuidado con los insecticidas y fumigaciones públicas: muchas veces se utilizan todavía sustancias químicas muy tóxicas, como el DDT (prohibido mundialmente).

## Violencia, discriminación y falta de apoyo

Una de cada cuatro mujeres embarazadas es víctima de agresiones que van desde el aislamiento y la discriminación hasta insultos y violencia física.

En los lugares de trabajo, no es raro que se produzcan despidos y pérdidas de mejores oportunidades laborales y son frecuentes también las amenazas de los jefes que condicionan la permanencia en el trabajo a evitar los embarazos.

Las adolescentes embatadas son frecuentemente expulsadas de colegios, no son entendidas en su casa y muchas viven ocultando su embarazo.

También hay poco apoyo, por ejemplo en el bus, en boleterías, en el mercado, etc.

Algunas mujeres viven su embarazo solas y abandonadas. La madre soltera es común en nuestros países, sin el apoyo del padre del bebé.

La madre que sufren de violencia física o sicología, corren mayor riesgo de un aborto o tener un bebe de bajo peso al nacer.

### ¿Cómo prevenir?

- Mantén alta tu autoestima.
- Demanda un actitud permanente de apoyo solidario para contigo.
- Exige que se den a conocer y se cumplan las leyes que protegen a la mujer embarazada de toda discriminación social.
- Pide a tu pareja y familiares que participen en las tareas domésticas.
- Exige que en los espacios comunitarios y de trabajo haya consideraciones especiales para la mujer embarazada, como ser en la duración de la jornada de trabajo, en el tipo de actividades o posiciones incómodas, etc.
- Las adolescentes embarazadas también tienen sus derechos, merecen y deben exigir apoyo. Su bebé también tiene derecho a nacer saludable.

## Agresiones por desastres naturales:

En casos de desastres naturales, las mujeres embarazadas –junto con las niñas, los niños, los adultos mayores y las personas con discapacidades– deben ser consideradas como un grupo de riesgo y merecen atención especial, sobre todo si se considera que el desastre no solo afecta a la madre y al padre, sino también al bebé por nacer. Sin una atención adecuada pueden generarse en los y las bebés enfermedades y deficiencias con resultados adversos que los afecten durante toda su vida.

Los efectos directos o indirectos que puede causar un desastre a una mujer gestante y que pueden afectar negativamente al feto son:

- problemas psicológicos y emocionales como el estrés y los miedos;
- malnutrición y problemas de seguridad alimentaria;
- restricción en servicios básicos y desprotección frente a infecciones; y,
- limitado acceso a servicios médicos y desprotección frente a lesiones y enfermedades.

### ¿Cómo prevenir?

- Brindar acompañamiento y apoyo emocional permanente parte del padre, la comunidad y los equipos de ayuda humanitaria.
- Entregar a mujeres embarazadas suplementos diarios de hierro y ácido fólico. Seguir una dieta diversificada y tomar vitamina A antes de que transcurran seis semanas después del parto.
- Fomentar y apoyar la lactancia exclusiva, especialmente si existe falta de higiene y de cuidados personales y el riesgo de infección es alto
- Disponer de una cantidad adecuada de agua segura para la supervivencia y para prevenir la muerte por deshidratación.
- Prevenir las picaduras de ciertos insectos que provocan paludismo, dengue, chikungunya o zika y que pueden afectar al bebé en el útero.
- No consumir agua de mala contaminada y así evitar enfermedades.

## Estrés

El embarazo puede convertirse en una época estresante, más aún si vives y trabajas bajo presión. Te puedes sentir al mismo tiempo feliz, triste, asustada y llorar con mucha facilidad.
Es normal que te sientas así.
Sin embargo, tu estado de ánimo influye directamente en el bebé en tu útero.
Un nivel alto de estrés puede contribuir a un parto prematuro, un bebé de bajo peso, y alteraciones en el comportamiento del bebé.

### ¿Cómo prevenir?

- Debes aprender cómo combatir el estrés.
- Reconocer que efectivamente estás estresada.
- El error más grave es no aceptar que estás estresada.
- Haz tu plan antiestrés. El primer paso es identificar las situaciones que te causan estrés.
- ¡Descansa! El descanso permite recobrar las energías gastadas.
- Duerme ocho horas, acostándote y levantándote a la misma hora cada día.
- Descansa unos minutos durante el día, sentada en un parque o conversando con tus hijos o familiares, tranquila en tu casa.
- Si sientes que necesitas más reposo, pide a tu pareja, a un amigo, amiga o familiar que te ayuden.
- En caso de sangrado, el descanso puede ayudar a prevenir un aborto, un parto prematuro o malformaciones en tu bebé.
- Acude a todas las citas de atención prenatal, pues te dará tranquilidad saber que estás haciendo lo mejor para tu bebé.
- Expresa tus emociones y no las escondas, esto favorece el equilibrio de tu cuerpo.
- Todos los días haz algo que te guste. Felicítate por cada cosa que hagas bien.
- Haz ejercicio (siempre y cuando el profesional que te atiende esté de acuerdo).
- Trata de mantenerte guapa, igual que siempre. Una mujer embarazada no pierde su atractivo.
- Toca tu vientre y comunícate con tu bebé; haz de él o ella tu confidente.
- Medita, escucha música o escribe un diario.
- Cuando te sientas desanimada, busca apoyo en tu pareja, tu mamá, una amiga u otra persona cercana.
- Si tienes problemas difíciles de resolver, busca apoyo en grupos comunitarios, grupos de mujeres o en el centro de salud.
- Estimula a tu pareja para que disfrute de tu embarazo. Su activa participación influirá en el bienestar tuyo y de tu hijo.

## Programación Fetal

Denominamos programación fetal a como ciertos estímulos (por ejemplo el estrés) o agresiones (por ejemplo nutrición, violencia) durante los primeros meses de embarazo dan lugar a consecuencias permanentes. En esta ocasión nos referiremos al mecanismo más frecuentemente propuesto que es la participación del eje hipotalámico-pituitario-suprarrenal (HPA-) y su producto final cortisol - la llamada "hormona del estrés". La investigación ha demostrado que el cortisol atraviesa la barrera placentaria y que los niveles de cortisol materno y fetal están fuertemente correlacionados. Aunque la exposición a algunos niveles de cortisol es esencial para el desarrollo normal del feto, los niveles excesivos de cortisol en la circulación fetal pueden alterar el funcionamiento del cerebro con efectos duraderos. Por lo tanto, cuando una madre está expuesta a factores de estrés extremos (por ejemplo, guerra, desastre natural, evento de vida negativo importante) o al estrés emocional crónico (por ejemplo, conflicto marital, depresión/ ansiedad) el feto puede estar sobreexpuesto al cortisol materno. Estas alteraciones cerebrales pueden causar problemas sociales, emocionales y cognitivos más adelante en la vida. Otros mecanismos propuestos incluyen alteración del funcionamiento de la placenta, reducción del flujo sanguíneo al feto, compromiso del funcionamiento inmunológico materno, aumento de las catecolaminas (adrenalina y noradrenalina), alteración de la microbiota intestinal y cambios en los comportamientos de la salud materna

Los peligros para nuestra salud y para las nuevas generaciones son reales, pero por otro lado, no debemos alarmar y preocupar demasiado a la mujer embarazada.

Si la mujer embarazada ha tomado 2 tazas de café o utiliza algunas cremas cosméticas, esto no es motivo para estresarse o preocuparse demasiado por la salud del bebé. Lo más probable es que no pase nada, ya que el cuerpo sabe eliminar las sustancias tóxicas.

Los riesgos y peligros dependen de la cantidad, combinación y frecuencia de su consumo.

**Recomendamos verlo todo en perspectiva, pero cambiar nuestra vida desde hoy hacia una cultura de prevención.**

# El peligro del parto prematuro

Cada vez más partos son prematuros, sea por causa natural o por programación médica.
En lo posible, el embarazo debe durar 39 semanas. Si nace antes de cumplir las 37 semanas del embarazo, el bebé permanece menos tiempo en el útero materno para crecer y aumentar de peso. En las ultimas semanas están creciendo todavia el cerebro, los pulmones y el hígado. El cerebro de un bebé de 35 semanas sólo pesa dos tercios de lo que pesará a las 39 semanas.

Los bebés prematuros son generalmente de bajo peso y tienen mayor riesgo de una discapacidad por el resto de su vida, como por ejemplo: retraso mental, parálisis cerebral, ceguera, sordera, problemas de aprendizaje en la escuela.

Un parto prematuro le puede ocurrir a cualquier mujer, pero corren mayor riesgo las mujeres con una o más de las siguientes características:

- Mujeres menores de 18 años o mayores de 35.
- Atención prenatal tardía o falta de control prenatal.
- Fumadoras, consumidoras de alcohol o de drogas.
- Mujeres que sufren violencia doméstica, abusos físicos, sexuales o emocionales.
- Mujeres que reciben poco apoyo social o rechazo.
- Mucho estrés. Tensión alta.
- Diabetes. Trastornos de coagulación sanguínea.
- Peso por debajo del normal, antes del embarazo.
- Obesidad.
- Ascendencia afroamericana.
- Largas jornadas de trabajo, períodos largos de pie.
- Infecciones de las vías urinarias, infecciones vaginales, infecciones de transmisión sexual.
- Períodos cortos entre los embarazos.
- Bebés anteriores con defectos de nacimiento
- Rotura prematura de la "bolsa de las aguas".
- Hemorragia vaginal.

## ¿Cómo prevenir?

Cumplir con las recomendaciones del ABC PreNatal
Además debes conocer los síntomas de un parto prematuro, que son **alertas de peligro**:

- Contracciones cada 10 minutos o más a menudo (no necesariamente dolorosas).
- Un líquido (agua) claro, rosado o sanguinolento, que sale de la vagina.
- La sensación de que el bebé está empujando hacia abajo.
- Dolor en la zona baja de la espalda.
- Molestias similares a las de la menstruación.
- Calambres estomacales, con o sin diarrea.
- Estos síntomas no son "malestares normales del embarazo".

Si tienes tan sólo uno de estos síntomas antes de la semana 37 del embarazo, debes buscar de inmediato a tu profesional de salud o ir al Centro de Salud u Hospital más cercano, para precautelar la salud del bebé.

Es importante saber que muchas mujeres que no presentan ninguno de estos factores de peligro, dan a luz prematuramente. Por lo tanto, el hecho de que no pertenezca a ninguno de estos grupos de riesgo no implica que no vaya a tener un parto prematuro.

El peso normal al nacer es entre 3 y 3,6 kilos.
Un bebé que pesa menos de 1,5 kilos, es de "muy bajo peso".
Un bebé que al nacer pesa menos de 2,5 kilos, es de "bajo peso".
Un bebé que nace antes de las 37 semanas, es considerado "prematuro".

## El respeto a los derechos de la mujer embarazada ayuda a prevenir discapacidades

# Nuestros derechos

### ... en la familia

- Que tu pareja asuma la corresponsabilidad en el embarazo.
- Redistribución de tareas en el hogar para que no exista una sobrecarga de trabajo.
- Una mejor alimentación.
- Ser tratada con afecto y especial ternura.
- Contar con tiempos adicionales de descanso.
- Ser escuchada y manifestar tus preocupaciones.
- Una vida libre de violencia.

### ... en la comunidad

- Conocer y ejercer nuestros derechos reproductivos.
- Atención preferencial en los sitios públicos; no tener que hacer fila en oficinas, bancos, etc.
- Trato preferencial en los medios de transporte: tiempo suficiente para subir y bajar, asientos preferenciales.
- Ser protegida para no sufrir ninguna forma de violencia social o intrafamiliar.
- Que la comunidad en la que vives te dé una protección especial, brindándote ayuda cuando lo requieras.

### ... en el trabajo

- Contar con tiempos de descanso durante tu jornada laboral.
- Ausentarse del trabajo por tus consultas prenatales sin ser obligada a recuperar el "tiempo perdido".
- Tener descanso por embarazo de alto riesgo, sin por ello perder tu empleo.
- Descanso prenatal.
- Descanso por maternidad.
- Derecho a tiempo de lactancia.
- Ausentarse por controles de salud de tu hijo o hija.
- Permanecer en tu trabajo sin el riesgo de ser despedida.

### ... en los servicios de salud

- Atención de calidad con calidez.
- Atención de salud preferencial.
- Información clara sobre tu estado de salud.
- Protección especial por tu condición de mujer embarazada.
- Presencia de tu pareja.
- Confidencialidad.

# d

## Dar Amor

Las emociones afectan al bebé durante y después del embarazo. Es importante manejar el estrés, la ansiedad, la depresión y dar mucho amor al bebé por nacer.

Dar Amor es importante para que los y las bebés nazcan sin discapacidades, pero también para que puedan aprovechar todo su potencial.

Bebés que nacen con amor y respeto logran un mejor desarrollo emocional y cognitivo que les dura para toda la vida.

### Cuida la salud emocional

Mujeres y hombres deben cuidar su tranquilidad y bienestar emocional. Todo lo que la madre siente transmite al bebé, esto incluye emociones negativas de estrés, miedo o ansiedad.

Recomendaciones:

Reducir el estrés, aceptar los malestares comunes del embarazo, cuidar tu cuerpo, hacer ejercicios de relajación y meditación, tomar clases de preparación prenatal.

## Recibir apoyo de la pareja, familia, comunidad, trabajo y servicios de salud

Recibir apoyo da tranquilidad a la pareja embarazada. Se recomienda crear grupo de apoyo con familiares, amigos y profesionales.

Es importante que el padre y su entorno contribuyan con una actitud de amor, paciencia y apoyo para la madre. En este entorno es importante promover el respeto y el amor hacia la madre y el futuro ser.

## Dar Amor al Bebé

El lazo cariñoso entre padre, madre e hijo se llama apego. Esta relación es importante para el desarrollo social, emocional y cognitivo durante toda la vida.

Los papás y mamás deben mostrar su amor, apoyo y seguridad hacia el/la bebé antes, durante y después del embarazo. Se recomienda:

- Atender a las señales del bebé.
- Acariciar, hablar y dar mensajes de amor.
- Dar un ambiente de paz y tranquilidad al bebé.
- El contacto piel a piel entre el bebé y la madre después del parto.
- La lactancia materna.

## Planificar el parto

Durante el parto las madres y bebés son muy sensibles. Por eso hay que planificar dónde y cómo vamos a efectuar el parto y cómo cuidamos al bebé después del nacimiento.

Es importante durante el parto seguir el flujo natural de la madre y el bebé, tener espacio para la compasión y el amor, eliminar la violencia y bajar los niveles de estrés. Se debe buscar un ambiente agradable, cómodo donde la madre y el bebé reciban afecto y donde el padre pueda participar.

## Conocer derechos y obligaciones

Traer un nuevo bebé al mundo da alegría y es importante para las comunidades. Los derechos y obligaciones deben asegurar el bienestar y la salud del bebé.

Por ejemplo, ofrecer a la madre embarazada un trato amigable y no violento, descansos adicionales, permisos para atender las consultas médicas y la posibilidad de tener a su pareja presente durante el parto.

# Prevenir el embarazo adolescente es prevenir discapacidades

El embarazo en adolescentes puede causar serios problemas para la madre, el padre y el niño o niña por nacer.

Algunos de ellos son:

1. Mayores riesgos en la salud de la adolescente y el/la bebé: Muchas adolescentes tienen problemas en el parto o mueren. Otras recurren a prácticas ilegales para terminar el embarazo. Es común que las adolescentes tengan mayor cantidad de partos prematuros, es decir bebés que nacen antes y con alguna enfermedad.
2. Desventajas para su plan de vida: Tanto el padre como la madre adolescente tienen dificultades para estudiar y trabajar por las responsabilidades de un bebé. Sus opciones de progresar y las del bebé por nacer se limitan seriamiente.
3. Las madres adolescentes muchas veces son madres solteras: Esto es porque las relaciones entre adolescentes son menos estables, los padres a veces son pocos responsables y en general las adolescentes deben enfrentar la crianza de un bebé solas o con la ayuda de sus familiares.

## Las causas del embarazo adolescente:

- La falta de educación y orientación con adolescentes para tomar decisiones informadas. Hablar sobre sexualidad sigue siendo un tema tabú.
- El no hablar sobre la sexualidad, los derechos y responsabilidades de las y los adolescentes.
- Las ideas erróneas y distorsionadas sobre afecto y sexualidad: "Todos mis amigos/as ya han tenido relaciones sexuales". "Me siento solo/a". "Así no me deja mi pareja" "Hay que dar la prueba de amor".
- El consumo irresponsable de drogas y alcohol que puede estimular la actividad sexual no deseada.

## La campaña Sin daños a terceros

La Fundación de Waal implementa la campaña "Sin Daños a Terceros" que ofrece información sobre salud sexual y reproductiva. El objetivo es que los y las adolescentes tomen decisiones basadas en sus derechos y responsabilidades sexuales y reproductivas para que posterguen su maternidad o paternidad. Conoce más en www.prenatal.tv

Un embarazo debe ser deseado y planificado. La edad recomendada es entre los 20 y 35 años. En estas edades el cuerpo de la mujer es más apto para ser madre. La adolescencia no es una etapa adecuada para tener un bebé. Los embarazos deseados traen al mundo bebés saludables y felices que aportan a nuestras comunidades y países.

Estadísticas de UNICEF sobre América Latina:

- Hay 106 millones de jóvenes entre 15 y 24 años de edad, el mayor número de jóvenes en la historia de la región.
- Tenemos la segunda tasa más alta de embarazos adolescentes del mundo con un promedio de 38% de las mujeres embarazadas antes de cumplir los 20 años.
- Un 20% de niños y niñas nacidos vivos en la región son hijos/as de madres adolescentes.
- Aproximadamente 50% de las y los adolescentes menores de 17 años son sexualmente activos.
- Las niñas menores de 15 años tienen más posibilidad de morir en el parto que las mujeres mayores de 20 años.
- Si una madre es menor de 18 años, su bebé tiene 60% más probabilidades de morir antes de cumplir un año, que un bebé nacido de una madre mayor de 19 años.

# Cuidado Posnatal

El embarazo y los primeros 2 años de vida son muy importantes. Es una etapa donde el/la bebé, las mamás y los papás necesitan mucho apoyo y cuidado para prevenir deficiencias y enfermedades.

## La atención al bebé recién nacido y a la madre:

La mayoría de muertes de madres y bebés ocurren en el primer mes después del nacimiento. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda para el cuidado posnatal:

- Atención médica al menos en las primeras 24 horas a madres y bebés.
- 4 consultas postnatales como mínimo durante las primeras 6 semanas.
- Evaluación en cada consulta de los principales signos de deficiencias.
- Promoción en la familia de la lactancia materna y buena atención.

## Los riesgos de los bebés prematuros y de bajo peso:

Los bebés prematuros (nacidos antes de tiempo) y de bajo peso al nacer tienen más riesgo de discapacidades o de morir.

**Bebé prematuro es aquel nacido antes de las 37 semanas de embarazo.**
**Bajo de peso es aquel de menos de 2500 gr.**

Las deficiencias y discapacidades más comunes de bebés prematuros y de bajo peso son: parálisis cerebral, retraso en el desarrollo y discapacidad intelectual, dificultades de visión, discapacidad auditiva y problemas respiratorios.

## La Estimulación Oportuna:

La Estimulación Oportuna es apoyar el desarrollo físico, social e intelectual adecuado de los/las bebés para su edad. La estimulación oportuna no busca acelerar el desarrollo antes de tiempo sino ofrecer experiencias que estimulen futuros aprendizajes. Para estas acciones la familia y la comunidad son los actores principales. También es importante saber cómo identificar cuando algo no marcha bien con el bebé. Si nos damos cuenta a tiempo, muchas deficiencias se pueden tratar. Las instituciones de salud y desarrollo comunitario pueden enseñar a los padres ejercicios de estimulación oportuna y de detección de deficiencias.

## Lactancia Materna:

La lactancia materna es la mejor manera de alimentar y proteger a los bebés de enfermedades. Casi todas las mujeres pueden dar de lactar con un poco de apoyo. La lactancia materna ofrece una protección contra enfermedades infantiles, además de promover el apego entre la madre y el bebé. Se recomienda la lactancia materna exclusiva al menos durante los primeros seis meses del bebé y mantenerse hasta los 2 años o más. Ninguna fórmula reemplaza los beneficios de la leche materna.

PreNatal
PREVENCIÓN DE DISCAPACIDADES

desde 1985 FdW
Fundación de Waal

# Súmate al reto de ser un agente de cambio PreNatal

Mas de
1'000.000 de
beneficiarios directos
35.000
profesionales
capacitados

Más de 200
convenios con
gobiernos, ongs y
universidades

Alrededor de
2.000
proyectos de
prevención de
discapacidades

## Generando cambios responsables y sostenibles

**Pregunta sobre nuestro programa en:**


**PreNatal Bolivia**
Cochabamba:
bolivia@prenatal.tv
Tel:(591) 44412549
4412550

**PreNatal Ecuador**
Quito:
ecuador@prenatal.tv
Tel:(593) 22907 210
22231 167
Fax 22907 303

**PreNatal El Salvador**
San Salvador:
elsalvador@prenatal.tv
Tel:(503) 2243 5511
2243 9576

**PreNatal Honduras**
Tegucigalpa:
honduras@prenatal.tv
Tel:(504) 2239 7760
22134338

**PreNatal Perú**
Lima:
peru@prenatal.tv
Tel:(51) 2214145

Arequipa:
perusur@prenatal.tv
Tel:(51) 54224179

Chiclayo:
perunorte@prenatal.tv
Tel:(51) 74237144


Síguenos en
www.prenatal.tv


ISBN: 978-9942-8644-2-0