



Preparándose para ser madre

Pertenece a:



Instituto Guatemalteco
de Seguridad Social

www.igssgt.org





Control prenatal

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

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 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 pueden tener náuseas, vómitos y pérdida del apetito.

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

¿Cómo disminuir estas molestias?

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



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 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 se presentan 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 causar efectos dañinos al feto y contraindicaciones para la lactancia materna.

La futura madre no debe 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 tener un apego inmediato.
- Aunque el parto sea por cesárea idealmente se 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 tomar bastantes líquidos para producir suficiente leche además de satisfacer la sed.



Recuerde

No debe tomar laxantes (purgantes), ni medicamentos sin consultar al médico. Durante la lactancia la madre se alimenta para dos seres, debido a esto debe comer suficientes alimentos con proteínas, en especial carnes, leche y sus derivados, huevos, etc., así como vitaminas y minerales, frutas, verduras y suficientes líquidos o agua pura.



Guía para una correcta extracción

Leche materna

Es el único alimento que los recién nacidos y lactantes necesitan durante los primeros 6 meses de vida, puesto que contiene los nutrientes necesarios para el adecuado crecimiento y desarrollo; además, posee características que mejoran la digestión y defensas contra enfermedades.

1



Con ambas manos rodea la base del seno y se presiona suavemente.

2



Repite el masaje acercando las manos hacia el pezón.

3



Empuja los dedos hacia la caja torácica (costillas), evite separar los dedos. En caso de senos grandes primero levántelos y luego empuje hacia adentro.

4



Gire o voltee los dedos y el pulgar como cuando imprime las huellas digitales en una hoja de papel. El movimiento giratorio oprime y vacía los depósitos de leche sin maltratar los tejidos de los pechos, que son muy sensibles.

(Este procedimiento le sirve también para extraerse un poco de leche cuando los pechos están demasiado llenos.) La extracción manual de leche es muy fácil y práctica para extraerla cuando la madre no esté en casa.



Alimentación del recién nacido durante los dos primeros años de vida



De 0 a 6 meses lactancia exclusiva

- Desde el nacimiento el recién nacido debe 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.
- 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 tres tiempos de comida.





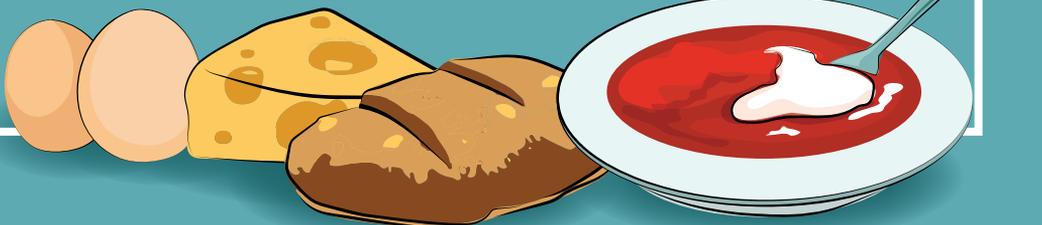
De 9 a 11 meses

- Continúe con la leche materna y los alimentos anteriores, agregue carne, hígado de pollo o res y pescado en trocitos para su buen 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.
- Dele, por lo menos dos veces por semana, huevo o un pedazo de queso.
- Dele de comer tres veces al día utilizando plato y cuchara. Los líquidos en vaso o taza.





En cada embarazo la madre debe administrarse las siguientes vacunas:

- **DTaP:** Protege contra **Difteria, Tétanos y Tosferina**. Si esta vacuna no se administró durante el embarazo, debe administrarse en el post parto inmediato.
- **Influenza:** Protege contra la infección aguda grave y complicaciones por virus de **Influenza Estacional (Tipos A, H1N1 y B)**

Estas vacunas son seguras para la madre y para el bebé y no tienen contraindicaciones durante el embarazo.

Para más información ingresa al siguiente código QR



Subgerencia de Prestaciones en Salud
Departamento de Medicina Preventiva
Sección de Higiene Materno Infantil

PBX: 2412-1224
7.ª avenida 22-72, zona 1, Ciudad de Guatemala
www.igssgt.org



www.igssgt.org



Elaborado por el Departamento de Comunicación Social y Relaciones Públicas