

PREPARÁNDOSE
para ser
Madre



Instituto Guatemalteco
de Seguridad Social

Pertenece a:

Control prenatal



Al considerar que está embarazada, póngase en supervisión médica en la unidad periférica del IGSS que le corresponda.

Durante el Embarazo

Debe tener controles, visitas o evaluaciones **por lo menos cuatro veces durante el embarazo y llevar un control prenatal**. Este control determinará la evolución del embarazo y permitirá realizar **exámenes de laboratorio que ayuden a detectar, prevenir o confirmar enfermedades**.

Recibir orientación oportuna acerca de la lactancia materna y la alimentación infantil, así como la fecha aproximada del nacimiento de su hijo.

Con estas medidas podrá lograr salud y bienestar durante y después del embarazo, mayor probabilidad de que el niño nazca saludable y poder tratar a tiempo cualquier complicación.

Alimentación durante el embarazo

El cuerpo de la mujer está formando a un nuevo ser, por esta razón **la alimentación de la futura madre es muy importante para lograr que este ser se forme convenientemente**.

Si la madre tiene un estado nutricional adecuado, se espera que aumente 30 libras en promedio durante los 9 meses de gestación.

La alimentación debe de ser completa y balanceada, **comer alimentos ricos en vitaminas, proteínas y minerales, de preferencia frutas y verduras o aquellos alimentos ricos en calcio y tomar suficientes líquidos o agua pura.**



Molestias más frecuentes durante el embarazo

De orden natural:

Durante los **primeros meses** del embarazo puede tener **náuseas, vómitos, pérdida del apetito**.

Estas molestias son propias del embarazo; pero **si se hacen más frecuentes debe de consultar a un médico**.

¿Cómo disminuir estas molestias?

- Consuma suficientes alimentos.
- Distribuya las comidas en pequeñas porciones, en seis tiempos al día, con lo que evitará la sensación de llenura.
- Tome suficiente líquidos o agua potable.

Signos de alarma durante el embarazo

Durante el embarazo puede presentar señales de alarma como:

- **Edema o hinchazón:** principalmente en la cara, manos y pies.
- **Dolor de cabeza:** esta señal puede ser manifestación de presión arterial alta; no debe tomar medicamentos si no se ha determinado la causa.
- **Vómitos:** si se presentan en forma pasajera puede ser normal, pero si es en forma persistente puede ser peligroso.
- **Hemorragia o pérdida de líquido:** las hemorragias y pérdida de líquido por vía vaginal son peligrosas en cualquier momento del embarazo.



Si presenta estos signos diríjase a un **centro asistencial del IGSS** o **busque atención médica ¡INMEDIATAMENTE!**

Recomendaciones

En estado de embarazo **por ninguna causa debe de consumir bebidas alcohólicas, drogas o fumar; estas actividades pueden provocar efectos dañinos al feto y contraindicaciones para la lactancia materna.**

La futura madre no debe de tomar medicamentos sin orden o receta médica.



Cómo iniciar la lactancia materna

- **Inmediatamente después del parto o dentro de la primera ½ hora** el recién nacido debe de tener un apego con la madre.
- Aunque el parto sea por **cesárea** idealmente debe pedir **que se coloque al recién nacido en el pecho.**
- **Idealmente se debe de estar con el recién nacido en la misma habitación** ya sea de día o de noche.
- **No le dé ningún líquido en pacha** al recién nacido ni utilice pepe para entretenerlo.
- **La madre debe de tomar bastantes líquidos** para producir suficiente leche además de satisfacer la sed.

Recuerde

No debe de tomar laxantes (purgantes), ni medicamentos sin consultar al médico.

Durante la lactancia la madre se alimenta para dos seres, debido a esto debe de **comer suficientes alimentos con proteínas en especial frutas, verduras y suficientes líquidos o agua pura.**



Alimentación del recién nacido y durante los dos primeros años de vida

De 0 a 6 meses lactancia materna exclusiva.

- Desde el nacimiento el recién nacido debe de tomar leche materna.
- La primera leche o "calostro", estimula la digestión y función intestinal, protegiéndolo de enfermedades.
- Dele pecho cada vez que el recién nacido se lo pida, debido a que el estómago del lactante es pequeño y necesita comer seguido. Si es prematuro siga las indicaciones del médico.

De 6 a 8 meses

- Además de la leche materna el recién nacido podrá comer otros alimentos como tortilla de maíz, frijol, pollo, frutas y hierbas en forma de papilla, para que aprenda a comer.
- Debe de alimentarlo con papillas de tortilla de maíz, tamalito, arroz con frijoles. Además, frutas, hierbas y verduras.
- Agregue un poco de aceite de oliva a los alimentos machacados, para darle energía.
- Dele los alimentos en plato o taza y con cuchara, incorporándolo junto a la familia en los 3 tiempos de comida.

De 9 a 11 meses

- Continúe con leche materna y los alimentos anteriores, agregue carne, hígado de pollo o res, pescado en trocitos, para continuar con su crecimiento.

De 1 a 2 años

- Introduzca el trigo y sus derivados a partir del primer año de vida.
- Continúe con leche materna y todos los alimentos que consume la familia, tres veces al día.
- Proporciónele toda clase de alimentos agregue carne, hígado de pollo o res, pescado en trocitos, para continuar con su crecimiento; cereales o papa, hierbas o verduras y fruta.
- Dele por lo menos dos veces por semana huevo o un pedazo de queso.
- Dele de comer 3 veces al día utilizando plato y cuchara. Los líquidos en vaso o taza.

► Recuerde: Lo mejor para su bebé es la...

Lactancia Materna

¡AMAMANTAR ES DAR VIDA!



La leche materna es el mejor alimento para el niño o niña y no tiene sustituto.



Subgerencia de Prestaciones en Salud

Departamento de Medicina Preventiva
Sección de Higiene Materno Infantil

PBX: 2412-1224

7a. Avenida 22-72, zona 1, Ciudad de Guatemala

www.igssgt.org

SEMANA MUNDIAL DE LACTANCIA MATERNA 2016



LACTANCIA MATERNA
CLAVE PARA EL DESARROLLO SOSTENIBLE



Instituto Guatemalteco
de Seguridad Social