



Agenda de Salud de la Mujer Gestante



Ministerio de
Salud



2025

Servicio de Salud	
Centro de Salud	
Comuna	
Sector	
Carpeta familiar	
N° Ficha clínica	
¿Se controla paralelamente en Sistema de salud privado?	

Video de la ruta de salud de la gestación y el nacimiento en la red pública de salud: Conoce toda la oferta y contactos de salud que ofrecemos.



AGENDA DE SALUD DE LA MUJER GESTANTE

Treceava edición: Enero 2025

Programa de Apoyo al Desarrollo Biopsicosocial.

Subsistema de Protección Integral a la Infancia, Chile Crece Contigo.

Ministerio de Salud de Chile.

Derechos reservados

Registro de Propiedad Intelectual: 168.948

ISBN: 978-956-348-188-4

Imprenta responsable: Quilicura Impresores.

73.000 ejemplares.

Nombre completo	
-----------------	--

Nacionalidad						
RUT					Edad	
F. de nacimiento						
Se considera perteneciente a algún pueblo indígena/ originario?	Sí		No		¿Cuál?	
Teléfono 1				Teléfono 2		
Correo electrónico						
Ocupación						
Domicilio						
Escolaridad	Básica		Media		Superior	
	Completa	Incompleta	Completa	Incompleta	Completa	Incompleta



¡Como equipo de salud les damos la bienvenida y te recomendamos llevar esta agenda siempre contigo durante toda la gestación, llevarla a todos los controles de salud y también a la maternidad!

Antecedentes familiares de morbilidad

Tuberculosis		Diabetes		Hipertensión	
Preeclampsia		Eclampsia		Cáncer	
Otros:					

Antecedentes personales de morbilidad

¿Ha sido diagnosticada alguna vez de...?

Diabetes		Tuberculosis	
Infertilidad		Alteración del colesterol	
Obesidad		Hipotiroidismo	
Hipertensión arterial		Enfermedad renal	
Epilepsia		Enfermedad de Chagas (crónica o asintomática)	
Trombofilia		Alergias	
Cáncer		Problemas de salud mental	
Enfermedad del corazón		Infecciones de transmisión sexual	
Enfermedad infecciosa (por ej. Streptococo Grupo B)		Infección urinaria	
Antecedentes de cirugía		COVID-19	
Cirugías Mamarias		Enf. bucal	
Otros (especifique):			

Otros datos

Evaluaciones de salud vigentes	Fecha	Resultados
Última Mamografía		
Último PAP (Prueba de Papanicolau)		
Último EMP (Examen de medicina preventiva)		
VPH		

Edad de la menarquia						
Ritmo menstrual						
Hipoplasia mamaria	Si		No		Otros	

Evaluación EPSA*	Sem. de gestación	Riesgo	N° * Factor en caso positivo										
			1	2	3	4	5	6	7	8	9		
1° Evaluación (ingreso)													
2° Evaluación (control)													

* Número en pauta de evaluación psicosocial abreviada

Escala de Edimburgo	Fecha	Puntaje	Indicaciones
1° Evaluación embarazo			
2° Evaluación embarazo			
Otro R.Ps.			

Medicamentos usados actualmente

¡Tú tienes derecho a realizarte un PAP cada tres años, entre los 25 y 64 años, independiente de tu previsión.

Ingreso a Control Prenatal

Información de la mujer gestante

Trabaja	Si		No		
Tipo de trabajo					
Fecha descanso prenatal (34 sem)					
Relación	S/pareja		C/pareja		
Tiene ficha de protección social	Si		No		
Recibe asignación familiar	Si		No		

Información del padre

Nombre					Edad	
Escolaridad						
Trabaja	Sí		No			
Tipo de trabajo						
Antecedentes mórbidos:						

Antecedentes de otras gestaciones

N° Gestaciones		Último parto	Fecha último parto				
N° Abortos			Edad gestacional				
N° Partos			Patologías última gestación:				
de Término			Diabetes	Sí		No	
Prematuro			Pre-eclampsia	Sí		No	
Vaginal			Colestasia	Sí		No	
Cesárea			RCIU	Sí		No	
C/inducción			Metrorragia 2° mitad	Sí		No	
C/Fórceps u otro			Otras:				
Causa Cesáreas							

Hijos e hijas anteriores					
N° hijos/as		N° nacidos vivos		N° de hijos(as) vivos actualmente	
N° de RN peso < 2.500 g.			N° de RN peso > 4.000 g.		
LM exclusiva hasta 6 m		Duración de la LM			
SI		NO			
Embarazo actual					
Planificado		SI		NO	
Aceptado		SI		NO	
Arcoiris		SI		NO	
¿Desea dar LM a este hijo/a?		SI		NO	

Edad gestacional	Día	Mes	Año
Fecha de última regla (FUR GESTANTE)			
FUR operacional			
Edad gestacional por ECO			
Fecha probable de parto ECO < 20 sem.			

	1 trimestre		2 trimestre		3 trimestre	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO
Tabaco						
(N° cig/día)						
Alcohol						
(Tragos/sem)						
Marihuana						
Frecuencia						
Otras drogas						
Frecuencia						

Exámenes

Generales		1er trimestre		2do trimestre		3er trimestre	
	Examen	Fecha	Resultado	Fecha	Resultado	Fecha	Resultado
	Grupo - RH						
	Aglutininas						
	Orina completa						
	Urocultivo						
	Hematocrito						
	Hemoglobina						
	PTGO						
	Cultivo Streptococo B						
	TSH - T4						
	Recuento de plaquetas						
	Flujo vaginal						
	Otros						

Glicemias	Fecha	Resultado	Fecha	Resultado	Fecha	Resultado	Fecha	Resultado

T. Cruzi	Tamizaje enfermedad de Chagas (Serología)					
	Fecha de solicitud de examen	Fecha de recepción informe	Resultado		Fecha confirmación diagnóstica	Fecha Derivación
			Positivo	Negativo		

T. Pallidum VDRL-RPR	Tamizaje de Sífilis							
	VDRL 1/RPR		VDRL 2/RPR		VDRL 3/RPR		VDRL 4/RPR	
	Fecha	Resultado	Fecha	Resultado	Fecha	Resultado	Fecha	Resultado
	Tratamiento mujer		Fecha		Fármaco		Dosis	
	Tratamiento pareja		Fecha		Fármaco		Dosis	
	Derivación							

Antígeno de superficie	Tamizaje Hepatitis B				
	Fecha de solicitud de examen	Fecha de recepción informe	Resultado		Fecha confirmación diagnóstica
			Positivo	Negativo	

VIH	Fecha				Fecha				Fecha resultados	Fecha Derivación	
	Ingreso control prenatal	Sí	No	Orient./ Info.	Sí	No	Orient./ Info.	Sí	No		
	Semana 32-34	Sí	No	Orient./ Info.	Sí	No	Orient./ Info.	Sí	No		
	Preparto	Sí	No	Orient./ Info.	Sí	No	Orient./ Info.	Sí	No		

Ecografía	Fecha	EG	LCN	DBP	Cervicometría Doppler	EPF/ perc.	EGxECO	Placenta	LA
Observaciones:									

Fecha	Observaciones

Registro de controles prenatales

Al final de su gestación, Usted debería pesar máximo Kg., es decir, aumentar como máximo Kg. para mantener su salud y la de su guagua.

Talla (mt)

Estado nutricional pregestacional*

Fecha				
Edad gestacional				
Peso				
IMC (peso/talla ²)				
Diagnóstico nutricional*				
Incremento de peso (Kg)	Desde el último control			
	Total a la fecha			
	Esperado para el próximo control			
Presión arterial				
Altura uterina				
LCF				
Presentación				
Movimientos fetales				
Edema				
Acompañante				
Nombre profesional				
Médico(a)/ Matrn(a)				
Fecha y hora de la próxima citación				
Derivación a				

*Diagnóstico nutricional: E: Enflaquecida, N: Normal, S: Sobrepeso, O: Obesa.

Registro de controles prenatales

Al final de su gestación, Usted debería pesar máximo Kg. es decir, aumentar como máximo Kg. para mantener su salud y la de su guagua.

Talla (m)

Estado nutricional pregestacional*

Fecha				
Edad gestacional				
Peso				
IMC (peso/talla ²)				
Diagnóstico nutricional*				
Incremento de peso (Kg)	Desde el último control			
	Total a la fecha			
	Esperado para el próximo control			
Presión arterial				
Altura uterina				
LCF				
Presentación				
Movimientos fetales				
Edema				
Acompañante				
Nombre profesional				
Médico(a)/ Matrn(a)				
Fecha y hora de la próxima citación				
Derivación a				

*Diagnóstico nutricional: E: Enflaquecida, N: Normal, S: Sobrepeso, O: Obesa.

Registro de controles prenatales

Al final de su gestación, Usted debería pesar máximo Kg., es decir, aumentar como máximo Kg. para mantener su salud y la de su guagua.

Talla (mt)

Estado nutricional pregestacional*

Fecha				
Edad gestacional				
Peso				
IMC (peso/talla ²)				
Diagnóstico nutricional*				
Incremento de peso (Kg)	Desde el último control			
	Total a la fecha			
	Esperado para el próximo control			
Presión arterial				
Altura uterina				
LCF				
Presentación				
Movimientos fetales				
Edema				
Acompañante				
Nombre profesional				
Médico(a)/ Matrn(a)				
Fecha y hora de la próxima citación				
Derivación a				

*Diagnóstico nutricional: E: Enflaquecida, N: Normal, S: Sobrepeso, O: Obesa.

Registro de controles prenatales

Al final de su gestación, Usted debería pesar máximo Kg., es decir, aumentar como máximo Kg. para mantener su salud y la de su guagua.

Talla (mt)

Estado nutricional pregestacional*

Fecha				
Edad gestacional				
Peso				
IMC (peso/talla ²)				
Diagnóstico nutricional*				
Incremento de peso (kg)	Desde el último control			
	Total a la fecha			
	Esperado para el próximo control			
Presión arterial				
Altura uterina				
LCF				
Presentación				
Movimientos fetales				
Edema				
Acompañante				
Nombre profesional				
Médico(a)/ Matrn(a)				
Fecha y hora de la próxima citación				
Derivación a				

*Diagnóstico nutricional: E: Enflaquecida, N: Normal, S: Sobrepeso, O: Obesa.

Registro controles Alto Riesgo Obstétrico

Al final de su gestación, Usted debería pesar máximo Kg., es decir, aumentar como máximo Kg. para mantener su salud y la de su guagua.

Talla (mt)

Estado nutricional pregestacional*

Fecha				
Edad gestacional				
Peso				
IMC (peso/talla ²)				
Diagnóstico nutricional*				
Incremento de peso (Kg)	Desde el último control			
	Total a la fecha			
	Esperado para el próximo control			
Presión arterial				
Altura uterina				
LCF				
Presentación				
Movimientos fetales				
Edema				
Acompañante				
Nombre profesional				
Médico(a)/ Matrn(a)				
Fecha y hora de la próxima citación				
Derivación a				

*Diagnóstico nutricional: E: Enflaquecida, N: Normal, S: Sobrepeso, O: Obesa.

Registro controles Alto Riesgo Obstétrico

Al final de su gestación, Usted debería pesar máximo Kg., es decir, aumentar como máximo Kg. para mantener su salud y la de su guagua.

Talla (mt)

Estado nutricional pregestacional*

Fecha				
Edad gestacional				
Peso				
IMC (peso/talla ²)				
Diagnóstico nutricional*				
Incremento de peso (kg)	Desde el último control			
	Total a la fecha			
	Esperado para el próximo control			
Presión arterial				
Altura uterina				
LCF				
Presentación				
Movimientos fetales				
Edema				
Acompañante				
Nombre profesional				
Médico(a)/ Matrn(a)				
Fecha y hora de la próxima citación				
Derivación a				

*Diagnóstico nutricional: E: Enflaquecida, N: Normal, S: Sobrepeso, O: Obesa.

Registro controles Alto Riesgo Obstétrico

Al final de su gestación, Usted debería pesar máximo Kg. es decir, aumentar como máximo Kg. para mantener su salud y la de su guagua.

Talla (mt)

Estado nutricional pregestacional*

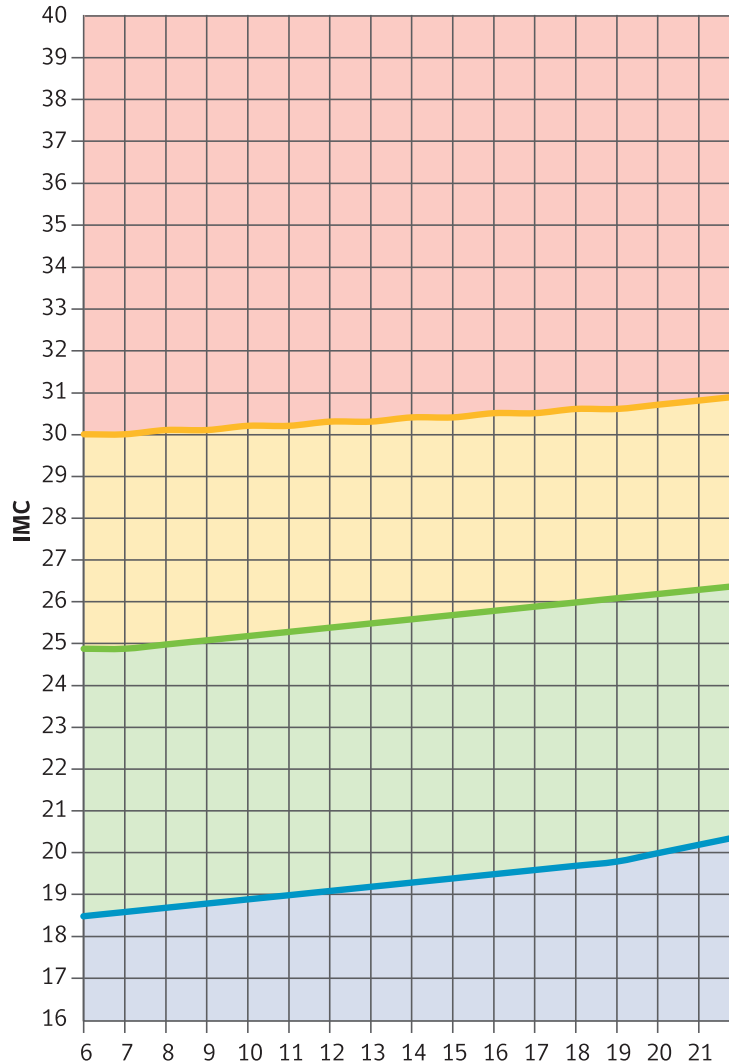
Fecha			
Edad gestacional			
Peso			
IMC (peso/talla ²)			
Diagnóstico nutricional*			
Incremento de peso (Kg)	Desde el último control		
	Total a la fecha		
	Esperado para el próximo control		
Presión arterial			
Altura uterina			
LCF			
Presentación			
Movimientos fetales			
Edema			
Acompañante			
Nombre profesional			
Médico(a)/ Matrn(a)			
Fecha y hora de la próxima citación			
Derivación a			

*Diagnóstico nutricional: E: Enflaquecida, N: Normal, S: Sobrepeso, O: Obesa.

Gráfica para evaluación nutricional de la mujer gestante según IMC.

Cada vez que te pesen en el control de salud, pide que calculen el IMC (índice de masa corporal) y registren con una X en la semana gestacional en que te encuentres.

Si estás fuera de la curva de IMC normal, pide orientación a tu equipo de salud.



Gráfica para evaluación nutricional de la mujer gestante según IMC.

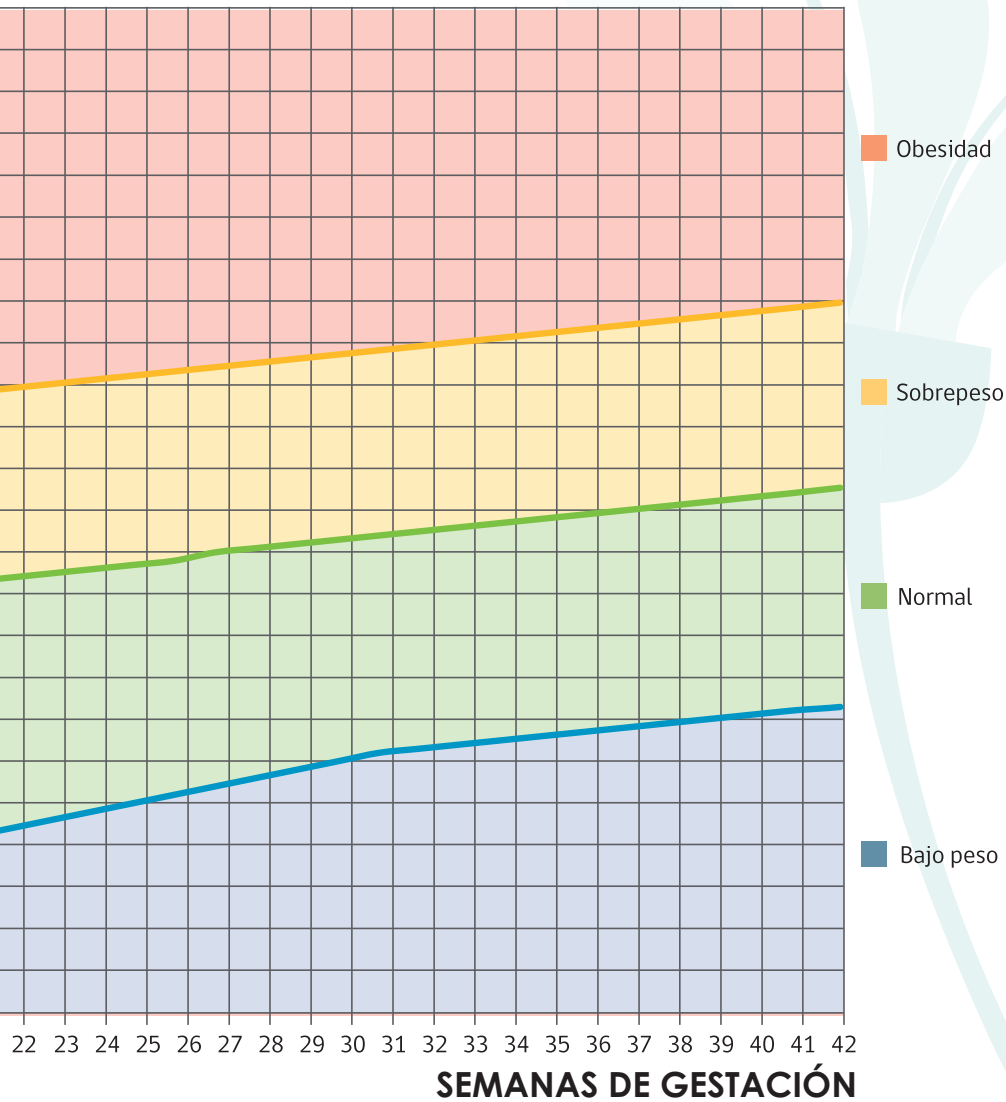
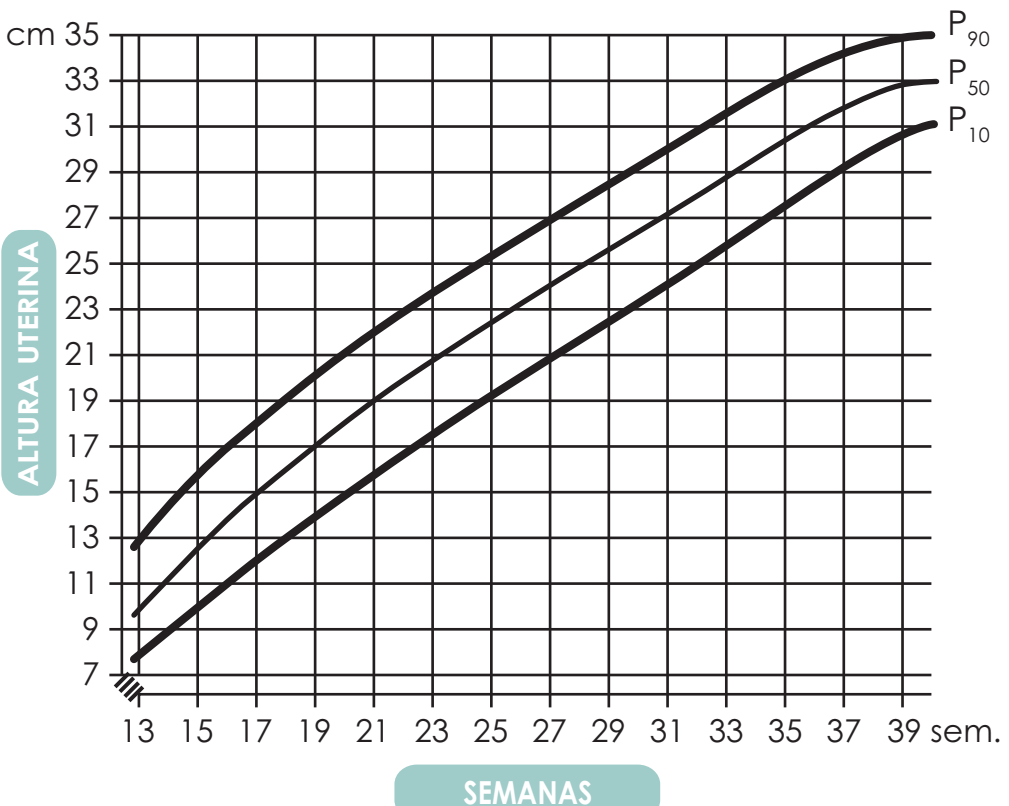


Tabla de recomendación de incremento de peso

Estado nutricional al inicio embarazo	Incremento de peso total (kg)	Incremento de peso semanal desde la semana 11
Bajo peso	12 a 18	420 - 540 gr.
Normal	10 a 13	340 - 430 gr.
Sobrepeso	7 a 10	230 - 330 gr.
Obesidad	5 a 7	160 - 230 gr.

Tabla de altura uterina según edad gestacional



Atenciones individuales

Actividad:	Lugar	Fecha	Hora	Asistencia
Primera consulta nutricional				
Primera consulta psicológica				
Consulta nutricional seguimiento				
Consulta psicológica seguimiento				

Talleres grupales Círculo de Vida Sana

Actividad:	Lugar	Fecha	Hora	Asistencia
Círculo de Vida Sana N° 1				
Círculo de Vida Sana N° 2				
Círculo de Vida Sana N° 3				
Círculo de Vida Sana N° 4				
Círculo de Vida Sana N° 5				

Taller de Actividad Física

Lugar						
Días	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sábado
Hora						

Sesiones asistidas a Taller de Actividad Física

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80

Estado dentario:

Caries	Sí		No		Riesgo de caries	Alto		Medio		Bajo	
--------	----	--	----	--	------------------	------	--	-------	--	------	--

Estado periodontal:

Gingivitis		Periodontitis		
------------	--	---------------	--	--

Otra patología bucal	Sí		No		¿Cuál?	
----------------------	----	--	----	--	--------	--

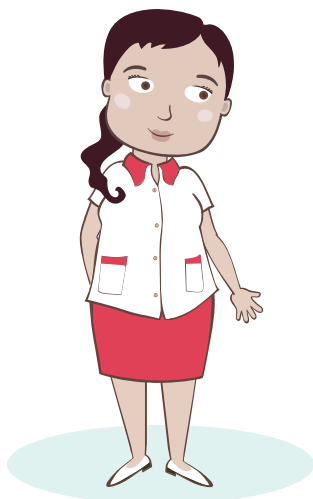
Consejería breve anti tabaco	Si		No	
------------------------------	----	--	----	--

Derivación y/o interconsulta (motivo y especialidad)	
--	--

Indicaciones	Tipo de cepillo		Colutorio	
--------------	-----------------	--	-----------	--

Otras indicaciones	
--------------------	--

Profesional		Fecha	
-------------	--	-------	--



Para proteger la salud bucal durante la gestación es muy importante tener una adecuada higiene bucal y una alimentación saludable, evitando el consumo de alimentos altos en azúcares. De esta forma se previene la inflamación y sangrado de las encías y las caries dentales.

Tú tienes derecho a atención odontológica gratuita ya que está incluida en las garantías explícitas de salud (GES)

Otros controles y consultas

Actividad (A):

1. Consulta morbilidad obstétrica
2. Consulta de salud mental
3. Consulta de lactancia materna
4. Consulta equipo psicosocial
5. Consejería en salud sexual y reproductiva
6. Control ginecológico
7. Consulta morbilidad ginecológica
8. Control regulación de la fertilidad

Fecha	N° A	Peso	P.A.*	Indicaciones	Citación

*P.A.: Presión arterial

Actividad (A):

1. Consulta morbilidad obstétrica
2. Consulta de salud mental
3. Consulta de lactancia materna
4. Consulta equipo psicosocial
5. Consejería en salud sexual y reproductiva
6. Control ginecológico
7. Consulta morbilidad ginecológica
8. Control regulación de la fertilidad

Fecha	N° A	Peso	P.A.*	Indicaciones	Citación

*P.A.: Presión arterial

Hospitalizaciones y referencias

Información Hospitalización	Días de hospitalización	Diagnóstico	Tratamiento
	Lugar:		
	Fecha de ingreso:		
	Fecha alta:		
	Lugar:		
	Fecha de ingreso:		
	Fecha alta:		
	Lugar:		
	Fecha de ingreso:		
	Fecha alta:		
	Lugar:		
	Fecha de ingreso:		
	Fecha alta:		
Lugar:			
Fecha de ingreso:			
Fecha alta:			

Referencias internas y externas	Fecha	Causa	Referida a	Responsable	Fecha de atención

¡Asiste a las nuevas sesiones de educación prenatal porque te servirán a ti y a tu acompañante para conocer otras personas que están pasando por la misma etapa, cómo cuidarse, a hacer ejercicios y actividad física, a cómo dar pecho, a enfrentar activamente el trabajo de parto y el nacimiento de vuestra guagua... y muchos otros temas más!

Fecha/ Hora	Temas	Semanas de gestación sugeridas	Lugar	Acompañante	Tímbr
		16 a 18 semanas	Centro de salud		
		22 a 23 semanas	Centro de salud		
		27 a 28 semanas	Centro de salud		
		32 a 33 semanas	Centro de salud		
	5° Visita guiada a la maternidad: Para conocer el lugar del nacimiento, conocer el funcionamiento de la unidad y al personal de turno. En varias maternidades se trata el tema de trabajo de parto activo y se muestra el ajuar.	34 a 36 semanas	Maternidad		

¡Asiste a los talleres prenatales! Encontrarás otras familias con tus mismos intereses y aprenderán cómo prepararse mejor para un parto activo.

Vacunas y visita domiciliaria

	Fecha	Edad gestacional	Tipo de vacuna	Lote
Vacunas				

	Fecha	Objetivo de la visita	Observaciones	Profesional
Visita domiciliaria integral				

La gestación es un período muy especial para la mujer y la familia, en el cual tu estilo de vida es esencial para cuidarte y aumentar tu sensación de bienestar. Piensa ¿Cuáles de estas acciones puedes hacer diariamente? y trata de ir integrándolas en tu vida progresivamente.

1. Ejercicio: Realiza ejercicio o una actividad diaria de moderada intensidad 30 minutos al día, para fortalecer el sistema cardiovascular, mejorar tu condición física, estimular tu metabolismo y disminuir el estrés.

2. Peso saludable: Trata de equilibrar lo que comes con el ejercicio, para que el aumento de peso durante la gestación sea el más saludable para ti y tu guagua. Puedes revisar la gráfica de peso de esta agenda.

3. Alimentación: Intenta mantener una alimentación adecuada y variada. Evita los alimentos con sellos de advertencia "ALTO EN" (azúcares, grasas saturadas, sodio y calorías). Durante el control de la gestación tu matrón o matrona te recomendará consumir suplemento diario de fierro u otros que te ayudarán a sentirte mejor.

4. Hidratación: Toma entre 8 a 10 vasos de agua cada día. Intenta filtrar el agua antes de beberla y reducir el consumo de bebidas y jugos envasados.



5. Dormir: Tener un sueño reparador es muy necesario para que tu cuerpo se recupere del cansancio; así como también tu cerebro se reorganiza durante el sueño profundo. Intenta dormir 8 horas aproximadamente. A veces es necesario acomodarte con cojines para compensar el aumento de peso en tu abdomen (cojín en la espalda, adelante o entre las rodillas). Para conciliar el sueño se sugiere dejar de ver pantallas (televisor, celular, computador o tablet) una hora antes de irse a la cama, dejar el celular fuera del dormitorio, oscurecer la pieza y evitar tomar café o té negro en la tarde.

6. Dental: Cuida la salud de tu boca, cepillando tus dientes al menos 2 veces al día, usa pasta dental con flúor y seda dental para limpiar entre tus dientes. Recuerda que es un derecho garantizado visitar al dentista durante tu gestación.

7. Tránsito intestinal: Procura defecar diariamente para fomentar tu bienestar. Si tienes estreñimiento consume alimentos ricos en fibra como verduras y ensaladas, también puedes comer una cucharadita de semillas de linaza y chía remojadas durante unas horas, u otros métodos naturales. Si es necesario, se puede mejorar la microbiota intestinal con elementos naturales, consulta con la nutricionista.

8. Ropa: Usa la ropa que más te acomode y que se vaya ajustando al aumento de volumen de tu abdomen y mamas (Ropa de algodón, blanda y expandible). Usa sostenes maternos que contengan mejor y se abran en cada mama para favorecer la lactancia posteriormente. Usa zapatos o zapatillas bajas, cómodas y seguras.



9. Guagua: A partir de la semana 18 podrás sentir los movimientos de tu guagua, los que aumentan después de que tú comes. Date cada día un momento para sentirle y aprende a adivinar cómo se mueve y cómo se estira dentro de tú útero. Pide a alguien cercano que aplique crema en todo el abdomen con movimientos suaves y largos. Háblale en voz alta y cuéntale lo que deseas de tu vida actual.

10. Masajes: Pide a alguien cercano que te haga un masaje en algunas zonas que pueden aumentar tu bienestar, como la zona lumbar, espalda, piernas y pies; sobre todo en el último trimestre de la gestación.

11. Música: Escucha diariamente tu música preferida que te conecte con emociones positivas.

12. Escribir: Lleva un pequeño diario de la gestación para plasmar tus pensamientos y afectos a medida que avanza este período.

13. Estado de ánimo: En la gestación hay muchos cambios que generan emociones y sentimientos nuevos, y podrías sentir que éstos influyen en tu conducta. Lo esencial es poder tomar conciencia de cómo te sientes y conversarlo con alguien cercano. Muchas de las acciones de esta lista van a favorecer tu sensación de bienestar, pero si tú crees que necesitas conversar con un profesional de salud mental consúltalo con tu matrn o matrona para que te derive.



14. Pensamientos: Se sabe que pensar positivamente mejora tu bienestar. Aunque es normal tener dudas y preocupaciones sobre el parto y la crianza; la asistencia a talleres de la gestación, leer la Guía de la Gestación y hacer consultas en los controles de la gestación, puede darte información valiosa para resolver temas que te interesen.

15. Relaciones: Mantén relaciones que se basen en el buen trato. Si percibes que estás en una relación donde hay violencia, pide ayuda al equipo de salud.

16. Sexualidad: Una gestación sana es compatible con la sexualidad activa, segura y consensuada. Consulta con tu matrn o matrona dudas sobre este tema.

17. Naturaleza: Estar en la naturaleza tiene efectos terapéuticos, ya sea en el bosque, playa, campo, montaña, parque, plaza o en un jardín. Intenta conectarte al máximo con la naturaleza y estar con todos tus sentidos, intenta caminar a pie pelado cuando sea seguro.

18. Sol: La luz del sol estimula la producción de vitamina D en la piel, la que ayuda a mantener niveles normales de calcio y fósforo. Intenta tomar sol cada día en tu cuerpo.

19. Estrés: Cuando te estresas tu cuerpo produce hormonas que bajan las defensas del sistema inmunológico. Hay técnicas para reducir la sensación de estrés como tomarte 10 minutos cada día cómoda y en silencio, para respirar conscientemente, hacer yoga prenatal, practicar meditación o atención plena.

20. Trabajo: Si trabajas, tienes derecho a tener un ambiente laboral que proteja tu gestación, no debes realizar fuerzas, debes hacer pausas y cuidarte. Infórmate bien sobre la fecha de tu permiso prenatal.

21. Lavado de manos frecuente.

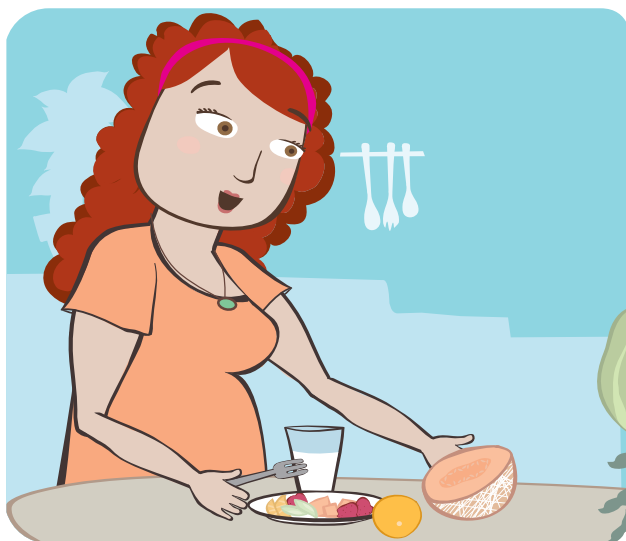
22. Si vives con un gato, lava muy bien tus manos después de acariciarlo y después de limpiar la caja de arena. Los gatos pueden transmitir un parásito y producir Toxoplasmosis, que es dañina para ti y tu bebé.



En la gestación el mito de "comer por dos" te hace muchísimo daño porque si estás en sobrepeso u obesidad te llevará a enfrentar problemas de salud para ti y tu guagua.

Para llevar una alimentación saludable, te recomendamos:

- * Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.
- * Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar; como leche, yogurt y queso.
- * Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana, dando preferencia a jurel, salmón, sardina, atún, merluza. Si consumes pescados en tarro, prefiere los que están al agua y son bajos en sodio/sal.
- * Consume legumbres al menos 2 veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
- * Para mantenerte hidratada, toma 8 a 10 vasos de agua al día.
- * Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.
- * Evita el consumo de alimentos "Altos en" (azúcar, grasas, sodio y calorías).
- * Evita consumir azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.
- * Prefiere consumir alimentos cocidos, horneados o hervidos, en vez de fritos.
- * Evita comer alimentos crudos (huevos, carnes, pescados, mariscos) y quesos madurados (como el queso azul, Feta, Brie, Camembert y Ricotta).



Es muy importante durante la gestación mantener el incremento de peso recomendado, este no es el momento de bajar de peso o recibir una alimentación baja en calorías y nutrientes, ya que puedes dañar el crecimiento y desarrollo de tu guagua.



Tema – Videos de ejercicios y actividad física perinatal

Estos 14 videos están especialmente creados para acompañarte a ti y tu familia a vivir activamente la gestación, el pre parto, el nacimiento y el post parto para:

- * Mejorar tu salud y la de tu guagua
- * Aumentar sólo el peso adecuado.
- * Mejorar tu condición y adaptación física.
- * Prevenir las molestias físicas de la gestación

Videos para un embarazo activo



Embarazo activo en el primer trimestre



Embarazo activo en el segundo trimestre



Embarazo activo en el tercer trimestre



Ejercicios físicos en el segundo trimestre



Ejercicios físicos en el tercer trimestre



Tema – Videos de ejercicios y actividad física perinatal

Durante el embarazo y post parto es muy importante que hagas actividad y ejercicio físico y aquí se muestra cómo lograrlo. ¡Aprovéchalos!

Videos para un nacimiento activo

Preparto activo en casa

Conoce los cambios que se producen en tu cuerpo para el nacimiento y distingue cuando irte a la maternidad. Aprende cómo enfrentar activamente la fase latente del trabajo de parto en tu hogar.



Además mira:

Video de la ruta de salud de la gestación y el nacimiento en la red pública de salud: Conoce toda la oferta y contactos de salud que ofrecemos.



Video de fortalecimiento de piso pélvico: Aprende sobre cómo mantener y recuperar el periné femenino.



Video resumen de la serie de videos: Una mirada global a los 14 videos de esta serie.



Tema – Videos de ejercicios y actividad física perinatal

Si tienes internet en tu celular, apunta con la cámara al código respectivo y te llevará a ver el video elegido.

Videos para un post parto activo	
Post parto activo en el primer trimestre	Post parto activo en el segundo trimestre
Aprende sobre los cambios de tu cuerpo y cómo hacer actividad física después del nacimiento.	Continúa con actividad física entre los 4 a 6 meses después del nacimiento.
	
Ejercicios físicos en el primer trimestre	Ejercicios físicos en el segundo trimestre
Consiste en una serie de ejercicios recomendados desde la 4 semana post parto hasta los tres meses.	Consiste en una serie de ejercicios recomendados desde el cuarto hasta el sexto mes postparto.
	

Puedes mirar estos videos en:

- * Canal Chile Crece Contigo en: www.youtube.com
- * En la página web: www.crececontigo.cl



Cuida la salud de tu boca

- * Cuida la salud de tu boca.
- * Cepilla tus dientes al menos 2 veces al día y siempre antes de dormir.
- * Usa un cepillo suave.
- * Usa pasta dental con flúor.
- * Cepilla cada diente por todos lados, al finalizar cepilla la lengua y escupe sin enjuagarte.
- * Complementa tu higiene bucal con el uso de seda dental.
- * Consume alimentos saludables, evita los azúcares y alimentos con sellos ALTOS EN.
- * Bebe agua potable fluorada.



Papá, durante la gestación de tu guagua te sugerimos:

- * Apoya emocionalmente a la mamá durante toda la gestación, especialmente cuando tenga una preocupación o malestar, porque este es un momento sensible y su bienestar favorece un mejor desarrollo de tu guagua.
- * Intenta estar en todas las ecografías, controles de salud, talleres educativos y la visita guiada a la maternidad. Así podrás ver a tu guagua en la pantalla, escuchar sus latidos, preguntar, aclarar dudas, prepararse para el parto y conocer el lugar del nacimiento respectivamente.
- * Puedes solicitar un certificado de atención que te ayude a pedir permiso en tu trabajo.
- * Si por alguna razón no puedes participar en los controles prenatales, pregúntale a la mamá cómo está la gestación, qué se conversó en el control y cómo puedes apoyarla.
- * Construye una relación directa con tu guagua desde la gestación. Háblale, cántale, ponle música, siente sus movimientos, etc
- * Construye una buena relación con la mamá pues ello facilitará también el desarrollo del vínculo con tu hijo o hija.
- * Cuida tu salud física, tu salud mental y tu calidad de vida, porque tu bienestar incide positivamente en el bienestar de tu hijo(a).
- * Cuídate de las actitudes que son enemigas de la paternidad, como el estrés, trabajar en exceso, mirar en exceso las pantallas, la violencia, el abuso de alcohol o drogas, el machismo, etc.



* El nacimiento es uno de los eventos más importantes en la vida de una mujer, su pareja y/o su familia. La naturaleza dispone que, en las condiciones ideales, el nacimiento esté comandado por altos niveles de hormonas del amor, que permiten que durante y después del parto, la mujer viva un estado especial de consciencia y una fuerte tendencia a conectarse con su hijo o hija recién nacido(a)¹.

* La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha publicado recomendaciones científicas² para fomentar una experiencia positiva del parto. El equipo de salud procurará mantenerte informada durante todo el proceso de gestación, parto y post parto, respetando tus creencias, tu privacidad, confidencialidad y tomando en cuenta tus preferencias y/o expectativas, siempre que resguarden tu bienestar integral y el de tu hijo(a), para lograr que tengas la mejor experiencia de parto posible.

* Estar informada es muy importante para vivir este día tan especial. Para esto, te invitamos a asistir regularmente a los controles prenatales con tu matró(n)a y con los demás profesionales a quienes seas derivada, ir a los talleres prenatales y a la visita guiada en la maternidad. Además recibirás la Guía de la Gestación, que es entregada en forma física o que podrías revisar en www.crececontigo.cl, que te ayudará a seguir preparándote.






A continuación, te invitamos a responder algunas preguntas que te pueden ayudar a reflexionar sobre cómo te gustaría vivir tu próxima experiencia de parto, y a conversar sobre tus expectativas y preferencias tanto con tu matró(n)a, como con el equipo del hospital en la visita guiada.

¹ Ibone Olza. 2017. Parir. El poder del parto.





² OMS. Recomendaciones de la OMS: Para los cuidados durante el parto, para una experiencia de parto positiva.

Tema - Mi Parto: ¿Cómo me gustaría vivir ese día?

Durante el trabajo de parto:

- ¿Me gustaría que me llamaran de alguna forma particular?.....
- ¿Me gustaría estar acompañada por alguien significativo para mí?.....
- ¿Me gustaría usar música..... aromas.... o algún objeto especial que me permita estar más tranquila o en calma?..... 
- ¿Me gustaría usar algún método para aliviar el dolor? Ducha..... Masaje..... Calor local..... Presión..... Técnicas de respiración..... Anestesia..... otro o Ninguno..... 
- ¿Me gustaría poder mantenerme en movimiento (Caminar, usar balón kinésico, cambiar de posiciones) o mantenerme en reposo según yo sienta la necesidad durante el trabajo de parto?..... 
- ¿Me gustaría poder beber líquidos..... y/o alimentarme..... durante el trabajo de parto? 

- ¿Me gustaría saber identificar los pujos y saber cómo pujar para el nacimiento de mi guagua.....
- ¿Qué me gustaría saber sobre la episiotomía y los desgarros?

Durante el parto y post parto:

- ¿Me gustaría estar acompañada al momento del parto?.....
- ¿Me gustaría poder elegir la posición que más me acomode en el momento de pujar?..... 
- ¿Me gustaría que mi acompañante al momento del parto corte el cordón umbilical de mi hijo(a)?  
- ¿Me gustaría tener a mi hijo(a) en contacto piel a piel al momento del parto? 
- ¿Me gustaría amamantar a mi hijo(a) durante el contacto piel a piel al momento del nacimiento?.....
- ¿Me gustaría que me entregaran mi placenta al momento del alta?.....



Si hay disponibilidad en el hospital donde me atiende.



Si mi salud y la de mi hijo(a) lo permite.



No aplica para parto por cesárea programada.

Recuerda que todos estos temas se podrán revisar en profundidad tanto en tus controles prenatales, talleres educativos como en la visita guiada en la maternidad.

Beneficios de la lactancia materna para ti, tu hijo/hija, la familia y la sociedad:

- * Disminuyen los riesgos de enfermedades agudas, crónicas e infecciosas del niño(a), tales como Síndrome Diarreico Agudo, infecciones respiratorias, otitis, alergias, enterocolitis necrotizante, sobrepeso, obesidad, leucemia, enfermedad celíaca y otras.
- * El amamantamiento contribuye al buen crecimiento y desarrollo de los huesos y músculos de gran parte de la cara favoreciendo la adecuada ubicación de los dientes.
- * Mejora el desarrollo psicomotor y el desarrollo cognitivo.
- * Logra una nutrición óptima, puesto que tiene todos los nutrientes que requiere tu guagua, está siempre lista y a temperatura adecuada y se va adecuando a las necesidades del niño(a).
- * Disminuye los riesgo de morir por muerte súbita.
- * Favorece la seguridad en el vínculo de apego entre tu guagua y tú.
- * Disminuye el riesgo de caries en niños(as) menores de 1 año.
- * Cuida el planeta, ya que no contamina.
- * Disminuye los gastos asociados a salud.



Tema - ¿Qué son el VIH, el SIDA y las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)?

El VIH, Virus de Inmunodeficiencia Humana, es un virus que destruye poco a poco las defensas de tu cuerpo.

El SIDA, Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida, es la etapa avanzada de la infección por VIH, en que aparecen signos y síntomas de diversas enfermedades.

¿Cuáles son los síntomas más frecuentes de las ITS en las mujeres?

* No todas las ITS tienen síntomas, pero todas se pueden prevenir. Si presentas úlceras, heridas, ampollas, verrugas, o salida de flujo amarillo verdoso, grumoso o espumoso, puedes tener una infección de transmisión sexual o ITS. Consulta a tu equipo de salud.

¿Cómo se transmite el VIH y las ITS?

- * A través de relaciones sexuales sin condón con una persona que vive con VIH o tiene una ITS.
- * Desde una embarazada que vive con el VIH o tiene una ITS, hacia su hijo(a).
- * Durante la gestación o en el parto; también puede transmitir el VIH por la lactancia materna.
- * Por compartir agujas y jeringas durante el consumo de drogas intravenosas.

¿Cómo se detecta el VIH y las ITS?

- * Existen exámenes de sangre que pueden detectar el VIH y otras ITS. Tu matrn o matrona te los ofrecerá en el control de embarazo.
- * Las ITS se detectan a través del examen físico realizado por el equipo de salud y de algunos exámenes de laboratorio específicos para cada enfermedad.

RECUERDA

Para más información del VIH/SIDA o ITS llame al
FONOSIDA 800 378 800 es Gratuito y Confidencial
(Servicio disponible las 24 hrs)

¿Existe un tratamiento para el VIH SIDA y las ITS?

En Chile, el Tratamiento Antiretroviral (TAR) para el VIH/SIDA está garantizado por GES. El Tratamiento de las ITS es gratuito y confidencial en el Sistema Público de Salud.

¿Cómo se previene el VIH y las ITS?

- * Usando correctamente el condón en todas las relaciones sexuales.
- * Acordando ser pareja mutuamente exclusiva, asegurándose ambas personas de no tener VIH ni una ITS.
- * Durante el control prenatal se entregan condones para prevenir parto prematuro e infecciones de transmisión sexual.
- * No teniendo relaciones sexuales.
- * No usando ni compartiendo jeringas durante el consumo de drogas intravenosas.

Prevención de la transmisión madre-hijo del VIH y la Sífilis.

- * En el control de embarazo, se realizan los exámenes pertinentes a cada una de estas infecciones, si sale positivo su pareja debe ser estudiada y controlada para descartar que viva con VIH o tenga Sífilis.
- * En el caso de las embarazadas que vivan con VIH, la transmisión a su hijo o hija se previene con antiretrovirales y el reemplazo de la lactancia por sucedáneos de leche materna.
- * En el caso de las embarazadas que tienen Sífilis, la transmisión a su hijo o hija se previene mediante la administración de antibióticos a la gestante y su pareja.
- * Es muy importante asistir a control prenatal, compartir los resultados de los exámenes de laboratorio y acordar medidas de prevención junto con la pareja.

Ante cualquier duda o consulta de salud, puedes llamar a cualquier hora:

SALUD RESPONDE

600 • 360 • 7777

PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO TUS DUDAS LAS 24 HORAS, 7 DÍAS DE LA SEMANA

¿Dónde pedir ayuda si vives una situación de violencia?: Estos servicios son gratuitos y especializados en la atención de mujeres que viven situaciones de violencia, úsalos si los necesitas.



WHATSAPP MUJER

Es un número de WhatsApp +56997007000 que funciona todos los días del año, durante las 24 hrs. Es seguro y confidencial; y está financiado por el Ministerio de la Mujer y Equidad de Género. Sirve para pedir ayuda en temas de violencia ya sea cuando se es víctima o testigo. Es atendido por especialistas en violencia, que entregan información, orientación y contención emocional.



CHAT WEB 1455

Es un servicio de chat seguro, privado y confidencial administrado por el Servicio Nacional de la Mujer y Equidad de Género. Ingresa a www.sernameg.gob.cl y pincha CHAT 1455 para empezar a chatear.

Es un chat silencioso, atendido por especialistas en violencia, que entregan información, orientación, contención emocional o activan la red de apoyo cuando sea necesario, a quienes están viviendo situaciones de violencia o que son testigos de ella.



FONO DE ORIENTACIÓN DE VIOLENCIA 1455

Es un fono gratuito, confidencial y que atiende las 24 horas los 7 días, administrado por el Servicio Nacional de la Mujer y Equidad de Género. Es un fono de orientación, atendido por especialistas en violencia, que entrega ayuda a todas las mujeres que sufren o son testigos de violencia. Se llama directamente desde celular o teléfono a estos cuatro números: 1455

Datos del parto y nacimiento

Preparto	Embarazo controlado	Sí		No					
	Trabajo de parto	Espontáneo				Inducido		No tuvo	
	Pre parto acompañada	Sí		No		Parto acompañada	Sí		No

Nacimiento	Fecha de parto			Hora		Tipo	Único		Múltiple		
	Edad Gestacional										
	Atención parto	Médico			Matrón(a)		Sin atención profesional				
	Espontáneo				Fórceps		Cesárea				
	Presentación cefálica				Presentación podálica						
	Causa indicación de cesárea										
	Episiotomía	Sí		No		Desgarro	Sí		No		
	Revisión instrumental	Sí		No		Muerte intrauterina					
	Esterilización quirúrgica	Sí		No							
	Analgesia										
	Epidural				Raquidea		General				
	Analgesia Inhalatoria				Local		Ninguna				
	Métodos no farmacológicos	Sí		No		Cuáles					
	Medicamentos										
	Ocitocina				Antibióticos						
	Otros										
	Portadora Streptococo Grupo B	Sí		No		Tratada	Sí		No		

Recién Nacido(a)	Sexo	Mujer		Hombre		Peso al nacer		Talla al nacer			
	Contacto piel a piel en el nacimiento				Sí		Tiempo		No		
	¿Recibió lactancia materna dentro de la primera hora de vida?							Sí		No	
	¿Tuvo alojamiento con la madre en la maternidad?				Sí		No				
	¿Qué recibió como alimento durante la estadía en maternidad?										
	LME		LM Mixta		Sólo Fórmula						
	Fundamento uso Fórmula										
	Recibió vacuna BCG	Sí		No		Fecha					
Recibió vacuna VH B	Sí		No		Fecha						

Egreso del recién nacido(a)	¿Hospitalizado(a)?		¿Egresó con la madre?			
	SI		SI		Fecha de egreso	
	No		No		Peso de egreso	
	Diagnóstico					
	Indicaciones					
	Exámenes de laboratorio/interconsultas					
	Alimentación al alta de maternidad					
	LME		LM Mixta		Sólo Fórmula	Fundamento uso fórmula:

Datos de egreso del recién nacido(a) y primer control en APS

Exámenes del recién nacido (a)	Examen	Fecha	Resultado			
	Grupo - RH					
	RH Negativo: Recibió profilaxis:	Sí		No		
	VRDL periférico					
	PKU-TSH					
	VIH					
	Screening auditivo					
	Oximetría de pulso					
Examen dir. Dg. Enf. de Chagas transplacentario	Fecha solicitud			Resultado		
Examen PCR (1° m.) Dg. Enf. de Chagas transplacentario	Fecha solicitud			Resultado		
Otros						

Primer control del recién nacido/a	Fecha	Edad	Peso	Talla	CC	
	Alimentación actual					
	LME	LM Mixta	Solo Fórmula	Fundamento uso fórmula:		
	Incremento ponderal				gramos/día	
	Diagnóstico nutricional					
	Diagnóstico del RN					
	Indicaciones					
	Educación				Próximo control	

Egreso de la madre de la maternidad

Fecha					
Diagnóstico					
Indicaciones					
Exámenes de laboratorio/interconsultas					
Inicio de Métodos anticonceptivos	Sí		No		Cual
Se deriva a consulta de lactancia en APS	Sí		No		

Control madre en APS

Fecha control					
Examen físico					
P. Arterial		T° axilar		Pulso	
Mamas					
Extremidades					
Examen obstétrico					
Involución uterina		Loquios			
Revisión genitales externos					
Revisión cicatriz de cesárea					
Educación					
Riesgo psicosocial	NO		SI		N° *
Próximo control					
Derivación					
Observaciones					

* Número en pauta de evaluación psicosocial abreviada

¡Tú tienes derecho a planificar tu próximo embarazo, consulta por los métodos de planificación familiar!

Observación Lactancia Materna	Técnica general	
	Técnica de posición	
	Estado mamas	
	Boca RN	
	Succión/acople	
	Transferencia de leche	

Otros	Entrega del libro Descubriendo Juntos	Sí		No		
	Enseña uso del portabebé Mei Tai	Sí		No		
	Enseña uso del cojín de lactancia	Sí		No		
	Derivación a consulta de lactancia	Sí		No		

Regulación de la Fertilidad	Fecha	Método	Observaciones	Próximo control

¡Asiste a las nuevas sesiones de educación prenatal!

¡Podrás conocer a otras familias en esta misma etapa, y aprender muchos temas interesantes!

LACTANCIA

EL AJUAR

SEXUALIDAD

PARTO

BENEFICIOS SOCIALES

PISO PÉLVICO

ALIVIO DEL DOLOR

AUTOCUIDADO

SIGNOS DE ALARMA

CONTACTO PIEL A PIEL

BUEN TRATO

TRABAJO DE PARTO

PORTEO

PESO

DERECHOS

APEGO

ALIMENTACIÓN

VISITA GUIADA A LA MATERNIDAD

SALUD MENTAL

EJERCICIOS

DERECHOS

SALUD BUCAL

ACTIVIDAD FÍSICA

BENEFICIOS SOCIALES



Tu matrón o matrona está en un proceso de formación para implementar sesiones entretenidas con muchas dinámicas y actividades que les ayudarán a estar mejor preparados para esta etapa tan importante.