

Pre @ Natal

Estimulación
oportuna

Cuidado
Posnatal

ABCD y el 3+9

Prevenir embarazo adolescente
es prevenir discapacidades

ISBN: 978-9942-8644-2-0



9 789942 864420

Sobre la Fundación de Waal y el programa PreNatal

La Fundación de Waal (FdW) es una entidad no lucrativa con fondos propios, sin afiliación política ni religiosa, con oficina central en Holanda y una oficina para América Latina en Quito, Ecuador. Cuenta con más de 30 años de experiencia en el trabajo a favor de los de niñas, niños y adolescentes. Desde el año 2000, impulsa acciones por medio del Programa PreNatal para la prevención de enfermedades y deficiencias que puedan provocar discapacidades por medio de proyectos educativos, de salud y comunitarios, así como mediante acciones con la población meta en 5 países de América Latina: Bolivia, Ecuador, El Salvador, Honduras y Perú.

La FDW promueve la construcción de una cultura de prevención prenatal de deficiencias y discapacidades con acciones de sensibilización, coordinación interinstitucional y capacitación para generar mejores condiciones y oportunidades a los niños/as por nacer. La capacitación lleva necesariamente a cambios saludables de comportamiento y prácticas para prevenir deficiencias y discapacidades, así como a abordar problemáticas asociadas a la falta de planificación, como el embarazo adolescente.

Estimados lectores,



¡Bienvenidos a PreNatal!

Espero que esta nueva publicación que lanza la Fundación sea una guía útil para antes, durante y después del embarazo. Ha sido creada para ayudarles a prevenir enfermedades y deficiencias que puedan provocar discapacidades.

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 hijo o hija. Pero tristemente, demasiados bebés nacen con deficiencias y enfermedades prevenibles.

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, el cuidado prenatal durante los nueve meses siguientes y el cuidado posnatal.

Porque todo bebé tiene derecho a nacer saludable.

¡Felicitaciones!

Kees de Waal, Fundador y Presidente FDW

Escríbanos a: Fundación de Waal - PreNatal
[prenatal@prenatal.tv](mailto: prenatal@prenatal.tv) / www.prenatal.tv

Índice de Contenido	pág.
Sobre la Fundación de Waal y el programa PreNatal	2
¿Por qué nacen bebés con enfermedades y deficiencias?	3
¿Cómo podemos prevenir discapacidades en los bebés por nacer?	4
Nos preparamos bien antes de embarazarnos	5
Alimentarse bien	6
Buscar atención médica	8
Cuidar de agresiones al bebé por nacer	10
Dar Amor	12
Prevenir el embarazo adolescente es prevenir discapacidades	14
Cuidado Posnatal	15

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.



Esta es una pregunta que no tiene aún todas las respuestas explicativas pero muchas enfermedades y deficiencias que producen discapacidad podemos prevenir.

PreNatal 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 el embarazo.
- 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.
- 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.
- El estrés, la ansiedad y la depresión de la madre y el padre.

Para prevenir discapacidades PreNatal recomienda:



¿Cómo podemos prevenir enfermedades y deficiencias en los bebés por nacer?



La pareja generalmente se entera de un embarazo una vez que hay la ausencia o retraso de la regla o menstruación.

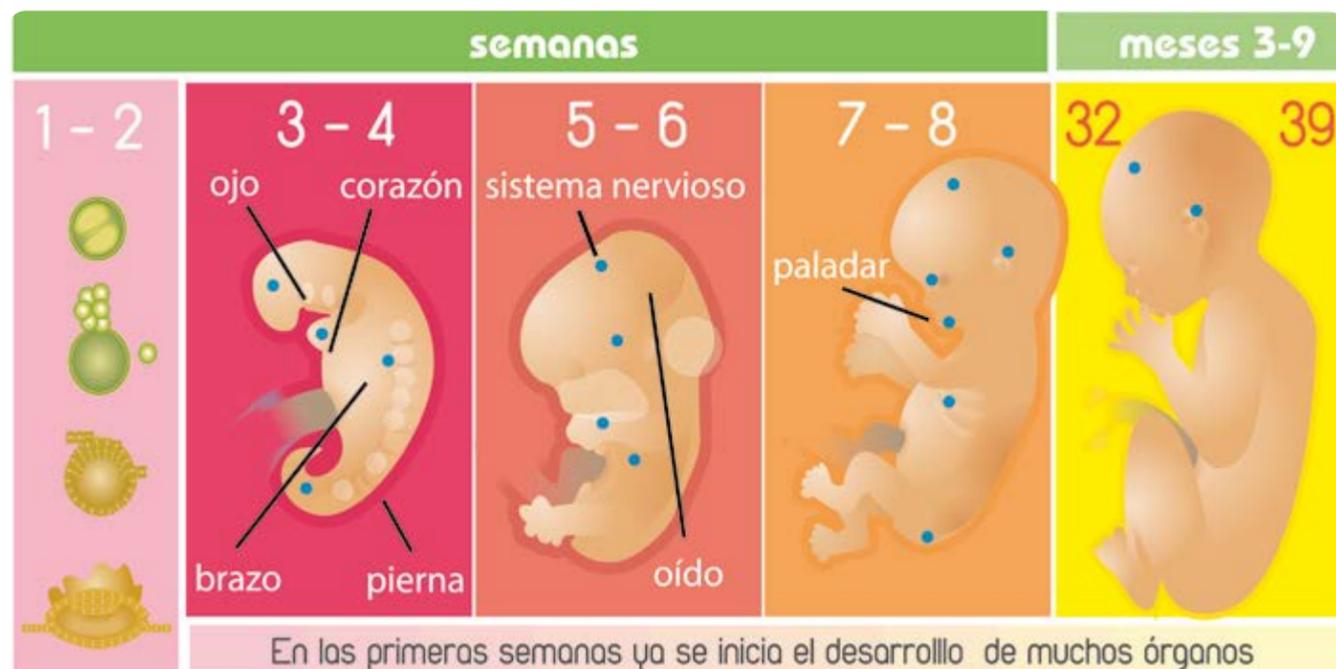
Pero esto ocurre semanas o meses después que ya se inició la formación de muchos órganos importantes del bebé, como su corazón, manos, piernas, ojos, oídos. También ya están en formación la columna vertebral y el sistema nervioso central (SNC) y su cerebro.

Puede ser que en este período muchas mujeres no se cuiden, consuman alcohol, fumen o tomen medicamentos; y todo lo que la mujer ingiere o inhala pasa al bebé, desde las primeras semanas de embarazo.

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

Por eso la pareja debe hacer una buena preparación del embarazo y seguir todos los pasos de ABCD PreNatal antes, durante y después del embarazo.

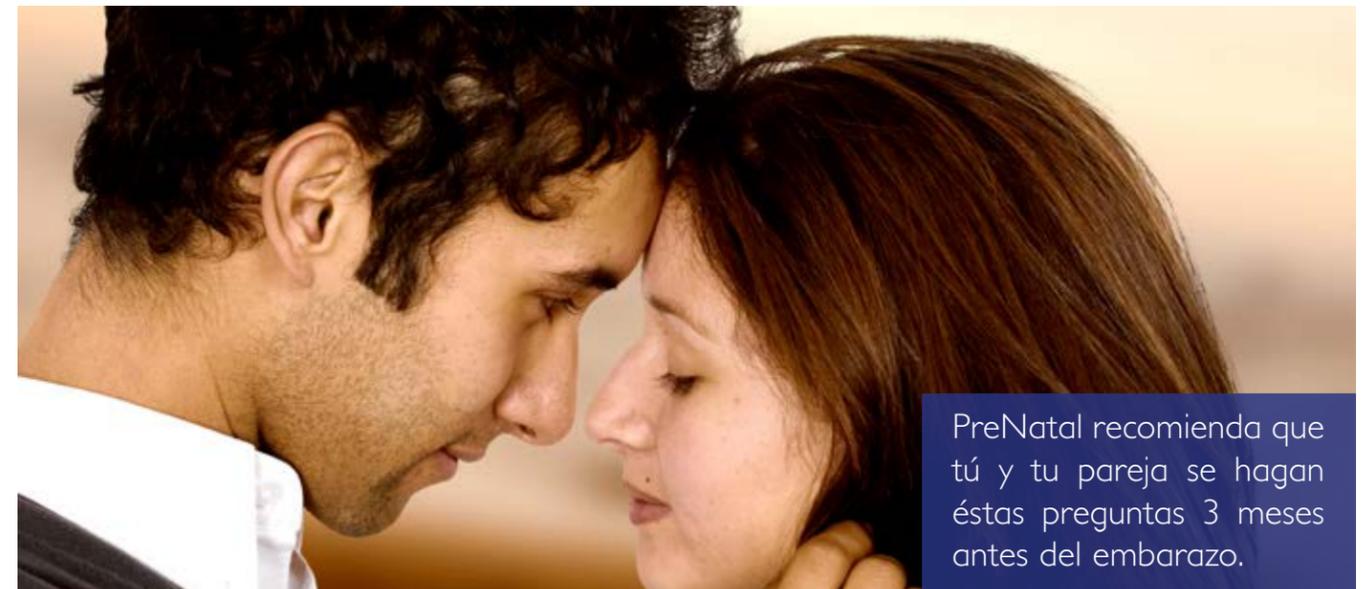


Nos preparamos bien antes de embarazarnos

¿Qué preguntas debemos hacer?

... entre los dos...

1. ¿Quiero tener un bebé (nuevamente)? ¿Mi pareja también lo quiere?
2. ¿Estamos preparados para tener nuestro bebé?
3. ¿Qué probabilidad tenemos como pareja de tener un bebé que tenga una enfermedad de origen genético o alguna deficiencia en el nacimiento?
4. ¿Existe relación familiar entre nosotros?
5. ¿Nuestra edad representa algún riesgo para la salud del bebé que deseamos?
6. ¿Tengo yo (o mi pareja) alguna enfermedad?
7. De ser así, ¿podría tener relación con alguna deficiencia o discapacidad en nuestro bebé por nacer?
8. ¿Podemos ambos dejar de tomar alcohol y dejar de fumar?
9. ¿Cuáles de nuestros comportamientos sexuales pueden ser un riesgo o peligro para una concepción saludable?
10. ¿De qué manera puede nuestro estilo de vida afectar la salud de un bebé por nacer?
11. ¿Puede ser peligroso mi trabajo o mis actividades para el desarrollo de nuestro bebé?
12. ¿Cómo está nuestra salud emocional?



PreNatal recomienda que tú y tu pareja se hagan éstas preguntas 3 meses antes del embarazo.

... con nuestro profesional de salud...

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 protegen a nuestro bebé?
3. ¿Mi grupo sanguíneo y factor Rh es compatible con el de mi pareja?
4. ¿Mi presión sanguínea está bien? ¿Mi peso está bien?
5. ¿Tenemos alguna enfermedad de transmisión sexual?
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 al 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?
13. ¿Mis relaciones familiares influyen en la salud de nuestro bebé? ¿Hay maltrato, presión psicológica, estrés en la familia?
14. ¿Nuestro trabajo puede afectar la salud de nuestro bebé? ¿Afecta mi embarazo si realizo esfuerzos físicos o trabajo cerca de sustancias químicas?
15. ¿Qué otros consejos nos puede dar para tener un bebé saludable?



Alimentarse bien

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. El consumo excesivo de grasa o azúcares puede ser malo para el bebé.



No consumas pescados grandes que pueden tener mercurio.

Carne, pollo, pescado, mariscos o huevos se puede comer, pero NO crudos, deben ser bien cocidos, para matar los microbios que podrían atacar tu salud y la de tu bebé. Evita embutidos.



No debes consumir leche fresca ni sus derivados. La leche debe ser hervida o pasteurizada.

No consumas bebidas energizantes. Reduce y limita el consumo de té negro, chocolate, café. Todos tienen cafeína que pueden afectar al bebé.



No son recomendables las plantas que producen efectos laxativos o purgantes. No abuses del consumo de algunas frutas tales como la piña, ciruela, los dátiles.

Debes evitar brotes crudos, especialmente alfalfa. Algunas hierbas o tés pueden ser buenas, pero otras pueden poner en peligro la salud del bebé o inducir un aborto.



Lo que **SÍ** debes consumir

Comer saludable antes y durante el embarazo es una de las cosas más importantes que puedes hacer por ti y por tu bebé por nacer. Comer alimentos apropiados y ganar el peso adecuado durante la gestación contribuirán a que tu bebé crezca saludable.

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, habas, 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., también es importante la coliflor, tomate, zanahoria, etc. Ojo: no hiervas mucho a estas verduras porque se 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.



Siempre debes lavar bien tus manos y todas las verduras, las frutas y la carne, porque sus parásitos pueden causar mucho daño al bebé por nacer.



Además toma bastante líquido durante el día, ya sea agua, zumos, sopas, leche.

Ácido fólico

Toda mujer en edad fértil debe tomar un suplemento vitamínico diario de ácido fólico de al menos 400 microgramos (mcg) antes y durante el embarazo. Es recomendable que el hombre también tome ácido fólico antes del embarazo. El ácido fólico ayuda a prevenir muchas discapacidades, ya que la mayoría de los embarazos no son planificados y cuando la mujer se entera que está embarazada, los principales órganos del bebé ya están en formación.

Consulta a tu profesional de salud sobre tabletas adicionales



Venimos a planificar nuestro embarazo

Antes de embarazarnos, queremos prepararnos

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 prenatal. Toma en cuenta las siguientes recomendaciones.

Las primeras semanas son muy importantes, pero también las últimas.

Si el embarazo ha tenido complicaciones, es mejor que tu bebé nazca por lo menos a las 39 semanas cumplidas.

En las últimas semanas siguen creciendo el hígado, los pulmones y el cerebro. El cerebro de un bebé de 39 semanas pesa mucho más de lo que pesará a las 35 semanas.

Los bebés que nacen antes de la semana 39 tienen más probabilidades de alguna discapacidad. Pueden tener problemas de aprendizaje y comportamiento en la niñez, problemas de la vista y de la audición. Pero cuidado, también hay riesgos si el embarazo se prolonga a más de 40 semanas.

Muy pocas parejas planifican tener un bebé, y cuando se enteran del embarazo, ya se inició la formación de muchos órganos importantes del bebé. En estas primeras semanas se producen la mayoría de las anomalías en el bebé.

Por eso recomendamos que busquen juntos a un profesional de salud para que puedan embarazarse, hablen sobre todos los riesgos y peligros de un embarazo.

Hablen con su profesional de salud.

Tener un bebé saludable depende mucho de la salud de ustedes:
mamá y papá.

Antes de la visita médica:

- Conversen juntos sobre las importantes preguntas de la página 5.
- Anoten en un cuaderno todas sus dudas, preguntas y problemas.
- Lleven el cuaderno a la cita con el profesional hagan todas las preguntas, no se queden con las dudas.
- Recuerden antes de la visita que es derecho de la pareja exigir respuestas claras y tener una atención cálida.



Durante y después de la visita médica:

- Hablen con su profesional de salud sobre cómo quieren que sea el parto.
- Pregunten para cuándo se espera su bebé y preparen un plan para su nacimiento.
- Participen juntos en charlas sobre señales de peligro, nutrición, higiene personal, parto y planificación familiar.
- Tengan cuidado con los sangrados vaginales en el embarazo, puede indicar una amenaza de aborto y debe ser atendido por un profesional de salud.





Cuidar de agresiones al bebé por nacer

Debes tener mucho cuidado, especialmente durante las diez primeras semanas del embarazo. Muchas mujeres no saben que están embarazadas y siguen tomando alcohol, fumando o tomando algún medicamento. A continuación recomendaciones para cuidar a tu bebé.



TODO lo que la mamá ingiere e inhala puede pasar de su sangre a la del bebé, también todo lo que percibe la mamá lo siente el bebé.



Dile no a las drogas y al alcohol

No fumar y evitar lugares donde la gente este fumando. No a todos los tipos de drogas, todo esto puede causar discapacidades.

No a la automedicación

No tomes medicamentos o hierbas sin consultar a tu médico, ya que pueden poner en peligro la salud del bebé o inducir a un aborto.



La violencia intrafamiliar es un delito penado por la ley y debe ser denunciado

Si sufres de estrés o violencia, el bebé en el vientre sufre también, lo que puede causar serios problemas en su desarrollo.

Cuidado con los insectos

Es importante prevenir las picaduras de ciertos insectos que provocan paludismo, dengue, chikungunya o zika y que pueden afectar al bebé en el útero.



Cuidado con productos químicos

Muchos productos químicos que se acumulan en el cuerpo pueden causar serias malformaciones en tu bebé. Como por ejemplo plaguicidas, insecticidas, productos de limpieza y aseo, el humo de cigarrillos y plásticos, plomo en pinturas y cerámicas, plomo en labiales, mercurio, cloro, etc.

Una pareja armoniosa con vida saludable ayuda a tener un bebé saludable.



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.

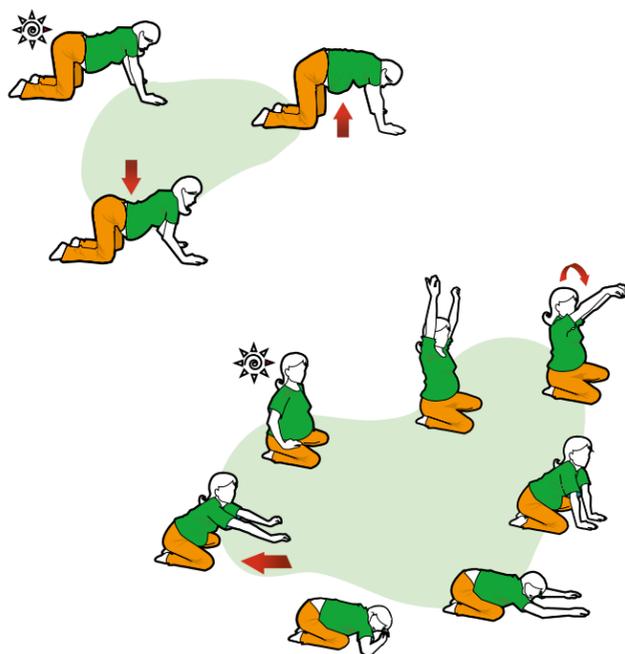
Bebés que nacen con amor y respeto logran un mejor desarrollo emocional y cognitivo que les dura para toda la vida.

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

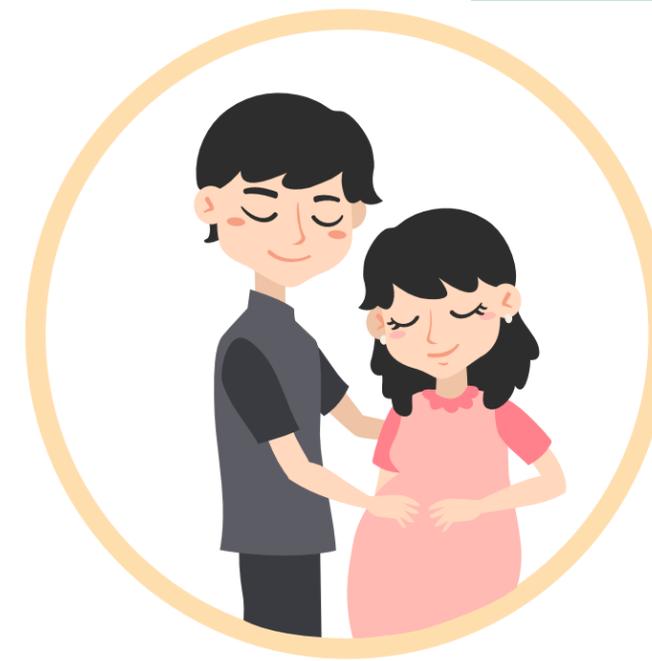
Durante el parto las madres y bebés son muy sensibles. Por eso hay que planificar dónde y cómo vamos a efectuar el parto y cómo cuidamos al bebé después del nacimiento.

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 seriamente.
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.

SÚMATE A NUESTRA CAMPAÑA ABCD

JUNTOS PODEMOS TRAER NIÑOS FELICES Y SALUDABLES SIGUIENDO LAS 4 CLAVES DE PRENATAL

a



ALIMENTARSE BIEN

b



BUSCAR ATENCIÓN MÉDICA

c



CUIDAR DE AGRESIONES AL BEBÉ

d



DAR AMOR

#HablemosDePrevención

#SoyMediadorPrenatal

www.prenatal.tv

