

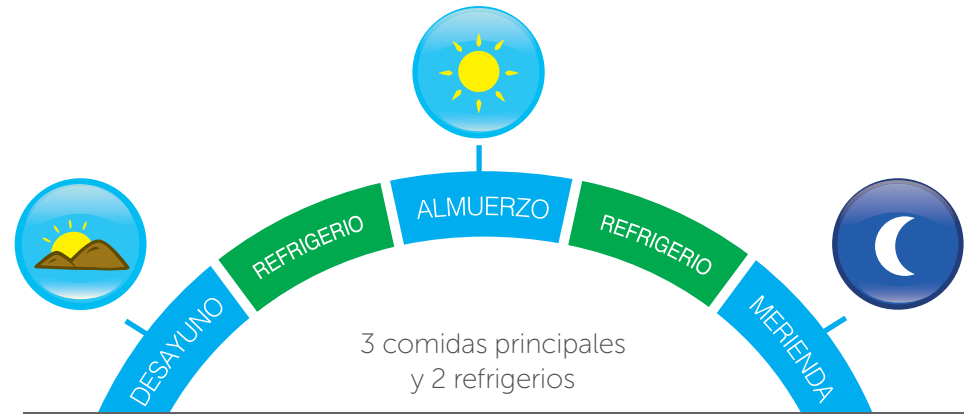
DE LA CONCEPCIÓN A LOS 5 AÑOS

# Control Prenatal

## Alimentación durante el embarazo



Lávese las manos antes de preparar alimentos, antes de comer y después de ir al baño.



MENSAJE  
CLAVE



Cuidarse durante el embarazo protegerá su vida y la de su niño o niña.

# Alimentación durante el embarazo

## ¿Cuántas veces al día debe comer?

- Además de las 3 comidas principales (desayuno, almuerzo y merienda), consuma 2 refrigerios: uno en la media mañana y otro en la media tarde
- Su alimentación debe ser saludable, con el fin de promover una adecuada ganancia de peso, asegurar su salud y la de su hijo o hija.

## ¿Qué alimentos debe preferir?

Consuma alimentos frescos, naturales y variados ricos en:

- Proteínas como carne, pescado, pollo, huevos, granos secos.
- Vitaminas y minerales como frutas y vegetales de varios colores (poco cocidos).
- Calcio como leche o queso.
- Hierro como carnes, vísceras, granos secos.
- Ácido fólico como vegetales de color verde oscuro.
- Ácidos grasos omega 3 como pescado de carne oscura, frutos secos, semillas.
- La sal de consumo debe ser yodada y en poca cantidad.

## ¿Qué alimentos debe evitar?

- Bebidas azucaradas como gaseosas, jugos artificiales o bebidas con cafeína.
- Alimentos "chatarra"
- Carne poco cocidas
- Lácteos sin pasteurizar.
- Alimentos con mucha azúcar, sal o grasa.
- NO consumir bebidas alcohólicas

## Además.....

- Consuma agua apta para el consumo humano.
- Cuide la higiene de sus alimentos y de los utensilios que utiliza para prepararlos.
- Prefiera comer en casa y si no es posible, fíjese que sea un lugar limpio.

## Cuidados durante el embarazo



Acuda mensualmente al control prenatal.



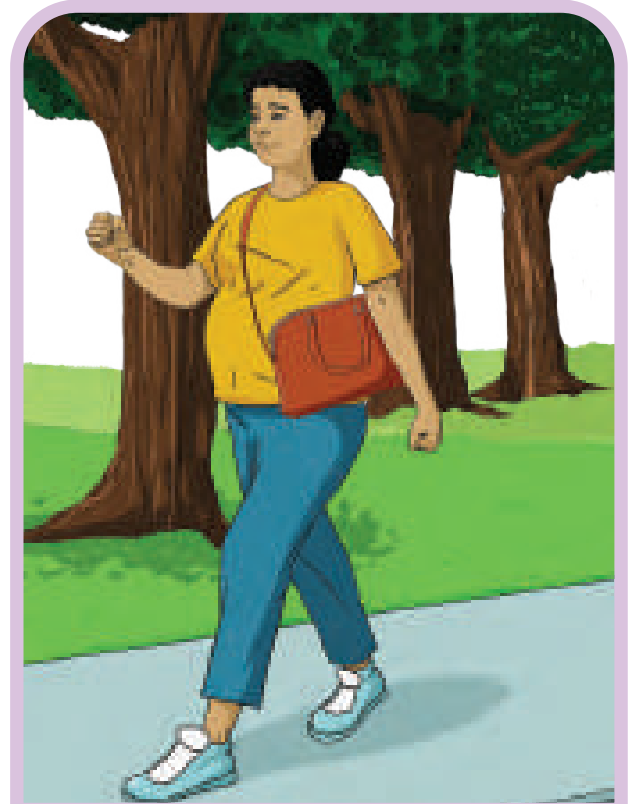
Tome hierro y ácido fólico, todos los días.



Cuide su higiene personal, de su hogar y de su familia.



Evite hábitos dañinos.



Realice actividad física.

MENSAJE  
CLAVE



Cuídese durante el embarazo, proteja su vida y la de su niño o niña.



CENTRO  
DE SALUD

# Cuidados durante el embarazo

- Por su salud y la de su hijo o hija, realice el primer control durante el primer trimestre de embarazo y acuda por lo menos a 5 controles prenatales.
- Idealmente acuda una vez al mes, o de acuerdo a lo solicitado por el personal de salud.
- Acuda al control prenatal con su pareja, amiga/o o familiar cercano.
- En las consultas prenatales se le realizará control de ganancia de peso, presión arterial, exámenes clínicos, control odontológico y ecografías de acuerdo a lo recomendado por las normativas del Ministerio de Salud
- Conserve y lleve siempre a la consulta su libreta de atención integral de salud.

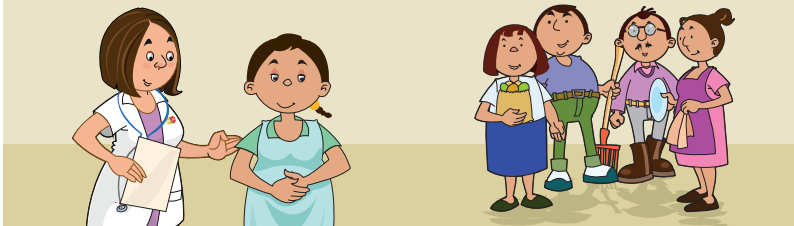
## Además...

- En su primer control prenatal se le entregarán los suplementos de hierro y ácido fólico, para evitar la anemia, ingiéralos todos los días con agua y entre comidas.
- No fume, no ingiera bebidas alcohólicas, no use drogas y no se exponga a químicos utilizados en fumigación.
- Estos pueden causar graves problemas de salud a su hijo o hija.
- Realice actividad física de forma frecuente, ejercicios suaves y sin movimientos bruscos.
- Compartir las tareas domésticas para que la mujer embarazada disminuya su carga de trabajo, pueda cuidarse mejor, alimentarse y descansar.
- Las mujeres embarazadas deben cuidar su higiene personal, descansar, usar o vestir ropa cómoda que no ajuste su barriga, no levantar y cargar cosas pesadas, no caminar largas distancias ni estar mucho tiempo paradas o sentadas, ya que estas situaciones podrían ocasionar problemas durante el embarazo o el parto para la mujer y la niña o niño.

# Planifique su parto

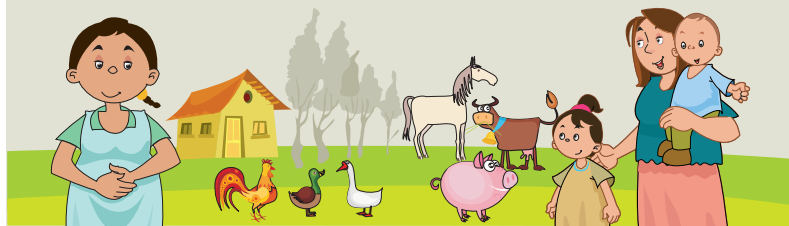
a. ¿Quién me acompañará al establecimiento de salud para el parto o emergencia?

...../...../.....



b. ¿Quién cuidará, mi casa, mis hijos y mis animales?

...../...../.....



c. ¿Cuál es el establecimiento de salud más cercano en caso de parto o emergencia?

.....



d. ¿Quién me acompañará durante el parto?

...../...../.....



¿Qué necesitaré para el parto o emergencia?

Durante mi parto desearía usar mi propia ropa: ☐

Desearía tener contacto piel a piel con mi bebé inmediatamente después del parto: ☐

Tengo las siguientes necesidades por motivos de cultura e idioma: .....



¿Cómo he decidido dar a luz?

Arrodillada ☐

En cuclillas ☐

De lado ☐

De pie ☐

Sentada ☐

Acostada ☐

Otro: .....

MENSAJE  
CLAVE



Planifique su parto junto a su familia, vecinos y amigos cercanos.



CENTRO  
DE SALUD

# Planifique su parto

## Usted tiene derecho a decidir:

- El lugar donde quiere dar a luz
- La persona que le acompañará durante el parto
- La posición en la que quiera dar a luz
- La ropa con la que quiera dar a luz

## Usted y su hija o hijo tienen derecho a:

- Tener contacto piel a piel inmediatamente después del parto.
- Iniciar lactancia materna durante la primera hora de su hijo o hija
- Que se realice el corte del cordón umbilical cuando éste deje de latir o después de 2 minutos.
- Además solicite ayuda si requiere algún tipo de asistencia adicional por idioma o motivos culturales.

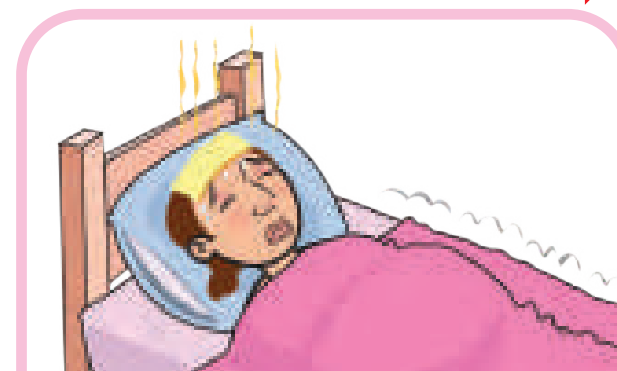
# Señales de peligro en el embarazo



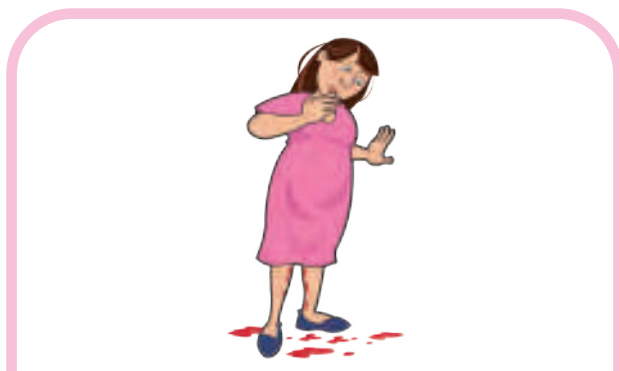
Fuerte dolor de cabeza y visión borrosa



Fuerte dolor de barriga



Fiebre alta



Hemorragia vaginal



Salida de agua de la fuente



Falta de movimiento del bebé

MENSAJE  
CLAVE



Ante cualquiera de estas señales acuda inmediatamente al establecimiento de salud más cercano o llame al ECU-911 o llame a la Red CONE.



CENTRO  
DE SALUD



# Señales de peligro en el embarazo

Si presenta alguna de las siguientes señales de peligro, acuda inmediatamente al servicio de emergencias del establecimiento de salud más cercano o llame al ECU-911, su vida y la vida de su hijo o hija pueden estar en peligro.

- Fuerte dolor de cabeza y visión borrosa.
- Fuerte dolor de barriga.
- Hemorragia vaginal.
- Salida de agua de fuente.
- Fiebre alta.
- Falta de movimientos de su hijo o hija.

## Prepare un plan de emergencia

- Identifique el servicio de emergencias del establecimiento de salud más cercano.
- Tenga preparado un plan de movilización: medio de transporte y persona que la podrá acompañar.
- Identifique en donde puede encontrar un teléfono rápidamente y en caso de necesitar llame al ECU-911 o a la Red CONE.
- Tenga a la mano algo de dinero por si requiere realizar algún gasto imprevisto.

## Primer trimestre: Semanas de 1 a 12



¿Cómo se siente con su embarazo?



Conserve y lleve su libreta de salud integral a todas las consultas prenatales.



Visite al dentista para evitar enfermedades de encías y dientes.



Recuerde que no se debe comer por dos, seleccione alimentos sanos y variados.



No olvide tomar el hierro y ácido fólico, todos los días.

MENSAJE  
CLAVE



Los cuidados del primer trimestre son claves para un embarazo saludable.



CENTRO  
DE SALUD

# Primer trimestre: Semanas de 1 a 12

## El desarrollo de su hijo o hija

- En este primer trimestre se forman todos los órganos importantes de su cuerpo, el corazón late fuerte y ya se pueden distinguir brazos, manos, piernas, pies y rostro, empieza a moverse aunque aún no lo sienta.

## Síntomas del embarazo

- Al inicio del embarazo es posible que sienta náuseas, vómitos, mareos, acidez, cansancio, entre otros. Este es un proceso normal que irá disminuyendo con el tiempo.

## Controles prenatales

- Acuda al primer control prenatal lo más pronto posible, apenas sepa de su embarazo, idealmente antes de la semana 12. Le realizarán algunas mediciones y exámenes.
- Conserve su libreta de atención integral de salud y llévela siempre a los controles médicos.
- Visite al dentista ya que en este periodo aumenta el riesgo de enfermedades de encías y dientes.
- Acuda al control con el padre de su hijo o hija, u otra persona que le brinde apoyo emocional.

## Alimentación

- Recuerde que en el embarazo no se debe comer por dos, seleccione bien sus alimentos, asegurándose que sean sanos y variados
- No comer carne cruda (de cerdo, borrego, cordero o res) o a medio cocer ya que podemos enfermarnos.
- Tome suficiente cantidad de agua apta para el consumo humano.

## Apoyo emocional

- Una mujer embarazada necesita el apoyo emocional de su pareja, de la familia y la comunidad, a través de un trato cariñoso, una conversación amable, evitando en todo momento el maltrato verbal o físico.

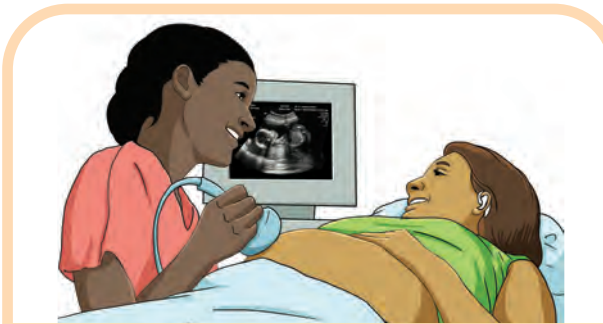
## Control de salud

- El Ministerio de Salud Pública a través de sus establecimientos le entregará de forma gratuita los suplementos de hierro y ácido fólico que deberá tomar con agua y entre comidas desde su primer control. Consulte sobre los ejercicios que puede hacer, recuerde las señales de peligro y prepare su plan de parto.

## Segundo trimestre: Semanas 13 a 24



Su bebé empieza a crecer rápidamente



Siga asistiendo a los controles prenatales



Tome hierro y el ácido fólico todos los días



Siga realizando actividad física



Mantenga una buena higiene bucal



Coma 5 veces al día  
3 comidas principales y 2 refrigerios

MENSAJE  
CLAVE



Disfrute de su embarazo mientras mantienen los cuidados y hábitos saludables.



CENTRO  
DE SALUD

## Segundo trimestre: Semanas 13 a 24

### El desarrollo de su hijo o hija

- Su hijo o hija empieza a crecer poco a poco. Se mueve mucho y se empiezan a sentir las primeras pataditas. Le crece el cabello, las uñas y puede empezar a escuchar sonidos incluso fuera del vientre.
- Cuando perciba los movimientos de su hijo o hija, muéstrole a su familia, para que ellos también sientan los movimientos, acaricien su abdomen y le hablen a su hijo o hija.

### Controles prenatales

- Recuerde seguir asistiendo a los controles prenatales con su libreta de atención integral para asegurarse que su embarazo va bien y su hijo o hija sigue creciendo sano/a.
- Continúe con la suplementación de hierro y ácido fólico, con agua y entre comidas, todos los días.

### Ganancia de peso

- La cantidad de peso que debe subir depende del peso que usted tenía antes de quedar embarazada.
- Una ganancia menor o mayor a la recomendada puede influir en el crecimiento de la niña o niño y en su salud.

### Alimentación

- Las necesidades de alimentos han aumentado debido al crecimiento de su hijo o hija, recuerde consumir dos refrigerios al día, uno a media mañana y otro a media tarde, seleccionando alimentos sanos y nutritivos.
- Preferir alimentos frescos y naturales y evitar alimentos procesados altos en sal, azúcar y grasas.
- Incorporar alimentos ricos en grasas saludables como frutos secos, aceite de soya o girasol, que apoyan al desarrollo cerebral de la niña o niño.
- Tome suficiente cantidad de agua apta para el consumo humano.

### Apoyo emocional

- Una mujer embarazada necesita el apoyo emocional de su pareja, de la familia y la comunidad, a través de un trato cariñoso, una conversación amable, evitando en todo momento el maltrato verbal o físico.
- Acuda al control con el padre de su hijo o hija, u otra persona que le brinde apoyo emocional.

### Hábitos saludables

- Mantenga una adecuada higiene personal, de su familia y de su hogar. Cepille sus dientes después de cada comida, por lo menos tres veces al día. Recuerde las señales de peligro y prepare su plan de parto.

## Tercer trimestre: A partir de la semana 25



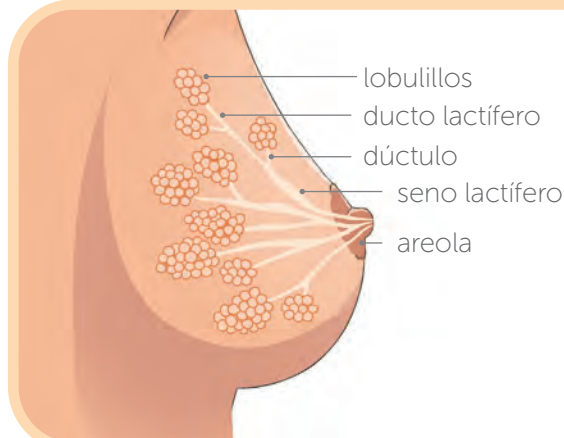
Su hija o hijo está preparándose para nacer



Asista al control prenatal cada mes



Prepárese para el parto. Asista a las sesiones de educación prenatal.



Prepárese para la lactancia materna

MENSAJE  
CLAVE



Siga cuidándose que pronto tendrá a su niña o niño entre sus brazos.



## Tercer trimestre: A partir de la semana 25

### El desarrollo de su hijo o hija

- Su hijo o hija crece y se desarrolla rápidamente. A pesar de que duerme la mayor parte del tiempo, se mueve mucho y durante las últimas semanas puede ubicarse de cabeza y descender para prepararse para su nacimiento.
- Háblele todos los días a su hijo o hija porque en este periodo ya puede escuchar el tono de su voz y si la escucha frecuentemente, aprenderá más rápido a reconocerle.

### Controles prenatales

- Conforme vaya avanzando su embarazo es posible que los controles prenatales deban ser más frecuentes. Asista puntualmente a todos los controles que le indiquen.
- Para asegurar la salud materna y de la niña o niño, se volverán a realizar mediciones y exámenes de sangre para descartar o diagnosticar problemas de salud. En el caso de encontrarse alguna alteración, se le dará el tratamiento correspondiente.
- Mantenga la suplementación de hierro y ácido fólico todos los días.
- NO hace falta que prepare sus pezones jalándolos o retorciéndolos.

### Alimentación saludable

- Para evitar la acidez característica de esta etapa, evite alimentos irritantes como gaseosas, bebidas con cafeína o alimentos muy condimentados.
- Tome suficiente cantidad de agua apta para el consumo humano.
- Recuerde consumir refrigerios a media mañana y media tarde.
- Si presenta hemorroides, coma alimentos ricos en fibra y haga ejercicio. Trate de no hacer fuerza durante la deposición y no se automedique.

### Preparación para el parto

- Asista a un programa de educación prenatal.
- Siga realizando actividad física frecuente, ligera, sin impactos ni movimientos bruscos, mientras usted se sienta cómoda.
- Compartir las tareas domésticas para que la mujer embarazada disminuya su carga de trabajo, pueda cuidarse mejor, alimentarse y descansar.

### Señales de alarma

- Recuerde las señales de peligro en el embarazo y tenga listo su plan de parto.