



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!

COMISIÓN NACIONAL
PARA LA VIDA ARMONIOSA

Embarazo y partos saludables





Agradecemos al Padre, porque nos bendice con los medios para desarrollar Programas que son de Vida, de Protección y Defensa de la Vida...
...Desde el lugar más sagrado, que es el vientre materno... Bueno, esa ha sido una característica de nuestro Modelo: Hemos defendido la Vida en toda circunstancia y hemos defendido el Derecho a la Vida... Protección y Promoción de la Vida... ...desde esa parte tan vital como es el embarazo... como es característico de un Modelo de Familia, Hogares, Comunidades, comprometidas con la Salud, la Vida y la Fortaleza que nos da, la Confianza en Dios”.

Compañera Rosario Murillo.
Vicepresidenta de la República.

Vivamos un embarazo saludable

Desde que sospechas que estás embarazada, sea por que no te ha bajado la menstruación u otras señales, debes acudir a la unidad de Salud más cercana, o dónde él brigadista de salud de tu comunidad para hacerte la prueba de embarazo.

Al confirmarse tu embarazo, debes iniciar tus atenciones prenatales (APN).

Las embarazadas deben hacerse su primer control prenatal antes de los primeros tres meses del embarazo. Y durante todo el embarazo, deben realizarse entre seis y ocho controles prenatales, según sea el caso.

Cuidados prenatales

Un embarazo saludable es aquel en el que la madre cuida y protege su salud y la de su bebé durante todo este período. Por eso debemos acudir a nuestros controles prenatales.

Podés ir acompañada de tu pareja o un familiar a recibir la atención prenatal.

Te van a mandar: Exámenes de laboratorio, ultrasonidos, papanicolaou y valoración de tu dentadura.





Si tu embarazo es de riesgo, tendrás algunas citas en el hospital de tu departamento o en Managua, de ser necesario.

Todos los cuidados y la detección temprana del riesgo durante el embarazo van a permitir el bienestar de la madre y el bebé al momento del parto.

Durante el embarazo

Consumamos los alimentos disponibles en nuestra casa y comunidad, para que nos proporcionen vitaminas y nutrientes para nuestro cuidado y el buen crecimiento y desarrollo del bebé.

El embarazo no impide que realicemos ejercicios como nadar, caminar, bailar o actividades dirigidas a fortalecer la salud espiritual, física y mental (como el Tai Chi).



Debemos dormir al menos 8 horas para garantizar nuestro descanso.

Evitemos el consumo de tabaco, alcohol y drogas, ya que pueden tener efectos nocivos en el desarrollo de nuestro bebé y pueden aumentar el riesgo de complicaciones.



Factores que pueden poner en riesgo nuestro embarazo



Si somos adolescentes, muy jóvenes o tenemos más de 35 años de edad, nuestro cuerpo no responderá de igual manera al desarrollo del embarazo, por lo que debemos cuidarnos más.

Si tenemos enfermedades como: Diabetes, Hipertensión, enfermedades cardíacas, Lupus, Anemia, infección en los riñones, preeclampsia u otra enfermedad crónica, el embarazo podría complicarse, por lo que debemos tener un seguimiento estricto y especializado.

Si estamos embarazadas con más de un bebé (embarazo múltiple), o mi bebé anterior nació por cesárea, los chequeos médicos y exámenes deben ser más frecuentes.

Sobrepeso u obesidad, infecciones y estrés, también son factores que pueden poner en riesgo nuestro embarazo, por eso debemos llevar un control y seguimiento de estas condiciones que nos afectan.



Cuidado para Embarazos de Alto Riesgo

Si el personal de salud, nos ha indicado que tenemos un embarazo de alto riesgo, es vital seguir las indicaciones médicas al pie de la letra, asistir a todas las citas y mantener una comunicación constante con el Equipo de Salud Familiar y la Red Comunitaria.



Si se presentan señales de peligro como salida de líquido de tus partes íntimas, sangrado, dolor de cabeza, inflamación en los pies o el bebé deja de moverse, debemos acudir de inmediato a la unidad de salud.

Desde la familia y la comunidad

La familia debe apoyar en los quehaceres del hogar, para que la embarazada descanse. También podemos ayudar a que la embarazada:

- ➔ Cumpla con su plan de atención prenatal.
- ➔ Haga ejercicios regularmente.
- ➔ Coma saludablemente.
- ➔ Tome sus suplementos (Hierro y Ácido Fólico) y medicamentos indicados por el médico.
- ➔ Esté al día con las vacunas.



Vivamos un Parto Saludable



Escojamos a la persona que nos va a acompañar durante el parto y en caso de necesitarlo, organicemos una brigada comunitaria de transporte que nos lleve a la unidad de salud.

Si vivimos en zonas rurales muy alejadas y de difícil acceso, a los ocho meses de embarazo debemos acudir a la casa materna más cercana a nuestra comunidad, para que podamos tener un parto seguro.

Durante nuestro parto si lo deseamos, podemos ser acompañadas por la partera de la comunidad, nuestra pareja o un familiar y parir en la posición que nosotras decidamos. Al momento que el bebé nazca, se debe iniciar la lactancia materna.



***Dar lactancia materna a
nuestr@ niñ@ durante los
primeros dos años de vida nos
ayuda a proteger la vida del niñ@
y a la recuperación del parto.***

Cuidémonos después del parto

Si vivimos en zonas rurales debemos quedarnos en la casa materna hasta que el personal de salud nos oriente la salida.

También:

- ➔ Te debes hacer una revisión de tus partes íntimas para detectar sangrado o infección.
- ➔ Si fue cesárea, debes curarte diario la herida.
- ➔ Debes comer de todos los alimentos que estén disponibles en casa.
- ➔ Debes tomar todo el medicamento que te den para la presión o anemia.
- ➔ Recuerda que: Amamantar a tu bebé ayudará a tu pronta recuperación y fortalecerá la relación madre e hijo.





Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!