Chile crece contigo

PROTECCIÓN INTEGRAL A LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA



Empezando a crecer

GUÍA DE LA GESTACIÓN Y EL NACIMIENTO

Gobierno de Chile

gob.cl

Chile crece contigo

PROTECCIÓN INTEGRAL A LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

Gobierno de Chile
Ministerio de Desarrollo Social y Familia
Ministerio de Salud
Chile Crece Contigo

ISBN: 978-956-323-035-9
Registro de Propiedad Intelectual: 207.962
Séptima edición: Septiembre 2026

Gobierno de Chile
gob.cl

Ministerio de Desarrollo Social y Familia
Gobierno de Chile

Ministerio de Salud
Gobierno de Chile

Chile Crece Más
Garantías y Protección Integral



Esta guía pertenece a:

.....

Presentación

"EMPEZANDO A CRECER: Guía de Gestación y Nacimiento",

es un material educativo elaborado especialmente para ti y tu familia, donde encontrarán información sobre los cambios físicos y psicológicos que ocurren durante la gestación y el parto, el crecimiento de tu guagua mes a mes, y muchos temas más que les ayudarán a estar mejor preparados para la llegada de tu guagua.

Chile Crece Contigo es parte del Sistema de Garantías y Protección Integral de los derechos de la niñez y adolescencia de Chile. Es coordinado por la Subsecretaría de la Niñez del Ministerio de Desarrollo Social y Familia cuyo objetivo es apoyar a cada niño y niña desde su gestación, para lograr que alcance su máximo potencial de desarrollo.

¡Invitamos a toda la familia a acompañar activamente toda la gestación y llegada del niño o niña que está por nacer, quien necesita del cuidado sensible y cariñoso de todos para su crecimiento sano y el desarrollo de sus grandes potencialidades!



Gobierno de Chile
gob.cl
Ministerio de Desarrollo Social y Familia
Gobierno de Chile
Ministerio de Salud
Gobierno de Chile
Chile CreceMás
Garantías y Protección Integral

Índice

¿Qué es Chile Crece Contigo? 4

Temas útiles para el cuidado de la gestación

- La importancia del cuidado prenatal 8
- Nace una nueva vida: fecundación e implantación 10
- Anatomía de la gestación 11
- ¡Crece la familia! 12
- Gestación múltiple 13
- Actividad física durante la gestación 14
- ¿Cómo hacer ejercicios y actividad física? 15
- Alimentación saludable 17
- Protégete de las enfermedades transmitidas por alimentos 19
- Elige una gestación y lactancia libre de tabaco, alcohol y drogas 20
- Comunicarse con tu guagua 21
- Preparando el bolso de parto 22
- Preparando la casa para recibir a tu guagua 23
- El padre o figura de apoyo 24

Crecimiento, desarrollo y los cuidados mes a mes

- Semanas 5 - 8 26
- Semanas 9 - 12 28
- Semanas 13 - 16 30
- Semanas 17 - 20 32
- Semanas 21 - 24 34
- Semanas 25 - 28 36
- Semanas 29 - 32 38
- Semanas 33 - 36 40
- Semanas 37 - 40 42
- ¿Cuáles son las ventajas de un parto en un hospital de la red pública de salud? 44

El proceso del nacimiento

- ¿Cómo reconocer el trabajo de parto? 46
- Tipos de parto 48
- Diferentes posiciones para el parto 50
- Trabajo de parto: fase latente 52
- Trabajo de parto: fase activa y parto 54
- Alivio del dolor 55
- Alumbramiento y puerperio inmediato 56
- Posparto o puerperio 57

Cuidados de la guagua

- ¿Cómo dar pecho a mi guagua? - Posiciones 60
- ¿Cómo dar pecho a mi guagua? - Acople 61
- Leche materna, el mejor alimento 62
- Contacto piel a piel y vínculo temprano 64
- Capacidades del recién nacido(a) 65
- Aprendiendo a consolarle 66
- Estimular a la guagua 68
- Cómo usar el Mei Tai con guaguas desde recién nacida(o) 69
- ¿Cómo comunicarte con tu guagua? 70

Cuidados de la mamá

- ¿Cómo cuidarse en la gestación? 72
- Sexualidad 75
- La violencia durante la gestación 76

Volver al trabajo

- Derechos laborales para madres, padres y las familias 78
- Derechos de las familias migrantes que viven en Chile 86
- Apoyos para gestantes adolescentes 87
- El ajuar del Programa de Apoyo al Recién Nacido(a) 88

¿Qué es Chile Crece Contigo?

Chile Crece Contigo es parte del Sistema de Garantías y Protección Integral de los Derechos de la Niñez y Adolescencia, cuya misión es acompañar, proteger y apoyar integralmente a los niños, niñas, adolescentes y sus familias. Para ello entrega materiales, productos y servicios de carácter universal y especial, a quienes lo necesiten. Es coordinado por la Subsecretaría de la Niñez del Ministerio de Desarrollo Social y Familia.

Los niños y niñas ingresan a Chile Crece Contigo cuando sus madres realizan su primer control de gestación en la red pública de salud. Ahí se inicia el acompañamiento personalizado a su trayectoria de desarrollo, que termina cuando cumplen 18 años.

Con el propósito de que la protección social incluya a niñas, niños y sus familias, Chile Crece Contigo establece garantías de acceso a ayudas técnicas, salas cuna y jardines infantiles al 60% de la población más vulnerable. También establece un acceso preferente a la red de servicios y prestaciones sociales del Estado.

Programas y prestaciones de Chile Crece Contigo

Chile Crece Contigo ofrece un sistema integrado de programas, prestaciones y servicios, adecuados a las necesidades de cada niño, niña, familia y comunidad. Asimismo, diferentes Ministerios y Municipios implementan programas directos de atención a las familias.

- **Programa de Apoyo al Desarrollo Biopsicosocial**
  Lo implementa el Ministerio de Salud y su objetivo es articular y desplegar el seguimiento a la trayectoria de desarrollo de los niños y niñas en su primera infancia, con el fin de que alcancen su máximo potencial de desarrollo. Se ejecuta a partir del primer control de gestación en la red pública de salud con el acompañamiento que se realiza en los controles.

- **Programa de Apoyo al Recién Nacido(a)**
  Este programa se implementa en las maternidades públicas del país. Su objetivo es que todos los niños y niñas cuenten con las mejores condiciones de crecimiento y cuidado desde su nacimiento, para el logro de un desarrollo sano e integral. El programa entrega a madres, padres y/o personas cuidadoras, al momento del alta hospitalaria de la guagua recién nacida, un paquete de buen dormir y un paquete de bienestar, apego y estimulación.
  También realiza sesiones educativas para madres y padres. En ellos se enseña el uso adecuado de los materiales, junto a nociones básicas para cuidados de la guagua recién nacida y la crianza temprana con enfoque respetuoso.



• Programa Educativo

Su objetivo es informar, educar y sensibilizar sobre cuidados infantiles, crianza respetuosa y estimulación, favoreciendo el desarrollo de entornos familiares y comunitarios positivos que contribuyan al máximo despliegue del potencial de niños y niñas en primera infancia.

Las familias acceden a sus contenidos través de ***www.crececontigo.gob.cl***, redes sociales y programas de radio. Además considera la entrega de material de estimulación como la serie "Acompañándote a Descubrir", con un libro de salud, desarrollo y juegos para diferentes edades, videos en el canal de YouTube, cartillas educativas y otros materiales de apoyo a la crianza respetuosa.

• Fono Infancia 800 200 818

Entrega asistencia telefónica gratuita y confidencial en temas de crianza, cuidados y desarrollo infantil por parte de un equipo de psicólogos y psicólogas.

Fonoinfancia
Asesoría psicológica gratuita para la crianza

+569 3251 4935
800 200 818
fonoinfancia.cl

• Prestaciones Garantizadas

Son prestaciones dirigidas a niños, niñas y sus familias que pertenecen al 60% de hogares más vulnerables del país. Se trata de **Ayudas Técnicas para niños y niñas en situación de discapacidad**, junto al **acceso gratuito a salas cunas, jardines infantiles** o modalidades equivalentes.

www.crececontigo.gob.cl

hacer clic en **"Consúltanos"** y escribir tu pregunta.

@ChileCreceMas
ChileCreceMas
@ChileCreceMas
@ChileCreceMas
@ChileCreceMas
ChileCreceMas

Talleres de **Apoyo a la Crianza**

Programa **Creciendo Juntos**



- **Programa de Apoyo a la Salud Mental Infantil**

  Forma parte del Chile Crece Contigo, está dirigido a niños y niñas de 5 a 9 años que presentan problemas o trastornos de salud mental (ansiedad, tristeza, problemas de atención, entre otros). Ofrece una evaluación diagnóstica integral y consultas de salud mental infantil en la Atención Primaria, realizada principalmente por médicos(as), psicólogos(as) y/o trabajadores sociales. Además, de visitas del equipo de salud al establecimiento educacional y/o domicilio.

  Para acceder, los niños y niñas deben estar inscritos en su centro de salud y pertenecer a las comunas donde se implementa el programa (más información en ***www.crececontigo.gob.cl***)







Temas útiles para el cuidado de la gestación

La importancia del cuidado prenatal

Ve a todos tus controles de embarazo. Aprovecha cada visita para preguntarle todas tus dudas al médico o a la matrona o matrón.

La ruta de la salud de la gestación y el nacimiento

Mira el video y te informarás rápidamente de toda la oferta de servicios y garantías que te ofrece la red pública de salud, desde el primer control de la gestación hasta el post parto. Infórmate y atiéndete con nosotros.

Escanea este código QR con la cámara de tu celular para acceder directamente al video. También puedes acceder al canal de Chile Crece Más a través de este link:
https://youtu.be/Sb_mfu8unvk

Escanéame



Control de salud prenatal

Realiza tu primer control prenatal **entre las siete a doce semanas** después de la última regla. **Es importante que lo hagas antes de las 14 semanas de gestación, para conocer fielmente la edad gestacional, tomar tempranamente suplementos que ayudan al desarrollo fetal y prevenir riesgos asociados al embarazo.**

Recibirás la Agenda de Salud Control Prenatal donde se registra información muy importante, de tu guagua y tuya.



Objetivos

- Observar el desarrollo del niño o niña que va a nacer.
- Recibir preparación para el nacimiento y para los cuidados de la guagua.
- Recibir atención de otros profesionales cuando sea necesario, como odontólogos, nutricionistas, psicólogos y asistentes sociales.
- Diagnosticar y tratar oportunamente alguna complicación que se presente.
- Derivar a especialista en el hospital u otro establecimiento, si corresponde.

Frecuencia de los controles

En la red pública de establecimientos de salud, se realiza un control cada cuatro semanas hasta la semana 28, luego cada dos semanas hasta la 36, y posteriormente un control semanal hasta el momento del parto. Otros centros te podrían citar después de tu ingreso en las semanas 20, 25, 30, 34, 37 y 40. Lo ideal es que vayas acompañada por tu pareja, un familiar o un amigo o amiga.

Ecografías

Los ultrasonidos o ecografías permiten controlar la salud de tu guagua dentro del útero y demostrar su vitalidad. La más importante es la ecografía precoz, que se realiza idealmente antes de la semana 14.



Exámenes

Los exámenes mínimos son:

- Ecografías
- Clasificación de grupo sanguíneo y factor RH,
- Hematocrito y hemoglobina,
- Glicemia,
- Prueba de Tolerancia a la Glucosa Oral (PTGO),
- Orina completa y Urocultivo,
- VDRL o RPR para detectar la Sífilis,
- Test de Elisa para detectar VIH (previa consejería y consentimiento de la gestante),
- Examen de Chagas y VHB (de acuerdo a disponibilidad en la Red Asistencial local).

Vacunas dirigidas a las gestantes

Revisa en este link el calendario de vacunas del Ministerio de Salud: ***https://saludresponde.minsal.cl/calendarios-de-vacunacion/***

Escanéame

Visita al dentista

El control odontológico (GES) se puede realizar durante toda la gestación. Es importante visitar al dentista durante el embarazo, ya que está demostrado que en este período aumenta el riesgo de enfermedades que afectan a dientes y encías; y una buena salud oral podría reducir el riesgo de tener un parto prematuro.

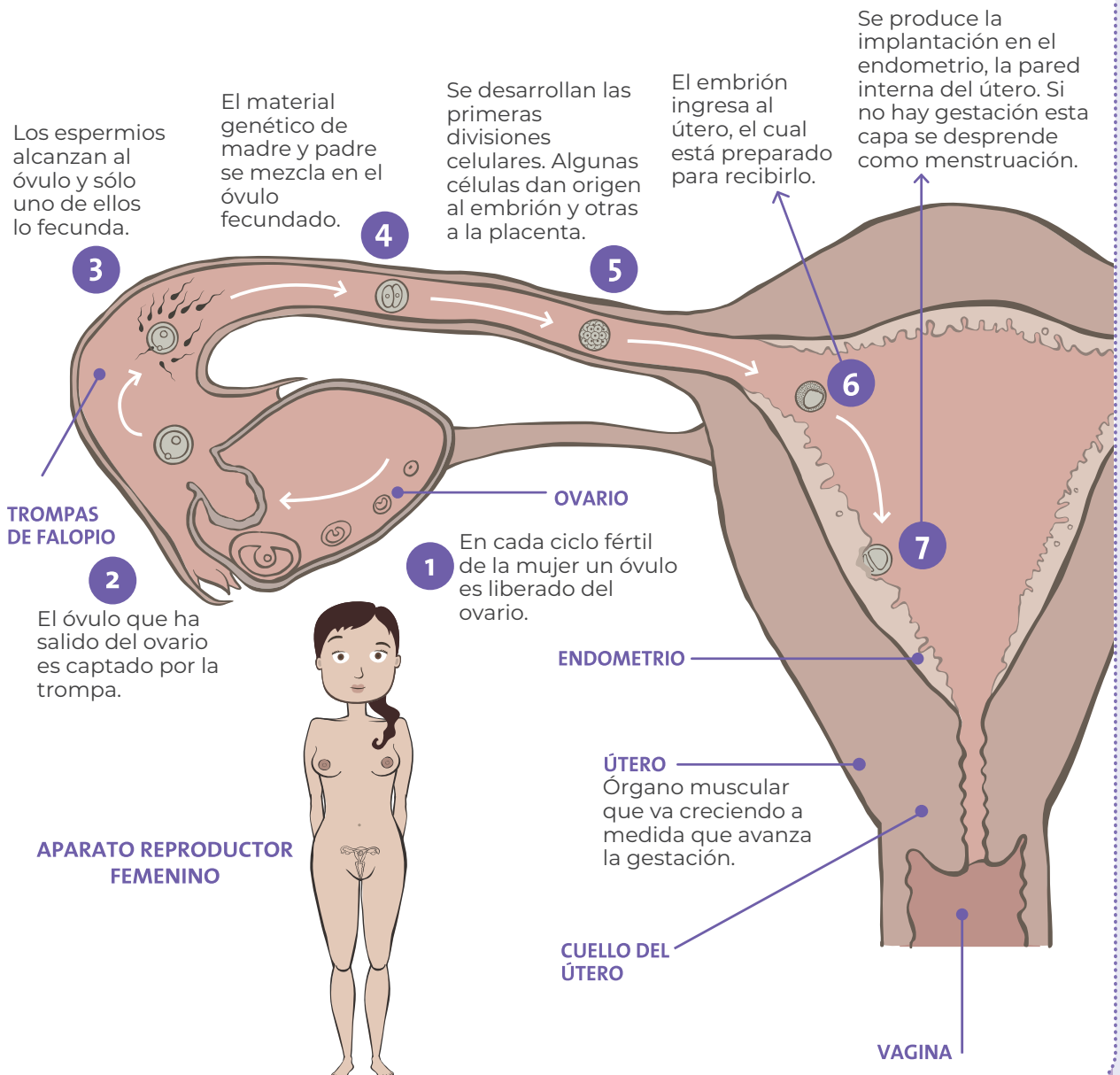
La atención dental durante la gestación, incluyendo la toma de radiografías y el uso de anestesia local, es segura tanto para la persona gestante como para el niño o niña en gestación.



La atención odontológica de gestante por su importancia está incluida dentro de las garantías explícitas de salud (GES).

Nace una nueva vida: fecundación e implantación

Para que se produzca la gestación, un óvulo debe ser fecundado durante el período fértil del ciclo de la mujer. El primer signo de posible embarazo es la ausencia de la menstruación.



Anatomía de la gestación

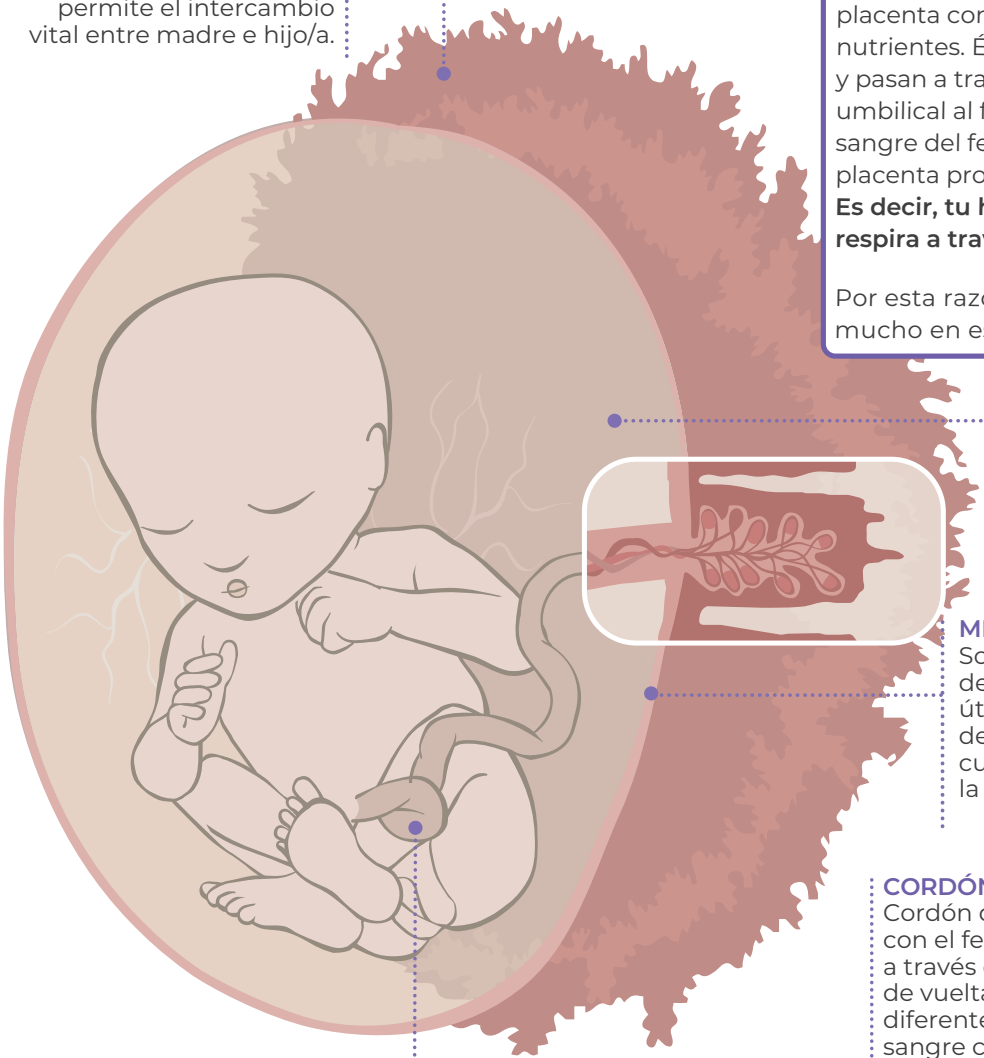
Dentro del útero materno se crea un sistema de apoyo a la vida que permite el adecuado crecimiento y desarrollo del niño o niña. Por medio de la placenta, la guagua depende de la mamá y del funcionamiento de su cuerpo para mantener su propio bienestar y salud.

PLACENTA:
Órgano adherido a la pared del útero que permite el intercambio vital entre madre e hijo/a.

Conexión madre-hijo/a

La sangre de la madre llega a la placenta con oxígeno y nutrientes. Éstos son absorbidos y pasan a través del cordón umbilical al feto. A su vez, la sangre del feto lleva de vuelta a la placenta productos de desechos. **Es decir, tu hijo/a se nutre y respira a través de la placenta.**

Por esta razón debes cuidarte mucho en este período.



LÍQUIDO AMNIÓTICO:
Este líquido protege al feto, amortigua sus movimientos y mantiene una temperatura constante.

MEMBRANAS:
Son dos membranas delgadas que revisten el útero y forman la bolsa de agua dentro de la cual flota y se desarrolla la hijo/a.

CORDÓN UMBILICAL:
Cordón que une la placenta con el feto. La sangre circula a través del cordón de ida y de vuelta a través de vías diferentes. Una vía lleva sangre con oxígeno y nutrientes hacia el feto y otra saca la sangre usada.

¡Crece la familia!

Viene un hijo o hija en camino y es importante esperarle, acogerle y respetarle desde el momento en que se inicia la gestación.

Calculando la fecha

La fecha probable de parto se calcula al contar 40 semanas desde el primer día de la última menstruación.

En los controles, la o el médico o la matrona o matrón hablará de semanas de gestación. Se considera una gestación de término cuando llega hasta las 37 a 41 semanas.

Para conocer la fecha probable de parto realiza este cálculo:

Anota aquí la fecha del primer día de la última regla de la mamá:

Por ej.: 19 de junio

Réstale 3 meses

Por ej.: 19 de marzo

Suma 7 días

Por ej.: 26 de marzo

Esta es la fecha probable de parto



Primeros síntomas

Los síntomas de la gestación pueden ser muy diversos y dependen de cada mujer y persona gestante, hay gestantes que no presentan ninguno de ellos. Estos son los mas frecuentes:

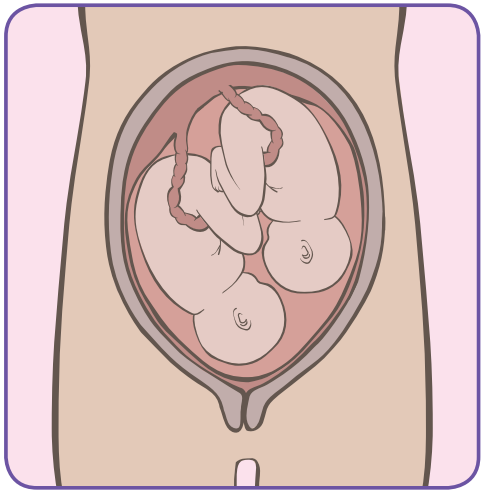
- ☐ Sensibilidad emocional.
- ☐ Mayor sensibilidad de los sabores y olores.
- ☐ Mayor sensación de hambre, algunas veces acompañada de “antojos” por alguna comida específica.
- ☐ Tensión en los pechos y sensibilidad en los pezones.
- ☐ Deseos frecuentes de orinar.
- ☐ Náuseas y/o vómitos, sobre todo por las mañanas.
- ☐ Cansancio y sueño.

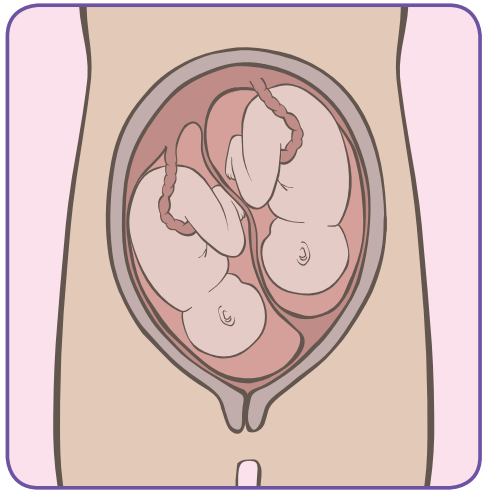
A veces, la gestación ocurre en momentos inesperados. En estos casos, es frecuente tener sentimientos negativos o temores. Busca apoyo en la familia, en amigos(as) o en un profesional.

Tener un hijo o una hija es algo muy importante y profundo. Es natural que su llegada produzca cambios trascendentales en la familia. La gestación de un niño o niña es una oportunidad para compartir y crecer.

Gestación múltiple

Habitualmente la mujer produce un óvulo en cada ciclo que, al ser fecundado, dará origen a una guagua.





En raras ocasiones el embrión puede dividirse en etapas tempranas, dando origen a dos embriones idénticos con el mismo material genético (sexo, características físicas, placenta). Estos casos son los llamados **gemelos idénticos**.

Si dos óvulos son fecundados por dos espermatozoides darán origen a dos embriones en placentas diferentes y de características distintas entre ellos (pueden ser de distinto sexo). Estos casos se conocen comúnmente como **mellizos**.

Pérdida espontánea

El aborto espontáneo es una situación que puede llegar a presentarse en los primeros tres meses de gestación.

El síntoma de pérdida más importante es el sangramiento genital que puede o no ir acompañado de dolor en el abdomen bajo, tipo contracciones uterinas. Frente a esta situación, no se ha demostrado que el reposo de la madre o el uso de algún medicamento sea eficaz para impedir o prevenir la pérdida.

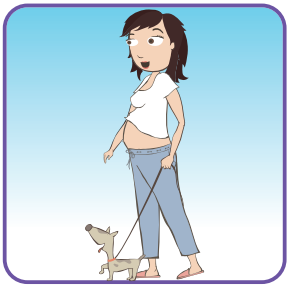
Si sospechas o sabes que estás embarazada y presentas sangramiento o dolor abdominal muy intenso, ***acude a la Urgencia del Servicio de Obstetricia en el Hospital más cercano***.



Actividad física durante la gestación

Antes de comenzar un programa de ejercicios o de actividad física, consulta a tu matrón, matrona o médico si este es compatible con tu estado de salud.

Camina 30 minutos diarios. Puedes caminar primero 5 minutos a paso de "vitrineo", luego 5 minutos a paso normal, luego 10 minutos de caminata a paso más rápido. Finaliza tu sesión diaria a paso normal de 10 minutos.

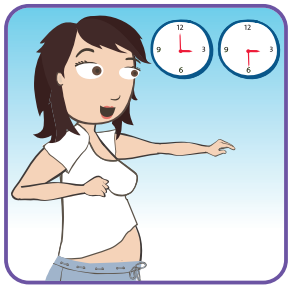




Intenta hacerlo a diario, al menos por 5 minutos:mueve tus articulaciones, estira tu cuerpo y ejercitalos músculos.

Prefiere la recreación activa, pásalo bien; integra a alguien de tu familia, amigas y amigos.





Trata de hacer 30 minutos de ejercicio diario, al principio dos veces por semana, aumentando progresivamente a 3 veces por semana, y luego a 5 veces por semana. Puedes hacer los ejercicios, separados durante el día en tres veces de 10 minutos.

Adapta la intensidad a tu ritmo personal. Recuerda que durante toda la sesión de ejercicios, aunque sea con dificultad, debes ser capaz de hablar. Controla tu agitación.





Consulta también en tu Municipalidad si ofrecen clases de gimnasia para gestantes.

Beneficios del ejercicio en la gestación

Mejora la condición física, te ayudará a en el parto. Esto contribuye a una mejor respiración, a tener mejor circulación y a controlar tu peso.





También disminuye las molestias digestivas, el estreñimiento, ayuda a dormir mejor, a tener mejor ánimo, más energía y disminuye el estrés.

¡Preocúpate de hacer 150 minutos a la semana en total de ejercicios y actividad física!

¿Cómo hacer ejercicios y actividad física?

Durante el embarazo y posparto es muy importante que hagas actividad y ejercicio físico y aquí te mostramos videos que te pueden ayudar a lograrlo.

Les ofrecemos 14 videos de ejercicios y actividad física para:

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



PRIMER TRIMESTRE

VIDEO: Embarazo Activo en el primer Trimestre

Este video te muestra cómo aumentar tu actividad física en la gestación, adaptada a tu rutina diaria y a esta fase inicial.

https://youtu.be/k3f2gusb4SQ

Escanéame

SEGUNDO TRIMESTRE

VIDEO: Embarazo activo en el segundo trimestre

Este video muestra los cambios que experimentará tu cuerpo durante el segundo trimestre de embarazo y entrega recomendaciones para la actividad física desde el cuarto hasta el sexto mes de gestación.

https://youtu.be/xjj6G05yixk

Escanéame

VIDEO: Ejercicios físicos del segundo trimestre del embarazo

Este video muestra de manera muy clara una serie corta de ejercicios específicos para realizar diariamente desde el cuarto hasta el sexto mes.

https://youtu.be/6GeFedof8h4

Escanéame

TERCER TRIMESTRE

VIDEO: Embarazo activo en el tercer trimestre

Este video te muestra cómo mantenerte activa desde el séptimo mes hasta el nacimiento, considerando las características de esta fase y adaptado a tu entorno.

https://youtu.be/IKVdUK1Wft0

Escanéame

VIDEO: Ejercicios físicos del tercer trimestre del embarazo

Este video muestra una serie de ejercicios especialmente recomendados desde el séptimo mes hasta el nacimiento. También incluye técnicas y posiciones para aliviar molestias.

https://youtu.be/rXsas9nyoMI

Escanéame

VIDEOS PARA UN NACIMIENTO ACTIVO

VIDEO: Preparto activo en casa

Conoce los cambios que se producen en tu cuerpo para el nacimiento y distingue cuando irte a la maternidad.

https://youtu.be/JH26TMcbODE

Escanéame

VIDEO: Preparto activo en la maternidad

Conoce cómo vivir el trabajo de parto como un proceso natural, en el que tú y tu acompañante participan activamente, y cómo es el trabajo de parto en una Sala SAIP (sala de atención integral del parto). *https://youtu.be/74nYRmz0ptI*

Escanéame

VIDEOS PARA UN POST PARTO ACTIVO

VIDEO: Posparto activo en el primer trimestre

Aprende sobre los cambios de tu cuerpo y cómo hacer actividad física después del nacimiento.

https://youtu.be/4ROuLAdTycs

Escanéame

VIDEO: Posparto activo en el segundo trimestre

Continua con actividad física entre los 4 a 6 meses después del nacimiento.

https://youtu.be/bN-NuYl4zw0

Escanéame

VIDEO: Ejercicios físicos en el primer trimestre posparto

Consiste en una serie de ejercicios recomendados desde la 4 semana posparto hasta los tres meses.

https://youtu.be/c2g7P3sT0-U

Escanéame

VIDEO: Ejercicios físicos en el segundo trimestre posparto

Consiste en una serie de ejercicios recomendados desde el cuarto hasta el sexto mes.

https://youtu.be/UCGZK7TaPoM

Escanéame

FORTALECIENDO EL PERINÉ FEMENINO

El piso pélvico es un conjunto de músculos y ligamentos que cierran la pelvis por su parte inferior, entre las piernas, el pubis y coxis. El embarazo y el parto sobrecargan esta zona por lo que un entrenamiento diario te ayudará a facilitar el nacimiento y a tu recuperación posparto. También previene incontinencias y prolapsos, y ayudan a aumentar tu placer sexual.

Para fortalecer esta zona debes ejercitar así 3 veces al día:

1. De pie o sentada, contrae los músculos del periné como tratando de retener la orina, pero no en el momento mismo de orinar.
2. 10 Contracciones cortas, repetir 5 veces.
3. Contracciones largas: contrae durante 3 segundos y relaja otros 6 segundos, repite esto entre 5 a 10 veces.

Mira este video en Youtube o en *www.crececontigo.gob.cl:*

https://youtu.be/Qg7FPv2BWL4

Escanéame

Alimentación saludable

El mito de comer por dos trae muchos problemas de nutrición y salud para la madre y la guagua.

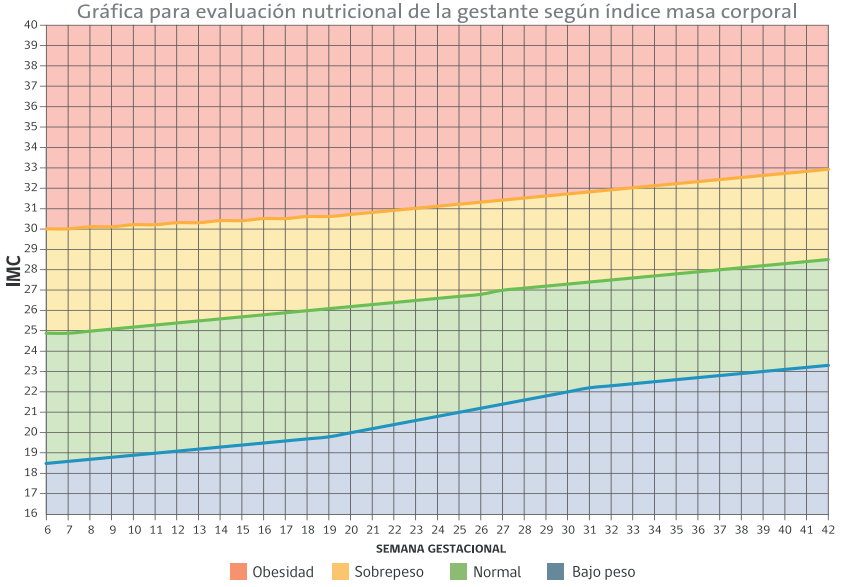
Aumento de peso

En cada control infórmate si tu aumento de peso es adecuado, pide que te calculen tu IMC (o Índice de masa corporal) y registren tu estado nutricional con una X en este gráfico de tu Agenda de Salud.

Si estás fuera de la curva normal pide ayuda en una consulta nutricional.

Retira y consume alimentos que se entregan en el Programa Nacional de Alimentación Complementaria, especialmente formulados para ti.

Gráfica para evaluación nutricional de la gestante según índice masa corporal



Consejos Saludables

- Consume agua, jugos naturales sin azúcar y evita bebidas gaseosas, energizantes o azucaradas.
- Realiza actividad diaria como caminar.
- Duerme por lo menos ocho horas en la noche, realiza siestas si lo necesitas.
- Haz vida social agradable, realiza paseos en la naturaleza o anda a la plaza.
- Háblale a tu guagua y escucha tu música favorita.
- Si va a consumir alguna hierba de uso medicinal, consulta antes a tu médico o matrón(a), ya que algunas pueden tener efectos negativos sobre tu salud o la de tu guagua.



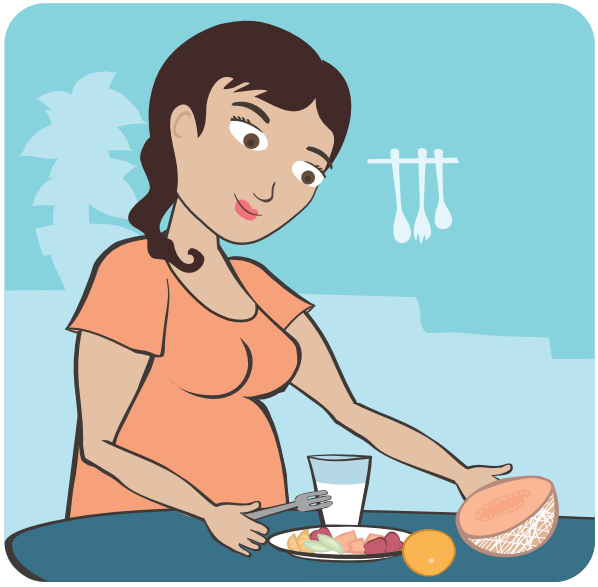
¡Retira Purita Mamá en tu establecimiento de salud!

Purita Mamá es una bebida láctea en polvo con cereales, fortificada con vitaminas, minerales y ácidos grasos omega 3 (DHA y EPA), es baja en grasa total, en colesterol y en sodio.

Purita Mamá está especialmente diseñada para mejorar la nutrición de gestantes y personas que amantan, además de favorecer el adecuado crecimiento y desarrollo de tu hija o hijo.

Consejos sanos

1. Consume mínimo 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar.
2. Come 5 veces al día verduras y frutas frescas de distintos colores.
3. Come 2 veces a la semana pescado cocido o a la plancha, ya que mejora el desarrollo del cerebro y de la retina del niño o niña y reduce los riesgos de un parto prematuro.
4. Consume legumbres al menos 2 veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
5. Continúa haciendo tu actividad física habitual.
6. Reduce el consumo de sal. Evita usar el salero en la mesa.
7. Evita el consumo de azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados, además de frituras y alimentos con grasas como las cecinas y la mayonesa.
8. Lee y compara las etiquetas de los alimentos y preferir los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).





El consumo de agua es muy importante en la gestación, así como de otros líquidos, para mantener una hidratación adecuada. Facilita la digestión, la eliminación de toxinas y ayuda a aliviar las principales molestias del embarazo como el dolor de cabeza, el estreñimiento y, al contrario de lo que puede pensarse, la retención de líquidos.

También puedes beber jugos naturales de fruta.

Lo ideal es consumir unos 8 vasos diarios de agua.

Come **pescado mínimo 2 veces por semana** cocido, al horno, al vapor o a la plancha. El **ácido graso Omega 3** que aportan las carnes de origen marino, **mejora el desarrollo cerebral y de la retina del embrión, reduciendo además los riesgos de un parto prematuro**. Además, se ha descubierto un posible **mayor desarrollo cognitivo en niños y niñas medido a los 18 meses** en los que reciben ácidos grasos Omega 3.

Protéjete de las enfermedades transmitidas por alimentos

Las enfermedades transmitidas por alimentos se originan por su ingesta o aguas que presentan una cantidad suficiente de agentes contaminantes (parásitos, virus, bacterias o sus toxinas) y afectan tu salud o la de tu guagua.

Para prevenir este tipo de enfermedades:

- Lava tus manos con agua y jabón antes de comer, después de ir al baño, cambiar pañales, al manipular y preparar alimentos.
- Bebe siempre agua potable. Si no tienes agua potable, hiérvela al menos 3 minutos, déjala enfriar y estará apta para su consumo.
- Limpia y desinfecta mesones y cubiertas donde preparas los alimentos (especialmente aquellos en contacto con alimentos crudos).
- Manipula separadamente los alimentos crudos de los cocinados o listos para comer.
- Consume carnes, pescados y mariscos muy bien cocidos.
- Almacena los alimentos a temperaturas seguras (bien fríos o bien calientes).
- Lava todas las verduras y frutas antes de consumirlas o al almacenarlas, incluso las empaquetadas.
- No consumas mayonesa casera.
- Compra y consume alimentos en lugares autorizados.



Cuidado con la Listeriosis

La Listeria Monocytogenes es un patógeno que puede contaminar los alimentos, especialmente los llamados "listos para el consumo". Si bien esta enfermedad puede afectar a cualquier persona, las gestantes son un grupo de mayor riesgo de infección, ya que pueden desarrollar cuadros más graves como infecciones generalizadas, meningitis, aborto o parto prematuro.

Para prevenir la Listeriosis **no consumas** durante el embarazo:

- **Pescados, salchichas y carnes crudas o parcialmente cocidas** (vacuno, cordero, cerdo, aves, sushi, ceviche, carpaccio, pescados ahumados, entre otros).
- **Paté o pastas para untar de queso o jamón** que se vendan en vitrinas refrigeradas o a granel.
- **Verduras sin lavar**, aunque estén empaquetadas.

Recuerda además:

- Consumir productos lácteos y sus derivados pasteurizados (leche, queso gauda, queso fresco, quesillo, chanco, mantecoso, entre otros). Además, no consumas quesos blandos como Brie, Camembert o quesos con vetas azules, como el Roquefort.
- Mantén las cecinas y los productos lácteos y sus derivados refrigerados.
- **Recuerda que calentar los alimentos en el microondas NO elimina las bacterias**.

Elige una gestación y lactancia libre de tabaco, alcohol y drogas

Ser madre/padre es una de las experiencias más importantes de tu vida, pero junto a la alegría de estar en gestación o del nacimiento de un hijo, también puede haber situaciones que pueden llevar a conductas de riesgo, como por ejemplo: fumar, beber alcohol o consumir drogas... No olvides que esto además de afectarte a ti daña a tu hijo(a).

Consecuencias y efectos:

Beber alcohol, fumar y/o consumir drogas durante la gestación y lactancia, provoca alteraciones o problemas de salud en el niño o niña antes, durante y después del nacimiento.

Algunas son:

- Bajo crecimiento del feto, un parto prematuro o bajo peso al nacer.
- Síndrome de muerte súbita.
- Problemas respiratorios.
- Daños en importantes órganos como el corazón, los riñones y el hígado.
- Retraso en el desarrollo psicomotor.
- Síndrome de abstinencia después del parto.

A más largo plazo, el consumo de alcohol y/o drogas provoca:

- Enfermedades neurológicas.
- Problemas de aprendizaje.
- Problemas en el desarrollo psicomotor para hablar o caminar.
- Alteraciones en la memoria.



La mejor elección es no consumir.

- **No hay ningún momento durante la gestación** en que el uso de alcohol u otras sustancias sea bueno para ti ni para la guagua.
- Si estás amamantando es muy importante que **no fumes, no consumas drogas ni bebas alcohol**.
- **Las sustancias se traspasan a la leche materna, y esto afecta a tu guagua.**



Si tienes dudas o necesitas orientación personalizada llama a Fono Drogas y Alcohol al número 1412 para hablar con un especialista en forma confidencial, gratuita y disponible las 24 horas del día.

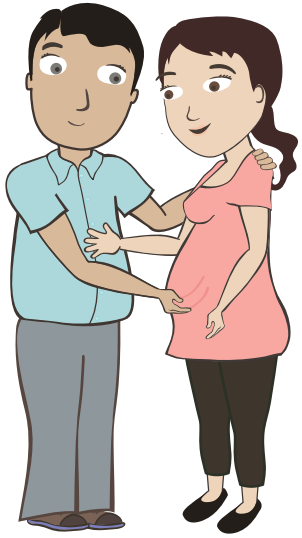


Comunicarse con tu guagua

Desde el comienzo de la gestación, toda la familia puede relacionarse con el niño o niña que está por nacer. Acciones simples crearán un vínculo seguro desde antes de su nacimiento.

Sentir los movimientos

Cuando percibas los movimientos de la guagua dentro de tu vientre, podrás compartir esas sensaciones con el resto de la familia. Al poner las manos en tu vientre, podrán observar y sentir cómo se mueve y, con suerte, sentir incluso una patadita.



Convérsale todos los días

Háblale todos los días a tu guagua: desde el cuarto mes de gestación puede escuchar el tono de su voz y si la escucha frecuentemente, aprenderá más rápido a reconocerte.

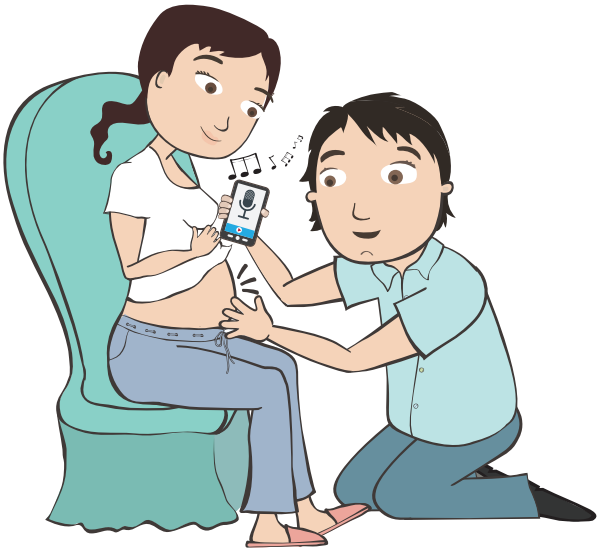
Fotos de la gestación

Sacar fotos regularmente de tu cuerpo o de tu guatita, permitirá tener un registro del avance de la gestación y el crecimiento progresivo de tu guagua. Una foto semanal, o hasta mensual, será un hermoso recuerdo para la familia.

Ponerle música

Puedes poner música cerca de tu guatita para estimular la audición de la guagua.

Así, ella o él se familiarizará con las melodías y canciones que le gustan a la familia incluso antes de nacer. No es necesario comprar música especial, lo más importante es que escuche la música que ustedes prefieren.



Masajes

Los masajes suaves, amorosos y superficiales en tu guatita , son muy agradables con un aceite neutro y manos tibias. A medida que la gestación avanza, se puede ir distinguiendo partes del cuerpo de la guagua como los polos donde se ubica la cabeza y los pies.

Preparando el bolso de parto

Bolso de parto

Durante la estadía en la maternidad, la madre y la guagua recién nacida, necesitan ropa y otros artículos que es importante llevar al hospital el día del parto.

Todos los miembros de la familia pueden cooperar para juntarlas y hacer una maleta que esté lista para cuando comience el trabajo de parto.

Lava y plancha la ropita de tu guagua antes de usarla.

No olvides tu carné de identidad y la Agenda de Salud de la Mujer Gestante.

Se recomienda no llevar objetos de valor, joyas ni celulares.

Lleva distintos elementos que facilitarán el trabajo de parto y podrían aliviar el dolor de manera no farmacológica: Música preferida, aceite de masajes, cojines preferidos, fotos significativas, objeto simbólico, símbolos espirituales o religiosos, entre otros. Se sugiere hablar de esta posibilidad con el equipo de salud.

LISTA DE LA GUAGUA



LISTA DE LA MAMÁ



Preparando la casa para recibir a tu guagua

Ya es tiempo de elegir un espacio dentro del hogar para recibir al niño o niña y preparar una maleta con todo lo necesario para el momento del nacimiento.

Tu hijo o hija necesita **un espacio propio** dentro la casa donde **pueda dormir seguro y cómodamente,** por esta razón, se entrega una cuna en el ajuar. En el día, escoje un lugar iluminado y ventilado para ubicar la cuna.

Preocúpate que no haya corriente de aire, que la temperatura sea adecuada y que el aire esté libre de humo de tabaco o leña.

Para **una mayor seguridad es importante que tu guagua duerma en su propia cuna**, pero junto a la cama de sus padres para que puedan atenderle mejor y mirarle directamente cuando estén acostados.

Ajusta el **móvil musical a la cuna del ajuar, cerca de la cara de tu guagua para que tenga una estimulación auditiva y visual**. Los muros también pueden ser muy atractivos si ustedes los adornan con dibujos de colores fuertes (naranja, amarillo, rojo, azul) y contrastes como el negro y blanco.

Las guaguas aprenden a reconocer lugares y acciones desde muy temprano y esto les permite adaptarse, conocer su entorno y reaccionar a lo que se les va a realizar y así cooperar mejor. Por ejemplo, si mudas o das pecho a tu guagua siempre en el mismo lugar, él o ella va a saber reconocer esto y va a adaptar su conducta a la tuya.



El padre o figura de apoyo

Durante la gestación y la etapa que se inicia con el parto, la mujer necesita contar con una figura de apoyo.

La figura de apoyo

La persona que brinda el mayor apoyo emocional y que está atenta a las necesidades de la madre suele identificarse como la figura de apoyo. Si bien lo ideal es que este rol lo asuma el padre o la pareja, también puede adoptarlo la futura abuela, una o un hermano, una o un amigo cercano a la madre.

Inscripción del recién nacido/a

Todos los nacimientos ocurridos en Chile deben inscribirse en oficinas o suboficinas del Servicio de Registro Civil e Identificación correspondientes a la circunscripción (comuna) en la que se produjo el parto. Mediante este trámite, se asigna el Rol Único Nacional (Run) y se extiende un Certificado de Nacimiento del niño o niña.

La inscripción puede realizarla la madre, el padre o una tercera persona autorizada por un poder simple. No es necesaria la presencia de la o el recién nacido que se inscribe.

Desde enero de 2022, la ley entrega la responsabilidad a los progenitores de establecer el orden de los apellidos, que se extenderá a los/as hijos/as en común que inscriban con posterioridad, eligiendo cuál apellido va primero.

Es obligación presentar el Formulario de Acuerdo (C-9) firmado por ambos progenitores, para manifestar el orden de apellidos. Si no está firmado por ambos progenitores, la ley dispone que el orden de los apellidos se establece mediante un sorteo que se debe efectuar ante el oficial civil, por medio de una moneda. Si no presenta el formulario no podrá llevar a cabo la inscripción. Para la inscripción del primer hijo o hija en común, no es necesario agendar hora.

Se deben presentar los siguientes documentos:

1. Cédula de Identidad vigente del progenitor.
2. Libreta de Familia o Certificado de Matrimonio, cuando exista.
3. Formulario C-9 para consensuar el orden de los apellidos de tu guagua.
4. Comprobante de parto.

Para mayor información visita:www.registrocivil.cl

¿Cómo el padre puede ser activo en la crianza?

Un papá biológico, adoptivo, padrastro o quien asuma el rol de cuidado de una guagua puede hacer muchas cosas para hacerlo bien:

1. Apoya a la mamá en la lactancia.
2. Expresa a la mamá tu cariño, apoyo, seguridad, compañía y disponibilidad.
3. Inscribe a tu hijo o hija en el Registro Civil.
4. **Si trabajas, tienes derecho a 5 días de permiso pagado durante el primer mes de vida. ¡Úsalos!.**
5. Pasa a la bodega de la Maternidad a buscar el ajuar del Programa de Apoyo del Recién Nacido(a), tienes 6 meses de plazo para retirar el ajuar.
6. Acompaña a la mamá a los controles del embarazo y lleva a tu hijo o hija a los controles de salud.
7. Aprende a calmar a tu guagua cuando llora.
8. Cuida a tu guagua directamente: múdala, báñala, vístela, sácale "los chanchitos", regalonéala.
9. Participa activamente en las tareas de la casa, como comprar, cocinar, asear, ordenar.
10. Encárgate activamente de los hermanos mayores.
11. Toma todo lo que puedas a tu hijo(a) en brazos. Desde el segundo mes se puede llevar en el portabebé.
12. Háblale mucho, acerca tu cara a la de tu guagua, sonríele, y exprésale tu amor.
13. Usa el certificado de atención para cuando acompañes a tu hijo(a) al centro de salud. Está disponible en www.crececontigo.gob.cl. No es un derecho pero puede servir para que tu empleador te permita ir.



Crecimiento, desarrollo y los cuidados mes a mes

Semanas 5-8

Es probable que durante estas semanas estés sensible y tu ánimo cambie. Puedes tener sueño y poca energía en el día.

Tolerancia cero en la gestación

Cero alcohol y otras drogas durante la gestación y lactancia.

- No tomes medicamentos sin que te los indique tu médico y/o Matron/a.
- No consumas nada de alcohol.
- No fumes tabaco.
- No consumas ningún tipo de droga, ya que estas sustancias perjudican gravemente la salud y el desarrollo de tu guagua.

Guagua

Durante estas semanas el embrión es todavía pequeño, pero se desarrolla y crece rápidamente.



Pesa cerca de 3 gramos.



En la semana 8 mide alrededor de 2,5 cm.



Tamaño real a las **6 semanas**



Tamaño real a las **7 semanas**

5 semanas: Se comienza a percibir la columna vertebral y se inicia el desarrollo del cerebro y la médula espinal.

6 semanas: Comienza a formarse la cabeza, el tórax y el abdomen. Su pequeño corazón ya palpita y se forma la unión entre el cordón umbilical y la placenta. Hay hendiduras donde se formarán los ojos y ya se distingue el comienzo de la boca.

7 semanas: Ya se notan brazos y piernas, y comienzan a formarse los dedos. Aparecen los espacios de las fosas nasales. Se están formando los oídos y los ojos.

8 semanas: Los órganos internos están en su lugar. Su columna vertebral puede moverse. Con una ecografía transvaginal es posible visualizar el latido del corazón.

POSIBLES CAMBIOS:

CAMBIOS EN LOS SENOS: Notarás que tus pechos han aumentado de tamaño y están más sensibles. Además puede oscurecerse la piel alrededor del pezón y la areola.

Qué hacer: *Utiliza un sostén firme, liso y, en lo posible, de algodón.*

CANSANCIO Y SUEÑO: Puedes tener constantes deseos de dormir y descansar más.

Qué hacer: *Evita el exceso de actividad y acuéstate temprano. Duerme o reposa cuando puedas durante el día.*

Mamá:

El primer control prenatal

La primera vez que vayas a un control de salud de la gestación, tendrás una acogedora entrevista con un matrón o matrona. En esta oportunidad se te realizará:

- Confirmación diagnóstica de la gestación y determinación de la edad gestacional de tu guagua, a través del test de embarazo, la fecha de tu última regla, la ecografía obstétrica y complementado por el examen clínico.
- Evaluación de tu estado de salud y el de tu hijo(a), a través la historia clínica, examen físico, exámenes de laboratorio e imágenes.
- Detección de factores de riesgo psicosocial que puedan afectar negativamente la gestación, a través de una entrevista y aplicación de la pauta psicosocial abreviada (EPsA).
- Planificación del control prenatal de acuerdo a estas evaluaciones.
- Entrega de información para el autocuidado y beneficios legales.
- Derivación según corresponda: a salud bucal (GES), nutrición, salud mental, entre otros.
- Solicitud de exámenes de rutina: Hemograma, grupo sanguíneo y Rh, test de Cooms indirecto, detección de sífilis, VIH, Chagas, Hepatitis (VHB), orina completa, urocultivo, glicemia, Papanicolau, y ultrasonido o ecografía.
- Entrega de materiales: Información de Chile Crece Contigo, entrega de esta Guía de la Gestación y de la Agenda de Salud de la Mujer Gestante.

Control prenatal en alto riesgo obstétrico (ARO)

Si tienes algún factor de riesgo para tu salud y la de tu guagua, el control prenatal se va a realizar además en el control ARO, donde te harán un seguimiento más exhaustivo a través de controles y exámenes, según tu problema.

¿Cuáles son las vitaminas y minerales más importantes recomendados en la gestación?

Fierro: Este es el único nutriente que no está cubierto completamente con una dieta normal. Los requerimientos de fierro durante el embarazo son de 27 mg por día y el aporte en la dieta normal no supera los 15 mg. Por lo tanto, se recomienda aumentar el consumo habitual de alimentos ricos en fierro (carnes y lácteos bajos en grasas y huevos). En gestantes sin anemia se debe aportar 30 a 60 mg por día de hierro elemental, en forma de sales ferrosas como fumarato, gluconato, o sulfato desde las 16 semanas de gestación en adelante.

Ácido fólico: Se recomienda que la mujer tome un suplemento de ácido fólico (0,4 - 0,8 mg por día) 3 meses antes y 12 semanas después de la concepción para prevenir el riesgo de defectos abiertos del sistema nervioso central. En Chile, la harina de trigo está fortificada con ácido fólico y un pan tipo marraqueta aporta aproximadamente 200 mcg de ácido fólico.

Calcio: El desarrollo fetal requiere alrededor de 30 gramos de calcio durante el embarazo, principalmente en el último trimestre. La recomendación diaria de aporte de calcio elemental para gestantes y nodrizas es de 1.300 mg al día (4 a 5 lácteos diarios).

Multivitamínicos y minerales: No se recomienda la suplementación de multivitamínicos. Sólo en aquellas mujeres que no consumen una dieta adecuada se debe recomendar en el segundo trimestre suplementación diaria con vitaminas y minerales que contengan 27 mg de fierro, 11 mg de zinc, 2 mg de cobre, 250 mg de calcio, 2 mg de vitamina B6, 300 ug de folato, 50 mg de vitamina C y 600 UI de vitamina D. Es importante revisar que los suplementos no sean combinados con la vitamina A, por su potencial efecto teratogénico (que daña el desarrollo embrional) cuando es administrada como suplemento a las gestantes.



Semanas 9-12

Cuida tu alimentación comiendo de forma sana y equilibrada.

Planifica en familia la asistencia a la ecografía, ya que podrán ver a tu hijo o hija por primera vez.

Fecha: _____

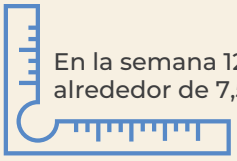
Hora: _____

Guagua

La mayoría de los órganos más importantes del niño o niña ya están completamente formados. Durante los siguientes meses, continuarán creciendo y desarrollándose, especializando sus funciones.



Pesa cerca de 18 gramos.



En la semana 12 mide alrededor de 7,5 cm.



Movimiento: La guagua realiza movimientos corporales, que la madre aún no podrá percibir.

Cabeza: Su cabeza es proporcionalmente más grande en relación al resto del cuerpo.

Genitales: Durante estas semanas se desarrollarán los genitales: los ovarios si es mujer y los testículos si es hombre.

Extremidades: Todos los dedos de manos y pies están completamente formados y sus uñas se empiezan a desarrollar.

POSIBLES CAMBIOS:

FATIGA Y DEBILIDAD: Puedes presentar mareos, inestabilidad o necesidad de sentarte o acostarte. Estos síntomas se deben a cambios pasajeros de la presión arterial.

Qué hacer: *Evita estar mucho tiempo de pie. Si te mareas, recuéstate y levanta un poco las piernas.*

DISTENSIÓN ABDOMINAL Y ESTREÑIMIENTO: Es posible sentir hinchazón abdominal y tener deposiciones menos frecuentes.

Qué hacer: *Consume alimentos ricos en fibra, toma bastante agua en el día y manténte activa.*

MICCIÓN FRECUENTE: Tendrás más deseos de orinar que antes, durante el día y la noche.

Qué hacer: *Reduce la ingestión de líquidos antes de acostarte en la noche, ve más seguido al baño, no te aguantes las ganas de orinar.*

Mamá:

Las náuseas del inicio de la gestación

Las náuseas y los vómitos del primer trimestre de la gestación se pueden experimentar principalmente en la mañana, al levantarse y en ayunas. Afecta a la mayoría de las gestantes y algunas veces se prolongan hasta las 20 semanas de la gestación. La mayoría de las veces las náuseas son desde leves a moderadas, no se conocen las causas de este síntoma, pero las mujeres aprenden rápidamente lo que les resulta para disminuirlas o evitarlas.

¿Qué hacer si tienes náuseas o vómitos en las mañanas?

- Durante el día aliméntate en pequeñas cantidades (cinco o seis veces), distanciando los alimentos sólidos de los líquidos.
- Evita los alimentos grasos y fritos.
- Bebe líquidos como jugo de manzana, agua y el té negro sin cargarlo tanto.
- Come un pan tostado en la cama antes de levantarte.
- Sal a a caminar al aire fresco.
- Come las comidas frías para evitar los olores de comida.
- Evita cocinar dentro de tus posibilidades.

¿Las náuseas le pueden hacer daño a mi guagua?

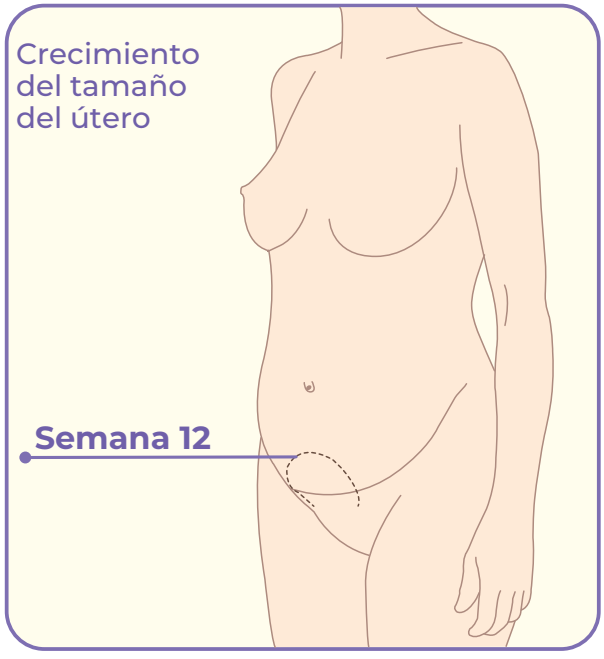
No, durante la gestación, el embrión toma los nutrientes que necesita desde tu cuerpo y no desde lo que comes directamente.

Si las nauseas y vómitos son muy intensas, duran mucho, te sientes mal, te sientes deshidratada o has notado bajar de peso, consulta en el Servicio de Urgencia de la Maternidad.



Crecimiento del tamaño del útero

Al final de la semana 12, el fondo del útero ya ha crecido afuera de tu pelvis y se puede palpar suavemente tocando el abdomen un poquito más arriba del hueso del pubis, tal como lo muestra el esquema. Si te acuestas relajada podrás tocarlo más fácilmente.



Semanas 13-16

Comenzarás a sentirte mejor que al inicio de la gestación y tendrás más energía. Reanuda o inicia la actividad física, por ejemplo, las caminatas.

Además de hacer ejercicio, intenta buscar momentos de relajación y descanso para pensar y hablar con tu guagua.

Guagua

Su cabeza aún es desproporcionadamente grande comparado con el resto de su cuerpo, pero su tórax, brazos y piernas están empezando a crecer. Puede chuparse el pulgar.



Pesa cerca de 135 gramos.



En la semana 16 mide alrededor de 16 cm.



Cara: La nariz está centrada en su cara y ascienden las orejas. Los ojos están cubiertos por párpados y aparecen cejas y pestañas.

Sistema Digestivo: En estas semanas ya puede succionar, tragar líquido amniótico y orinar.

Lanugo: Su piel es transparente y está protegida por un vello fino llamado "lanugo".

Movimientos: Realiza movimientos más complejos como flectar codos, muñecas y empuñar la mano. Estas acciones son reflejos involuntarios.

POSIBLES CAMBIOS:

SANGRADO EN ENCÍAS: Es posible que haya sensibilidad y sangrado después del cepillado o al masticar alimentos duros.

Qué hacer: *Mantén una buena higiene bucal, cepillando tus dientes después de cada comida, por lo menos tres veces al día. El cepillado más importante es el de la noche, antes de acostarse.*

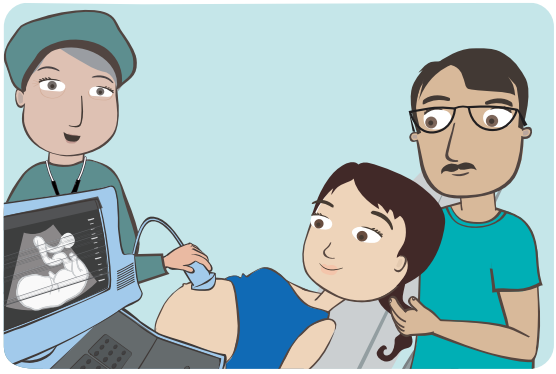
CAMBIO EN LA PIEL: Es común que la piel se oscurezca, haciéndose notorias pecas, lunares y manchas de nacimiento.

Qué hacer: *Cuídate del sol utilizando protector solar y sombrero.*

MOLESTIAS EN LA ESPALDA: Puedes presentar dolor en la región lumbar, sobre las nalgas.

Qué hacer: *No levantes objetos pesados, mantén una buena postura y realiza los ejercicios recomendados.*

Mamá:



¿Nuestra guagua será niño o niña?

Cada célula humana normal contiene 46 cromosomas, excepto el espermatozoide del hombre y el óvulo femenino que tienen la mitad. Cuando se produce la fertilización, los 23 cromosomas del padre se emparejan con los 23 de la madre, haciendo 46 en total.

Los cromosomas son pequeñas estructuras parecidas a un hilo que llevan cada uno casi 2.000 genes. Los genes determinan si una guagua ha heredado características tales como el color del cabello, el color de los ojos, el grupo sanguíneo, la talla, entre otros.

- **Si el óvulo es fertilizado por un espermatozoide que contiene un cromosoma X, la guagua será una niña (XX).**
- **Si el óvulo es fertilizado por un espermatozoide que contiene un cromosoma Y, la guagua será un niño (XY).**

A las 14 semanas, los genitales en formación de tu guagua están suficientemente desarrollados como para revelar si es una niña o un niño, pero frecuentemente es entre las semanas 16 a 18 cuando él o ella se muestra en una ecografía.

Ecografía

La ecografía usa ondas sonoras para crear una imagen del útero y del feto que está en crecimiento. El tamaño del feto puede medirse y determinar así su edad. Durante la primera mitad de la gestación, la ecografía puede usarse para calcular la edad del feto con una certeza de más o menos una semana, lo que es muy importante cuando no hay una fecha de la última menstruación segura. Posteriormente, este método es menos confiable para conocer la edad gestacional. En la ecografía se podría ver que tu guagua ya se está moviendo mucho, pero aún no puedes sentir los movimientos.

Los latidos del corazón

Desde las 11 a 12 semanas de gestación, cuando vayas a control con la matrona o matrón, ya se podrían escuchar los latidos cardiacos del feto usando el detector de latidos cardiofetales.

Crecimiento del tamaño del útero

A las 14 semanas tu guagua ya mide 8 cm. A las 16 semanas, el fondo del útero se puede palpar a la mitad de la distancia que hay desde tu pubis hasta el ombligo. Puede que en este mes tu gestación ya se note a simple vista, aunque esto es muy diferente en cada gestante.





Semanas 17-20

Comenzarás a percibir los movimientos de tu hijo o hija y es posible que tus pechos produzcan un poco de la primera leche, llamada calostro.

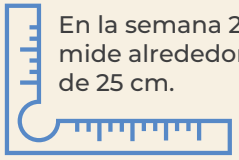
Mamá, al percibir los movimientos de tu guagua muéstrale a tu familia para que también sientan los movimientos, acaricien tu guatita y le hablen.

Guagua

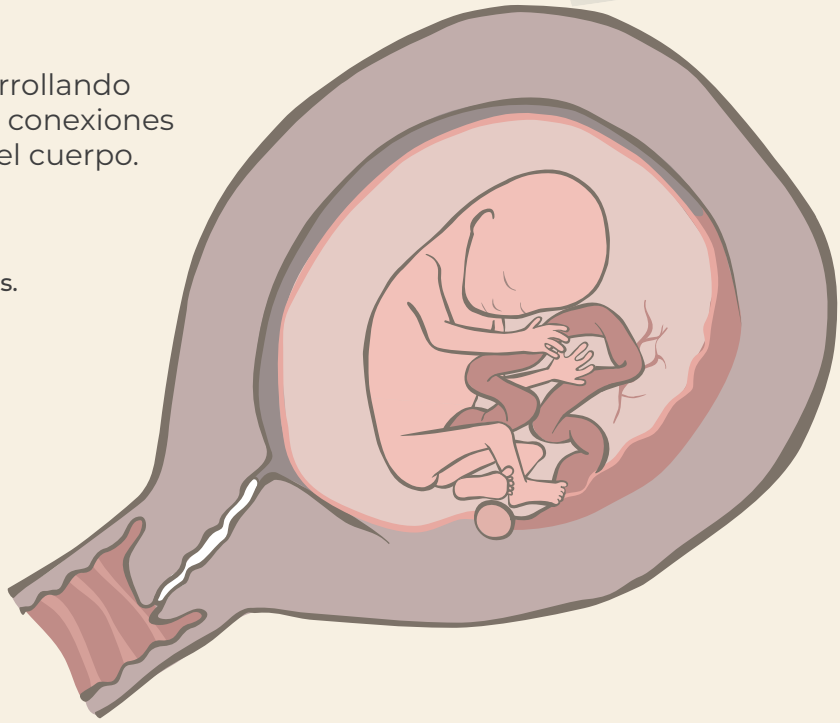
Su cerebro se está desarrollando rápidamente y hay más conexiones nerviosas con el resto del cuerpo.



Pesa cerca de 340 gramos.



En la semana 20 mide alrededor de 25 cm.



Oídos: Tu hijo o hija es capaz de comenzar a percibir sonidos.

Ojos: Las retinas de sus ojos ya son sensibles a la luz.

Dientes: Se están empezando a desarrollar los dientes.

Grasa: Desarrolla depósitos de grasa que más adelante le ayudarán a mantener el calor.

POSIBLES CAMBIOS:

ACIDEZ: Sensación de irritación o ardor a nivel de la "boca del estómago", que ocasionalmente se presenta con reflujo de líquido ácido.

Qué hacer: *Evita los alimentos que te causen problemas y come un par de horas antes de acostarte.*

HEMORROIDES: Puedes tener comezón y dolor durante la defecación, algunas veces con sangrado.

Qué hacer: *Consume una alimentación rica en fibra, agua y haz ejercicios. Trata de no hacer fuerza durante la deposición.*

Mamá:

Movimientos

Entre las semanas 16 y 22, por lo general la mayoría de las madres siente moverse a su guagua por primera vez. Si este es tu segunda gestación, es posible que lo sientas antes, aproximadamente a las 16 a 18 semanas.

El primer movimiento se siente como un aleteo, una burbuja o un muy leve movimiento de desplazamiento en el líquido amniótico. Este momento es uno de los más emocionante del embarazo porque por primera vez sientes activamente la presencia de tu hijo o hija, y podrás más adelante compartirlo con tu familia.

Posteriormente, sentirás muchos tipos de movimientos e incluso podrás ver las patadas de la guagua a través de tu abdomen. A veces lo podrán tocar u observar otras personas, incluso pudiendo llegar a ver una protuberancia que puede verse claramente como una mano o un pie.

Durante las próximas semanas, los movimientos de tu guagua se irán haciendo más frecuentes, fuertes y vigorosos, siendo un signo de salud del feto. Si percibes una disminución de los movimientos debes comunicárselo a tu matrón o matrona.

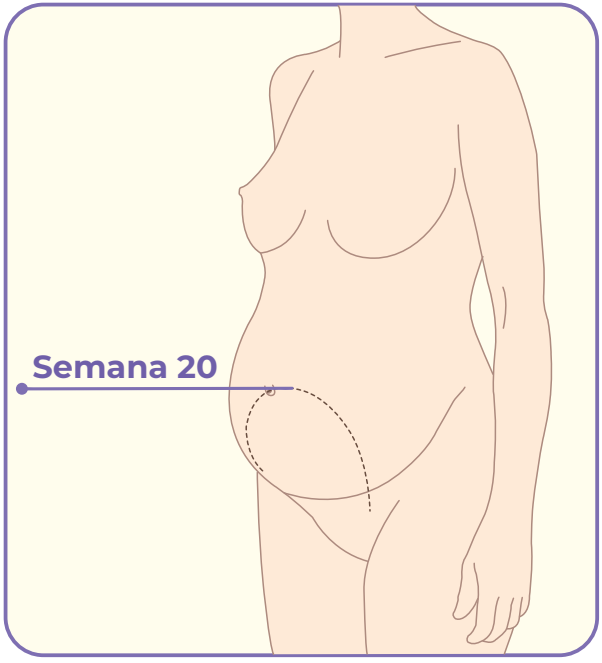


Latidos cardiacos

Desde aproximadamente las 18 semanas de gestación ya se pueden escuchar los latidos cardiacos del feto por audición directa con estetoscopio de Pinard, y cerca de las 12 semanas con un auscultador de ultrasonido, cuando vayas al control de salud con tu matrón o matrona.

Crecimiento del tamaño del útero

A las 20 semanas, ya llevas la mitad del tiempo de gestación y coincide que tu útero ha crecido y el fondo se palpa justo a la altura de tu ombligo.



Semanas 21-24

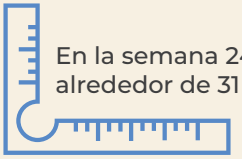
Tu vientre crece rápidamente a medida que tu guagua aumenta de tamaño. Cuida tu alimentación para no subir de peso sobre lo recomendado.

Guagua

Tu hijo o hija ha pasado la mitad de su gestación, sus movimientos son vigorosos y ya los sientes.



Pesa cerca de 750 gramos.



En la semana 24 mide alrededor de 31 cm.



Movimientos: Tu guagua realiza movimientos coordinados como acercarse la mano a la cara, chuparse el dedo o tocarse diferentes partes del cuerpo.

Piel: Su piel ya no es traslúcida y aparecen pliegues en las palmas de las manos y en los dedos.

Digestión: El sistema digestivo le permite absorber agua y azúcar del líquido amniótico.

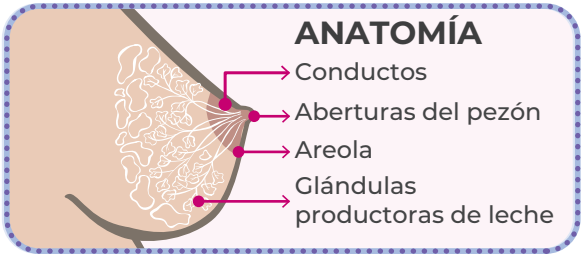
Sexo: Si te dan indicaciones de hacer una segunda ecografía, en esta etapa ya se podría conocer el sexo de la guagua.

Reflejos: Puede tener hipo e incluso un reflejo similar a toser.

POSIBLES CAMBIOS:

CAMBIO EN LAS MAMAS: Tus senos han ido cambiando, están sensibles y la aréola se oscurece y aumenta de tamaño para la lactancia. Las venas se hacen más notorias y puedes sentir picazón y puntadas ocasionales.

Qué hacer: *Utiliza un sostén que sea firme, cómodo y en lo posible de algodón, ya que es más suave al contacto de la piel.*



Mamá:

Desde ahora se inicia la segunda mitad de la gestación.

Controles de salud del segundo semestre:

En estos controles, tu matrón o matrona buscará saber que la guagua se encuentra bien, preguntándote cómo y cuántos movimientos fetales sientes.

También se tratará de identificar precozmente los síntomas y signos sugerentes de algunas de las enfermedades más frecuentes en la gestación, por ejemplo:

- **Hipertensión:** Es el aumento de la presión sanguínea; algunas veces podría acompañarse de dolor de cabeza, escuchar un "pito o zumbido" en los oídos, ver "estrellitas", tener una excesiva hinchazón en piernas o brazos, entre otros.
- **Infección urinaria:** Podría no tener síntomas o bien sentir dolor al orinar, sensación de no haber vaciado completamente la vejiga o mal olor en la orina, entre otros.
- **Amenaza de parto prematuro:** Podrías sentir contracciones uterinas, así sean o no dolorosas.
- **Colestasia intrahepática del embarazo:** Se siente una picazón en la palma de las manos, y/o en la planta de los pies, sobre todo en las noches.
- **Infecciones de transmisión sexual:** VIH, sífilis, entre otras según factores de riesgo, signos o síntomas.

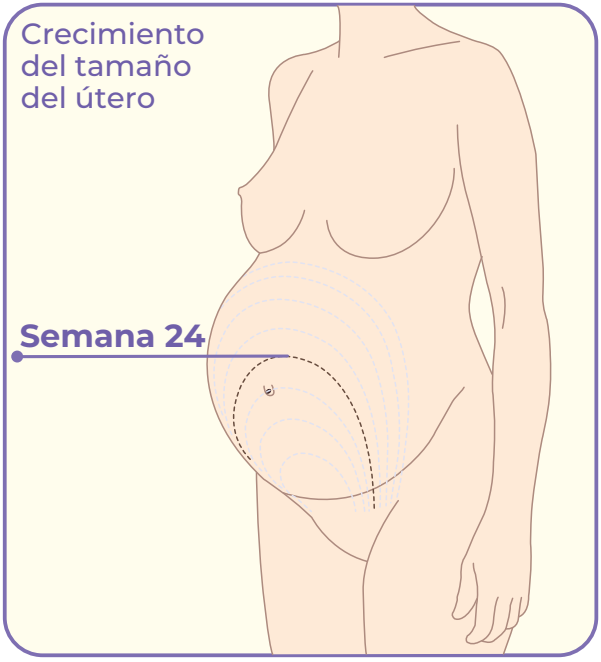
Exámenes:

Los exámenes de sangre que se solicitan de rutina durante el segundo y tercer trimestre. de la gestación son: Hemograma, VDRL o RPR y prueba de tolerancia a la glucosa. Estos exámenes buscan el seguimiento de enfermedades ya conocidas, o detectar la posible aparición de éstas en esta etapa.

Pigmentación de la piel

Alrededor de la semana 24 de gestación, los cambios hormonales pueden modificar la piel con la aparición del cloasma o la “máscara del embarazo”, que es un aumento de la pigmentación o aparición de manchitas oscuras en la cara: nariz, mejillas y alrededor de los ojos. El aumento de la pigmentación también se puede hacer visible en la mama, en el pezón y la areola, y en la línea media que une el ombligo y el pubis.

En general, esta pigmentación suelen desaparecer después del parto, pero para evitar que dejen huella en su piel indefinidamente es preciso que use cremas protectoras solares durante la gestación y usar sombrero para evitar el sol directo en la cara.





Semanas 25-28

Durante estas semanas puedes comenzar a sentir contracciones indoloras y aisladas. No te preocupes, éstas son normales y contribuyen al crecimiento uterino.

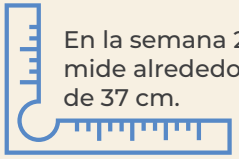
La mamá puede mostrar cuando la guagua se mueve y pega "pataditas": éstas ya son visibles en su abdomen.

Guagua

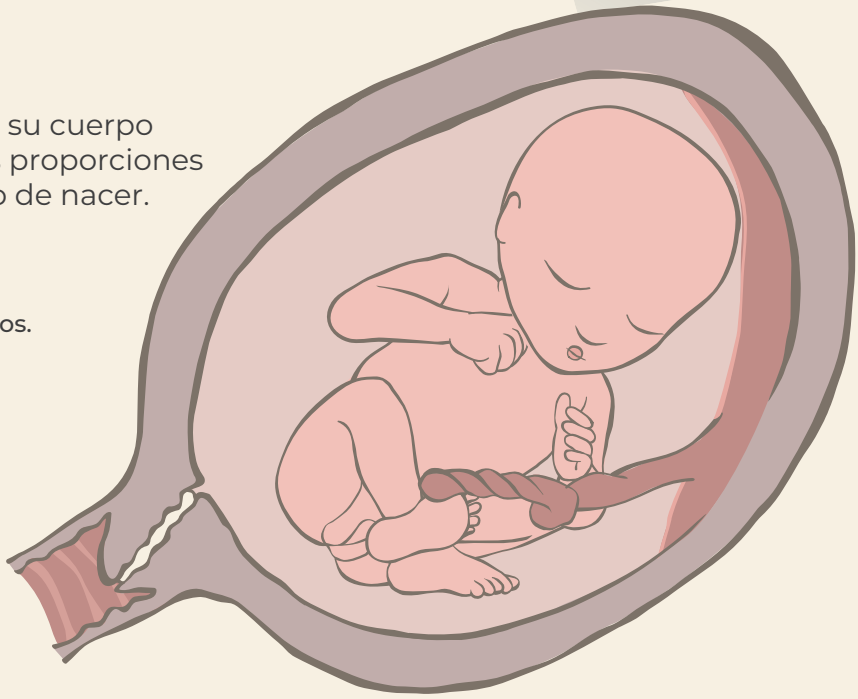
Durante estas semanas su cuerpo crece hasta alcanzar las proporciones que tendrá al momento de nacer.



Pesa cerca de 1.180 gramos.



En la semana 28 mide alrededor de 37 cm.



Ojos: Puede abrir los ojos y distinguir entre luz y sombra. Sus cejas y pestañas ya son visibles.

Pulmones: Sus pulmones están desarrollados, pero si naciera requeriría de asistencia para respirar y cuidados intensivos.

Movimientos: Tiene menos espacio para moverse y la mamá sentirá cómo se acomoda.

Piel: La guagua acumula grasa debajo de la piel y se encuentra recubierto por una sustancia grasosa llamada "vermix".

POSIBLES CAMBIOS:

ESTRÍAS: Es común que aparezcan marcas lineales en la piel de los muslos, abdomen, senos y glúteos.

Qué hacer: *Utiliza crema humectante para prevenir. Después del parto y con el tiempo se irán atenuando. Intenta no subir más del peso recomendado por tu médico o matrona o matrón.*

TRANSPIRACIÓN: Durante la gestación, se produce un aumento del flujo sanguíneo que puede hacerte sudar más, especialmente por las noches.

Qué hacer: *Usa ropa ligera y de algodón. Toma bastante líquido.*

Mamá:

Desde esta semana se alcanza una etapa muy importante, que es la viabilidad fetal. Esto porque los pulmones ya cuentan con la sustancia que les permitiría el intercambio de oxígeno (surfactante). Por lo tanto, si hubiera alguna complicación que hiciera pensar que la guagua puede nacer antes de tiempo, se podría acelerar la maduración de los pulmones con medicamentos y tener expectativas de sobrevida.

Controles de salud

Los controles de salud de la gestación son muy importantes y es muy bueno que asistas con el padre u otra persona significativa. Entre las 24 a 28 semanas se realiza el examen de rutina Prueba de tolerancia a la glucosa oral (PTGO) para detectar Diabetes Gestacional.

Sexualidad

La vida sexual durante el embarazo es muy privada de cada pareja, aunque hay preocupaciones comunes. Una de las preocupaciones más frecuente en este período es el riesgo de tener sexo para el bienestar de la guagua. Se sabe con certeza que en una gestación sana, no hay riesgos de que el orgasmo la dañe y la posición física puede modificarse para tener una mayor comodidad. El feto está protegido en el útero por el líquido amniótico y las membranas, además en un coito no hay contacto directo con estas estructuras porque el cuello del útero separa la vagina del útero y sirve de una barrera que amortigua los movimientos.

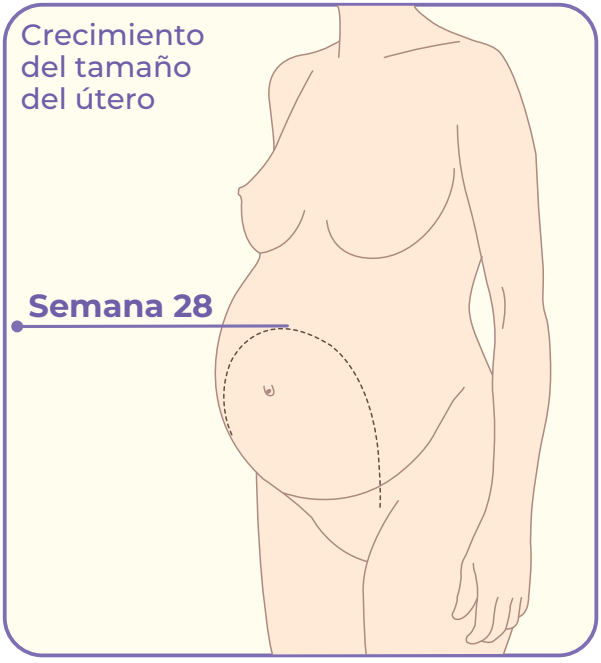


Prevención de venas varicosas

Durante la gestación aumenta la cantidad de sangre circulante y el tamaño del útero dificulta el retorno de la sangre, por lo que hay un mayor riesgo de que las venas de tus piernas se afecten.

Para prevenir esta situación intenta:

- Elevar las piernas al sentarte apoyándolas sobre otra silla.
- Dormir de preferencia para el lado izquierdo.
- Mantenerte físicamente activa.
- ·Evita estar sentada o de pie por períodos largos.
- Usa pantys elásticas que evitan la hinchazón de las piernas.





Semanas 29-32

El útero ocupa prácticamente todo el abdomen y hace presión bajo las costillas. Además, sentirás que se contrae en preparación para el parto.

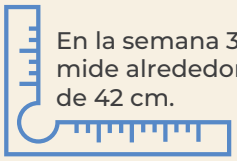
Házte o pide que te hagan masajes muy suaves, con una crema o aceite, en tu abdomen para tu bienestar y el de tu guagua.

Guagua

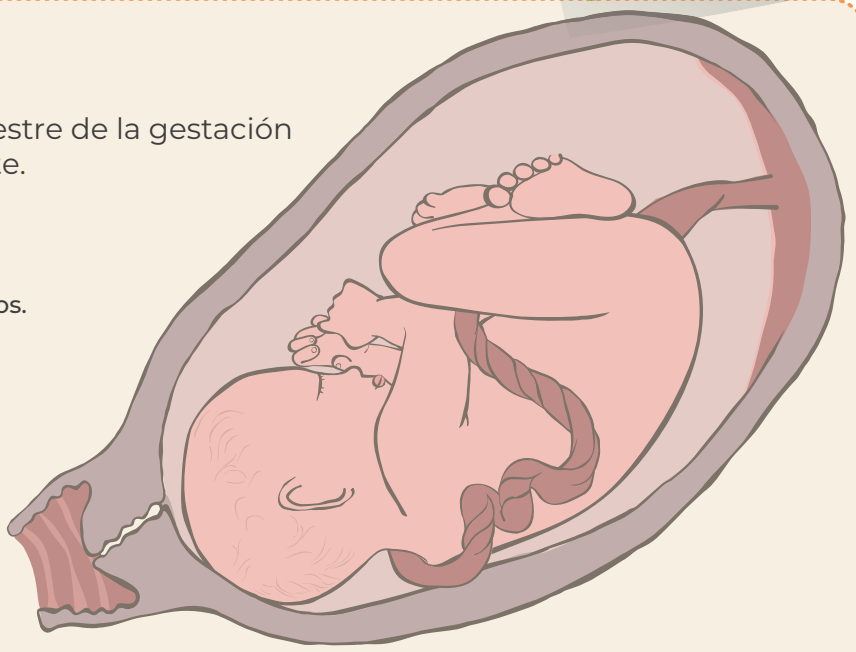
Comienza el tercer trimestre de la gestación y la guagua es más fuerte.



Pesa cerca de 1.970 gramos.



En la semana 32 mide alrededor de 42 cm.



Cabeza: Es probable que ya se acomode con la cabeza en dirección a la pelvis de la mujer, en preparación para el parto.

Rostro: Su cara se ha alisado, habiendo perdido la mayor parte de las arrugas.

Movimientos: Sus movimientos son más fuertes y vigorosos, y la madre los percibe.

POSIBLES CAMBIOS:

INSOMNIO: Puede que tengas problemas para conciliar el sueño o volver a dormir en mitad de la noche.

Qué hacer: *Usa ropa ligera y date un baño caliente antes de ir a la cama puede ayudarte.*

MOLESTIAS EN LAS COSTILLAS: Es común tener dolores debajo de los senos y en los costados.

Qué hacer: *La molestia desaparecerá cuando la cabeza de tu guagua encaje en la cavidad pélvica. No comprima tu tórax.*

CALAMBRES: Pueden hincharse manos, tobillos y pies.

Qué hacer: Masajea y flexiona el pie hacia arriba. Consume alimentos ricos en potasio (plátanos) y calcio (lácteos).

Mamá:

Este es un mes muy agradable de vivir porque ya ha habido una gran adaptación a la gestación. El embarazo ya es bastante visible pero se puede seguir en un buen nivel de actividad física y en plena preparación para lo que queda de este trimestre.

Preparación para el parto y la crianza temprana

En tu Centro de Salud existen sesiones educativas para que te prepares para el parto y la crianza. Consulta el horario y los temas de los talleres. Los contenidos abordados más frecuentes son: ejercicios prenatales, preparación para la lactancia materna, preparación para el parto, consuelo efectivo, apego seguro y uso de los implementos del ajuar de Chile Crece Más (portabebé, cuna, alfombra de goma eva, cojín de lactancia).

Preparación para la lactancia materna

En este período, los senos cambian activamente:

- Las glándulas mamarias se preparan para tener una buena producción de leche, y se puede observar que a veces, sale un poco de calostro por el pezón.
- El pezón y la areola estan más oscuros y pigmentados.
- Si puedes, expone tus senos al sol directo por períodos cortos, para fortalecer la piel. La succión de la guagua es vigorosa y va a necesitar que tu pezón y aréola estén muy sanos y fuertes.

Si tienes dudas sobre inicio de la lactancia, consulta con su matrón o matrona.

Los controles de salud de la gestación siguen siendo muy importantes. Entre la semana 32 y 34 generalmente se realiza el segundo control de rutina de sífilis (VDRL o RPR).

Hacia la semana 32, tu guagua se empieza a orientar con su cabeza hacia abajo, acomodada en la pelvis, pero sus movimientos siguen vigorosos.

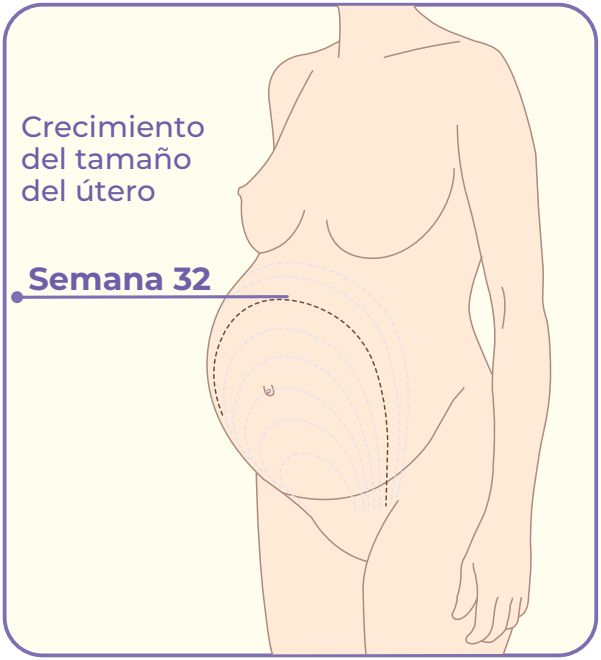
Los movimientos de la guagua

Ya sientes a tu guagua desde hace muchas semanas y quizás ya conoces su propio patrón de movimiento: pataditas, hipo, sacudidas, vueltas, tirones, a una o unas determinadas horas del día. Los movimientos son un signo de salud o bienestar de tu guagua. Si notas una disminución de éstos, realiza lo siguiente:

Monitoreo materno de movimientos fetales:

Primero, ingiere una porción de comida (ojalá almuerzo), espera 1 hora y luego acuéstate sobre tu lado izquierdo para contar los movimientos de tu hijo/a por 60 minutos:

- Si cuentas 6 o más movimientos fetales el monitoreo está bien.
- Si cuentas menos de 6, consulta a la matrona o matrón en tu Centro de Salud o anda al Servicio de Urgencia de tu Maternidad, ya que podrías necesitar exámenes adicionales.





Semanas 33-36

Sus movimientos son más complejos y notorios, modificando la pared abdominal. La guagua crece y disminuye el líquido amniótico.

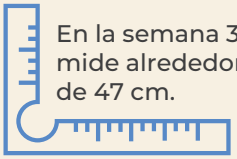
Mamá: mantén una buena postura para evitar dolores lumbares. Con la espalda recta, los glúteos apretados y los hombros hacia atrás.

Guagua

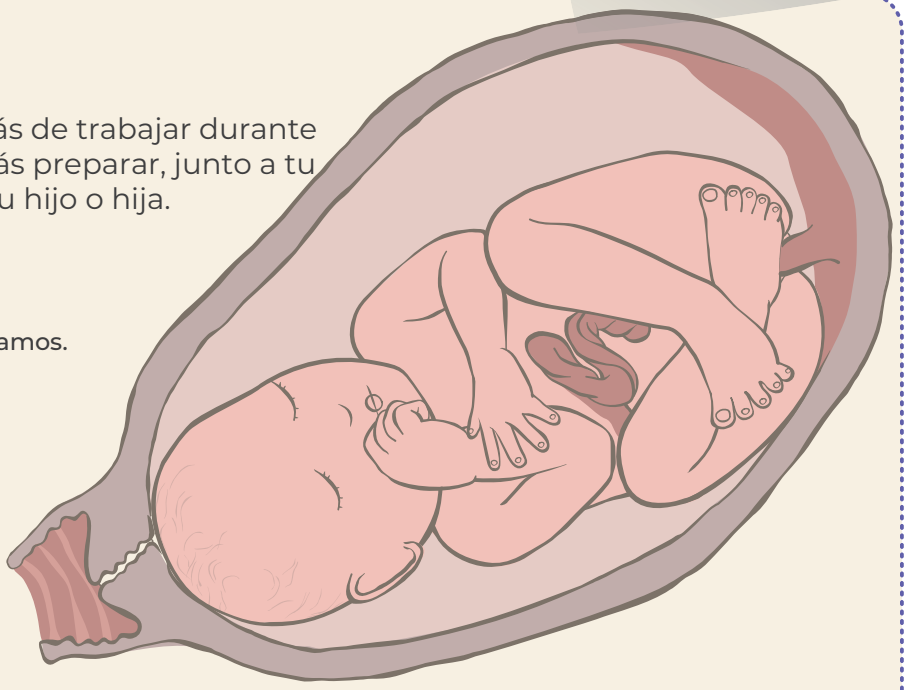
Probablemente dejarás de trabajar durante estas semanas y podrás preparar, junto a tu familia, la llegada de tu hijo o hija.



Pesa cerca de 2.840 gramos.



En la semana 36 mide alrededor de 47 cm.



Ojos: El iris tiene un color azulado, pero el color definitivo de sus ojos se sabrá unos meses después del nacimiento.

Pelo: Puede que tenga bastante cabello sobre su cabeza.

Uñas: Las uñas ya alcanzan la punta de sus dedos.

POSIBLES CAMBIOS:

INCOMODIDAD EN LA CAMA: Puede deberse a que te cuesta respirar, acidez o sensibilidad en las costillas.

Qué hacer: *Utiliza cojines o almohadas para encontrar posturas más cómodas en la cama. utiliza un cojín entre las piernas o rodillas alivia la incomodidad.*

EDEMAS: Pueden hincharse manos, tobillos y pies.

Qué hacer: *Descansa con los pies en alto y evita estar de pie mucho rato. Si la aparición de una hinchazón es muy brusca e intensa, consulta a tu médico.*

MALESTAR PÉLVICO: Es común tener molestias o puntadas pasajeras en la zona pélvica e inguinal.

Qué hacer: *Descansa y evita hacer mucho esfuerzo o ejercicios que te sobreexijan. Pide que te masajeen la zona baja de la espalda.*

Mamá:

"Llegando a la cima de la montaña"

De aquí en adelante, imagina que estás muy cerca de llegar a la cumbre de una montaña maravillosa: necesitarás mucha energía y autocuidado para el último tramo. Prepárate bien.

En los meses 7, 8 y 9, tu guagua aumenta rápido de peso. Lo sentirás en tu cuerpo y puede que, con más frecuencia, te sientas cansada. El crecimiento del útero desplazará, poco a poco, tus órganos abdominales hacia arriba, provocando a veces incomodidad y dificultad para respirar. Las molestias digestivas -acidez estomacal, estreñimiento y hemorroides- también son frecuentes.

La sangre tiene una mayor resistencia para devolverse al corazón. Toma duchas de agua fría en las piernas y pies con frecuencia, camina más lento, y si estás sentada, pon tus piernas sobre una silla.

Busca momentos para hacer siestas, relajarte y descansar. Si estás acostada, prefiere hacerlo sobre el lado izquierdo: así le llega más sangre a tu guagua. Usa cojines chicos para acomodarte: si estás acostada, pon un cojín entre las rodillas, o uno más plano debajo de tu abdomen. Al pararte de la cama, hazlo lentamente.

Si sientes las muñecas y los dedos de las manos adormecidos o entumecidos, es una inflamación de los nervios que comandan las manos ("síndrome del túnel carpiano").

Contracciones preparatorias

Tu útero ha crecido mucho y, en las últimas semanas de la gestación, vas a empezar a sentir contracciones poco frecuentes, irregulares y sin dolor. Se diferencian de las del parto porque su duración no aumenta de manera constante, ni se dan cada vez más cerca una de la otra.

Cambios emocionales

Madres: A lo largo de la gestación, muchas mujeres sienten cambios emocionales, que son naturales porque la llegada de un hijo o hija cambiará su vida. Lo más importante es que no ignores tus emociones y sentimientos, aunque sean negativos. Comparte con tu pareja, amiga, matrona o matrón, o alguien de tu confianza, para sentirse comprendida y tener el apoyo que necesitas. Trata de conversar con otras gestantes o mujeres que hayan sido madres recientemente. No estás sola en estas emociones, aunque cada mujer es diferente y única.

Padres, parejas o personas significativas: También sienten muchos cambios emocionales y preocupaciones de los cambios que se vienen con el nacimiento. Comparte también tus sentimientos ya sean positivos o negativos, de esta forma podrán expresar y entender el punto de vista del otro.

Intenta conectarte con tu guagua desde la gestación, escuchando sus latidos cardiacos, sintiendo los movimientos a través de la guatita, asistiendo a los controles de la gestación y a las ecografías. Planifica tu tiempo alrededor de la fecha de parto para poder asistir al trabajo de parto y al parto. Tómate los días que te corresponden de postnatal masculino, es tu derecho.





Semanas 37- 40

Estas últimas semanas puedes sentirte más cansada. Disminuye la actividad física y descansa antes de la llegada de tu guagua.

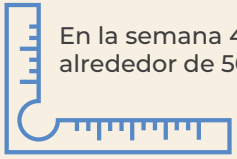
¡Se acerca el gran día! Es muy importante que toda la familia te apoye durante estas últimas semanas.

Guagua

Durante estas semanas, tu hija o hijo termina de desarrollarse y se considera que la gestación ya es de término.



Pesa cerca de 3.500 gramos



En la semana 40 mide alrededor de 50 cm.



Piel: Los vellos que cubren su piel (lanugo) han ido desapareciendo.

Ojos: Cuando la guagua está despierta mantiene los ojos abiertos y puede distinguir la luz.

Desarrollo: Tu guagua ya está madura y al nacer podrá respirar por sí sola, regular su temperatura y succionar.

POSIBLES CAMBIOS:

DIFICULTAD AL RESPIRAR: Sentirás falta de aliento al hacer ejercicio o esforzarte mucho.

Qué hacer: *Es recomendable que te mantengas activa haciendo una vida normal, sin embargo, no te exijas* y descansa todo el tiempo que necesites.

Mamá: Preguntas más frecuentes al prepararse para el parto

¿Quién cuidará a mis otros niños o niñas mientras estoy en el hospital?

- Intenten, con anticipación, tener una persona de confianza que cuide a tus hijos o hijas mientras tú y tu pareja se van al hospital cuando empieza el trabajo de parto. Ojalá esta persona los haya cuidado antes para que lo sientan familiar.
- Dejen escrita la rutina de sus hijos o hijas: horas de levantarse, acostarse, siestas, comidas, tareas, horarios de colegio, entre otros.
- Dejen escrito y a mano todos los teléfonos necesarios para que esa persona pueda usarlos en caso de ser necesario: tu propio número, el de tu pareja, del colegio, del jardín, del transporte escolar, entre otros.

¿En qué medio de transporte me iré a la urgencia gineco-obstétrica?

Organiza con anticipación quién será la persona que te llevará a la Maternidad. Ten su teléfono a mano para ubicarla en cualquier momento. Ten visible el teléfono de un taxi seguro y dinero en caso de que no logres ubicar a la persona de confianza. Junto a esos números, guarda el teléfono del Servicio de Urgencia de tu Maternidad.

En casos de familias que viven alejadas de la maternidad, el equipo de salud les indicará cuándo trasladarse a una casa cercana para la espera segura del momento del parto. Recuerda llevar el bolso que prepararon.

¿Cómo se ingresa a la urgencia gineco-obstétrica?

La visita guiada a la maternidad les servirá para conocerla: para saber dónde bajarse del auto, por dónde entrar, dónde está la admisión, qué papeles llevar y cómo pedir ayuda si la necesitan.

¿Quién me acompañará durante el proceso de parto y post parto?

Seguramente, ya habrás pensado en quién quieres que te acompañe durante el trabajo de parto y parto. La mayoría de las veces es el padre de la guagua, pero puedes elegir a otra persona de confianza. Mientras estés hospitalizada, serás atendida por un equipo de salud que te estará cuidando y examinando para vigilar tu bienestar y el de tu guagua.

Este equipo de salud está compuesto por una matrona o matrón, una o un técnico paramédico, una o un médico obstetra y una o un médico anestesista. Los equipos de salud cambian su turno de trabajo cada 8 a 12 horas, y siempre se entregan los casos individualmente de un turno a otro.

¿Qué procedimientos me harán durante este período?

Durante el trabajo de parto se suelen realizar exámenes y controles que sirven para vigilar cómo avanza el trabajo de parto. Se escuchan los latidos cardiofetales, se controla la frecuencia y duración de las contracciones. Con un examen vaginal (tacto), se evalúa la madurez y se mide la dilatación del cuello uterino, se confirma la posición y el descenso de la cabeza de la guagua. También es posible que te pidan algunos exámenes de sangre y poner un suero para tener una vía venosa disponible en la medida que avanza el trabajo de parto. Para aliviar el dolor el equipo de salud ofrecerá en primera instancia métodos de alivio no farmacológico tales como: guateros de semillas, rebozo, masajes, balón kinésico, entre otros, pregunta cuales de estos están disponibles en esa maternidad. Estos métodos son inocuos y te permitirán moverte libremente durante el trabajo de parto. Adicionalmente estará disponible para tí la anestesia peridural, y el equipo de salud te explicará y solicitará tu consentimiento para este procedimiento.



¿Cuáles son las ventajas de un parto en un hospital de la red pública de salud?

En Chile, entre el 60 y 70% de las guaguas nacen en un hospital público. La Red Pública de Salud cuenta con equipos capacitados para la atención en maternidad a lo largo del país. Eso implica que, en cada región hay, por lo menos, un hospital de referencia que está equipado para atender cualquier urgencia grave -tanto de la madre como neonatal- con el máximo nivel médico y profesional paramédico.

Entre las ventajas para las familias que se atienden en la red pública están el **acceso a visitas guiadas, educación en el puerperio para la crianza temprana, apoyo a la lactancia y atención psicosocial.**

Además, si tienes tu parto en un hospital público, recibirás el ajuar para tu guagua, que es parte del "Programa de Apoyo al Recién Nacido(a)" de Chile Crece Más. Es completamente gratis y se entrega al momento del alta de la guagua. Tienen derecho todas las familias, independientemente si cotizan para su salud en Fonasa o en una Isapre, o si se atendieron en sala o en pensionado.



Visita guiada a la maternidad

- Una vez que has realizado una o más sesiones grupales del taller en tu centro de salud y cerca de la semana 34 de tu embarazo, serás invitada a una Visita Guiada a la Maternidad donde nacerá tu hijo para que conozcas dónde ingresar, dónde estarás en el trabajo de parto y para conversar y aclarar todas las dudas con un profesional del equipo de salud.
- Si no has tenido la oportunidad de hacer el taller en tu consultorio, puedes solicitar a la matrona asistir a esta **Visita Guiada**, o en algunos casos directamente en la Maternidad que te corresponde por domicilio y a la que acudirás cuando llegue el momento del parto. Es muy importante que recibas orientación y apoyo educativo para vivir el nacimiento de tu hijo(a) como una gran experiencia en tu vida.
- Recuerda que a todas estas sesiones educativas puedes asistir con tu pareja o una persona significativa quién también te podrá acompañar en todo el proceso del nacimiento.



Algunas preguntas útiles para la visita guiada a la maternidad

- ¿Hay algo que pueda hacer falta y que se recomiende llevar al hospital el día del parto?
- ¿Cuál es el horario de visita en el puerperio?, ¿Cuántas personas pueden entrar?, ¿Pueden ingresar niños(as)?
- ¿Dónde se retira el Programa de Apoyo al Recién Nacido(a)?
- ¿Hay una suboficina del Registro Civil en el hospital?



El proceso del nacimiento

Nadie sabe cuando se va a iniciar un trabajo de parto, este es un gran misterio de la naturaleza.

¿Cómo reconocer el trabajo de parto?

El trabajo de parto es el proceso de cambios necesarios para que se produzca el parto. Se inicia cuando las contracciones uterinas frecuentes, rítmicas, dolorosas e intensas logran modificar el cuello del útero, y culmina con el momento del parto, con una dilatación de 10 cm.

Síntomas de parto: estar atenta a la aparición de los siguientes síntomas

Contracciones uterinas

Las contracciones, que en un principio eran indoloras y leves, se irán haciendo más intensas, frecuentes y rítmicas, pueden acompañarse de dolor abdominal y/o lumbar.

Qué hacer: *Trata de descansar, adopta posturas que sean más cómodas, toma un baño de tina o aplica calor en la zona lumbar. Hidrátate y consume alimentos livianos.*

Pérdida de tapón mucoso

El tapón mucoso es una sustancia de color sanguíneo y se elimina por la vagina. Puede desprenderse días antes o sólo unas horas antes del parto, debido a los cambios del cuello uterino. Hay veces en que su pérdida es inadvertida por la mujer.

Qué hacer: *No es necesario partir al hospital, a menos que se presente junto con contracciones uterinas frecuentes, rítmicas, dolorosas e intensas.*

Pérdida de líquido amniótico

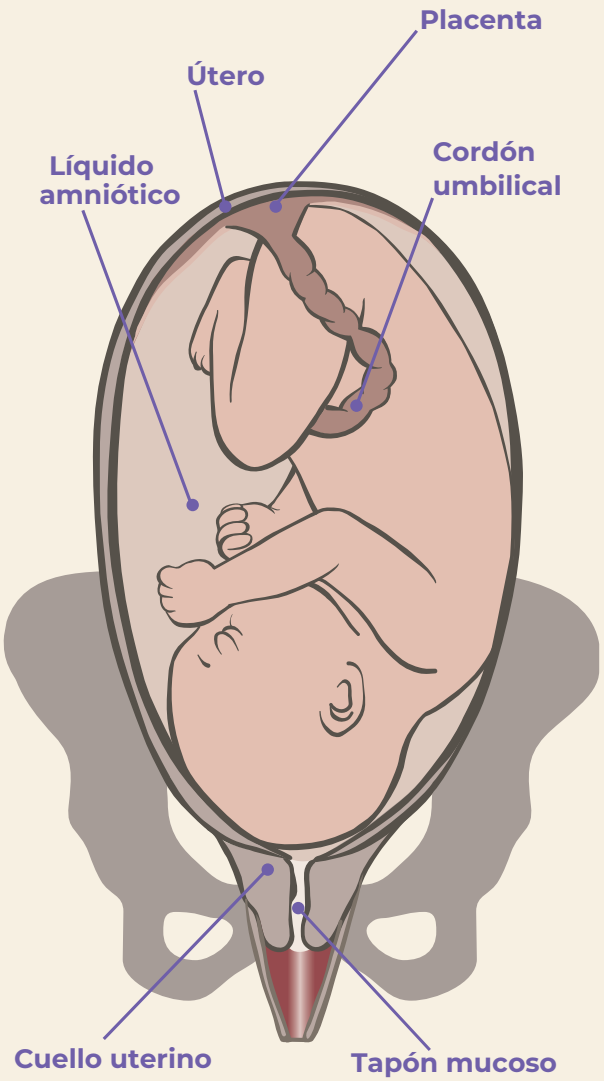
La pérdida de líquido amniótico por la vagina ocurre cuando las membranas se rompen. Podrás reconocerlo porque es un líquido transparente de leve olor a cloro.

Qué hacer: *En este caso debes ir al Servicio de Urgencia de la Maternidad.*

Pérdida de sangre

Puedes presentar una pérdida de sangre parecida a la menstruación.

¿Qué hacer?: *Debes ir inmediatamente al Servicio de Urgencia de la Maternidad.*



Contracciones del trabajo de parto

Las contracciones del trabajo de parto las notarás diferentes a las anteriores porque:

- La molestia o **el dolor asociado te obligará a hacer una pausa en la actividad** que estés realizando.
- **Sentirás que el útero se pone duro en forma intensa (esto no dañará a tu guagua)**. Esta intensidad en la dureza también podrá aumentar muy progresivamente.
- Estas **contracciones dolorosas se mantienen con una frecuencia bien regular,** y esta frecuencia va a ir aumentando lentamente.
- La **duración de las contracciones también aumentará progresivamente,** llegando a una duración aproximada entre 30 a 45 segundos.



No te asustes, todo esto indica que ha llegado el momento tan esperado por ustedes.

La sensación de dolor por las contracciones es muy distinta para cada gestante.

Puedes prepararte para manejar el dolor, controlar el parto y relajarte.

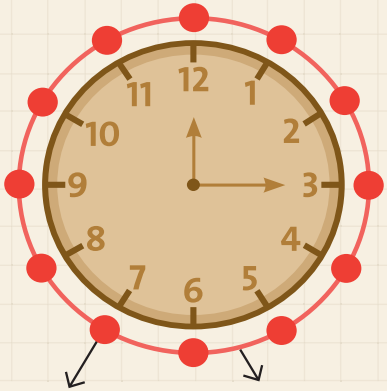
Recuerda llevar al hospital

- **El bolso de la mamá.**
- **El bolso de la guagua.**
- **Agenda de salud de la mujer gestante.**
- **Credencial de FONASA o ISAPRE.**
- **Carné de identidad.**
- **Exámenes de laboratorio, ecografías y exámenes.**

Frecuencia de las contracciones

Cuando las contracciones son más intensas que las que has tenido en las últimas semanas, empieza a tomarles el tiempo: desde que empieza una contracción hasta que se presenta la siguiente.

En el momento en que las contracciones se produzcan cada 5 minutos a lo largo de una hora y media, deben irse al hospital.



ATENCIÓN

En los siguientes casos se recomienda partir al hospital apenas sospeches del inicio del parto:

- Si te encuentras muy lejos del lugar donde tendrás tu parto.
- Si has tenido partos rápidos anteriormente.
- Si te encuentras sola o sin otro adulto que pueda acompañarte.
- Si se presenta alguna complicación, acude de inmediato al Servicio de Urgencia de la Maternidad.

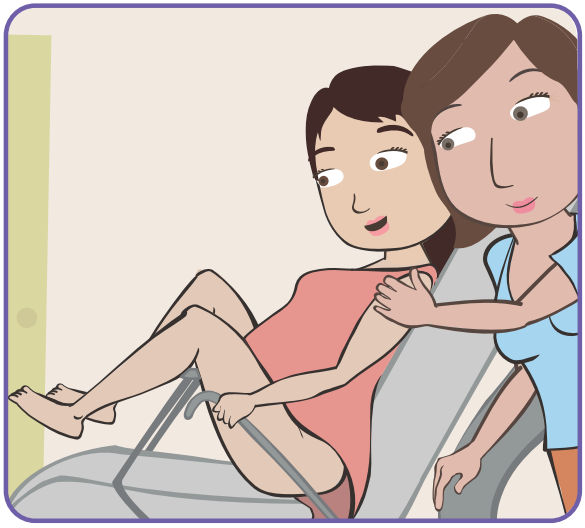
Tipos de parto

Durante el proceso de parto se deben respetar los ritmos fisiológicos de la gestante y su hijo o hija, y provee un ambiente de privacidad física y emocional para la madre, la guagua y su familia.

Entre las 38 y las 40 semanas de gestación nos encontramos con uno de los momentos más esperados de la gestación: el nacimiento. La llegada de un hijo o hija es un acontecimiento que despierta mucha emoción, ya que los padres y sus respectivos familiares podrán finalmente conocer al tan esperado nuevo integrante de la familia.

Parto vaginal

El parto es un proceso fisiológico natural. Al final de la gestación, el cuerpo de la mujer y persona gestante está preparado para el momento del parto y genera las hormonas necesarias para producir la dilatación del cuello del útero a través de las contracciones. La mayoría de los partos debieran ser por vía vaginal y de manera natural, y sólo una mínima parte debiera terminar en cesárea. Es ideal que vayas acompañada por tu pareja u otra persona que te apoye en todo el proceso.





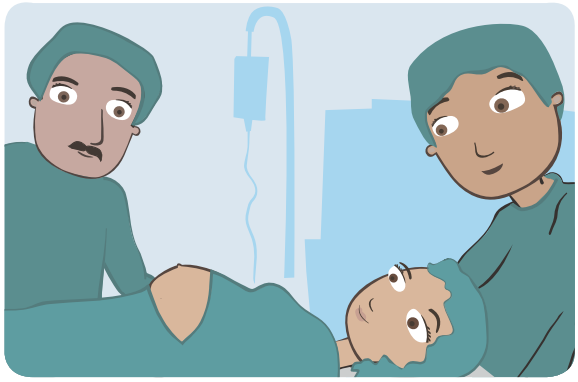
Parto vaginal con fórceps

Cuando la dilatación se ha completado y la cabeza ha descendido, pero la guagua no sale o hay algún signo de sufrimiento fetal, se usará fórceps.

El fórceps es similar a un par de paletas o grandes cucharas metálicas diseñadas para adaptarse perfectamente a la cabeza de la niña o niño y acelerar su salida del canal del parto.

Parto inducido

En algunos casos, el inicio del trabajo de parto se demora, o bien por razones de salud se hace necesario adelantar la fecha para no correr riesgos y tu equipo de salud podrán ofrecerte un parto inducido. Este consiste en provocar las contracciones del trabajo de parto a través de un medicamento que puede administrarse por la vagina y/o por un suero, siempre en constante vigilancia de un matrón o matrona. De esta forma se producirán las contracciones necesarias.



Cesárea

Es un procedimiento quirúrgico que permite extraer el feto a través del abdomen y es indicado por razones médicas. La cesárea aumenta el riesgo de tener complicaciones, por lo que debería realizarse sólo en aquellos casos en que los beneficios superen el riesgo de la operación.

En forma programada

Cuando se conoce algún riesgo para parto vaginal como; placenta previa, posición de nalgas o atravesada, u otras patologías descompensadas de la gestación.

En forma urgente

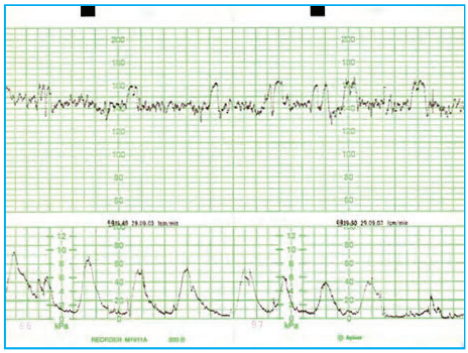
Cuando durante el trabajo de parto se produce un episodio que implique riesgo para la guagua o la madre.

¿Qué pasa después del parto?

El matrón o la matrona favorecerá el contacto piel a piel entre tu hijo/a y tú durante la primera hora de vida a menos que uno de los dos requiera atención médica inmediata.

Este momento es muy importante para ayudar a la guagua a hacer una transición armoniosa entre el ambiente uterino y el externo, y sentir apoyo en el afecto que la madre o el padre le dan. Después de la salida de la placenta, quedas en una observación más frecuente (recuperación) hasta que seas derivada al Servicio de Puerperio junto con tu guagua, si la condición de salud de ambas es adecuada.

Monitoreo de la salud del feto



Durante el trabajo de parto se vigilará la salud del feto a través del control del ritmo cardiaco medido por un monitor de latidos cardiofetales. Este equipo da un registro continuo y dibuja en un papel los latidos del feto (línea superior) y las contracciones uterinas (línea inferior). El equipo de salud interpreta la relación entre ambos y detecta cuando hay riesgos de salud para la guagua.

Se considera normal que sus latidos estén entre un rango de 110 a 160 latidos por minuto, y que se acelere cuando se mueve. Las contracciones del útero durante el trabajo de parto tienen una frecuencia entre 3 a 5 contracciones en 10 minutos.

Este monitoreo requiere a veces poner dos cinturones en el abdomen, u otras veces un cinturón en el abdomen.

El equipo de salud cuenta con otras herramientas para vigilar la salud de tu guagua en este período, como la observación de meconio (deposiciones del feto) en el líquido amniótico, la medición del Ph (acidez) del feto, signos vitales y otros exámenes de sangre.



Diferentes posiciones para el parto

Los centros de salud cuentan con talleres de preparación para el parto, donde se ayuda a que junto a tu acompañante estén mejor preparados para este proceso.

De espalda semisentada

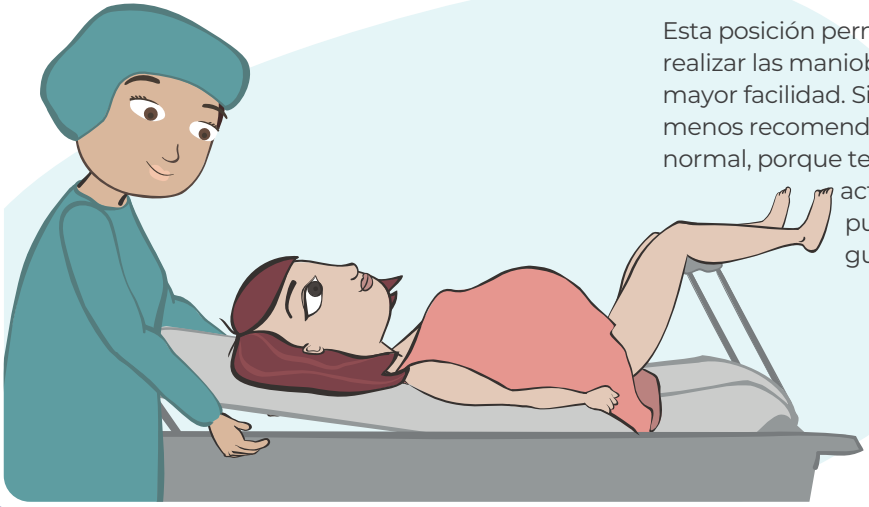
La posición semisentada en horizontal es una buena alternativa para el parto, tanto para el trabajo del equipo de salud como para ti, ya que te permite estar cómoda y activa durante el pujo y el parto.

La mujer tiene el derecho de estar acompañada durante todo el proceso de parto y posparto.



De espalda horizontal

Esta posición permite a la matrona y/o al médico realizar las maniobras de asistencia al parto con mayor facilidad. Sin embargo, es la posición menos recomendada para lograr un parto normal, porque te deja en una posición poco activa, no facilita la dilatación y no puedes ver cómo nace tu guagua.





Sentada sobre un taburete

Esta posición aprovecha la fuerza de gravedad para lograr una mayor dilatación durante la fase activa del parto, que es cuando debes pujar. Además, permite que quien te acompañe tenga un rol más activo y de mayor ayuda.

Parto Aymara

Las comunidades Aymara tienen sus propias concepciones y prácticas respecto al parto. En el nacimiento Aymara participa activamente el padre u otra persona de confianza y además cuenta con la presencia de una partera validada por la comunidad. La mujer puede moverse libremente y va eligiendo distintas posiciones para el pujo según más le acomode. La partera prepara infusiones y aplica técnicas para ayudar a la guagua a acomodarse y que el nacimiento se desarrolle de manera natural.

En cuclillas

La posición en cuclillas puede realizarla en el suelo o sobre la misma camilla. Como es una postura de parto vertical, puedes recostarte entre cada contracción para relajarte y recuperar energías.



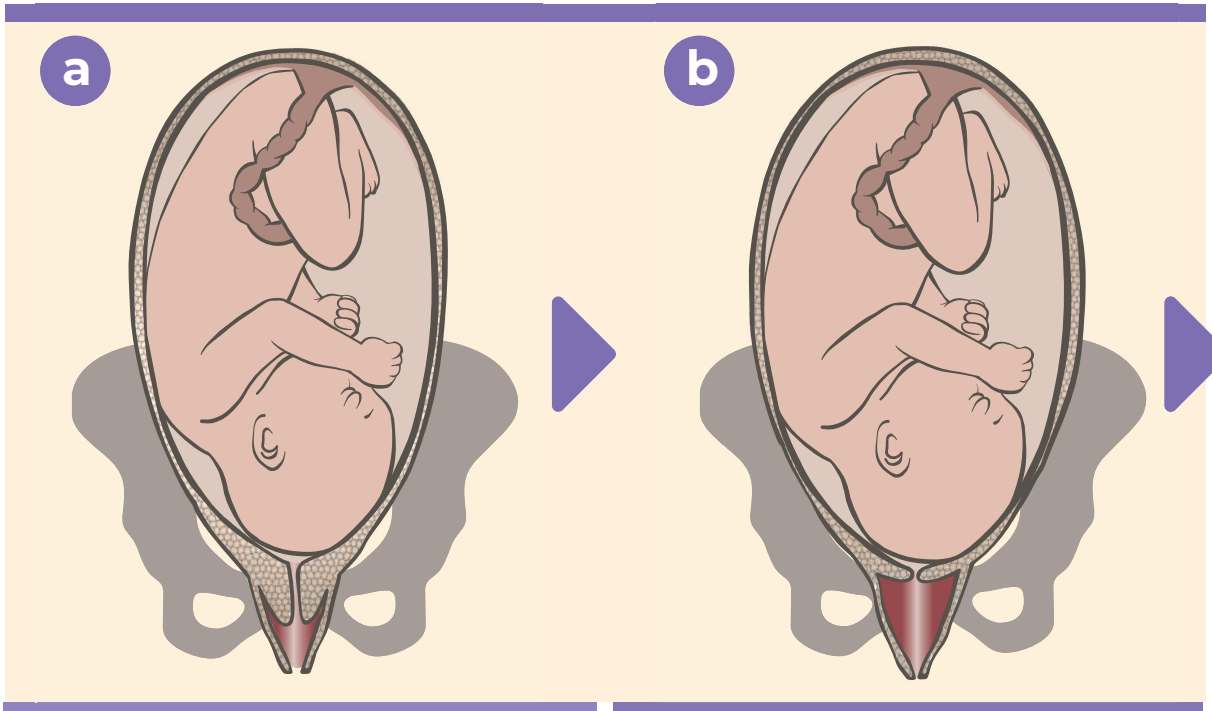
Yo puedo elegir

Puedes optar por la posición que más te acomode durante el trabajo de parto, que puede ser largo. Los talleres de preparación para el parto son ideales para conocer las diferentes posturas y conocer sus ventajas.

Trabajo de parto: **fase latente**

Esta etapa se inicia con las contracciones uterinas frecuentes, rítmicas y levemente dolorosas. Puede durar entre 14 y 20 hrs. dependiendo del número de hijos que hayas tenido previamente. Sin embargo, la duración de esta fase puede cambiar de mujer a mujer. Comprende dos tercios del trabajo de parto, hasta alcanzar los 4 cms de dilatación. Es ideal que en esta etapa permanezcas en tu hogar.

Al llegar al hospital, te practicarán algunos exámenes para conocer el estado de avance del trabajo de parto, monitorear la salud de la guagua y los latidos de su corazón. La o el médico, la matrona o matrón te realizará un tacto vaginal, para evaluar los cambios del cuello uterino, el "borramiento" o acortamiento del cuello, el grado de dilatación y la posición de la cabeza de la guagua respecto a los huesos de la pelvis.



CUELLO UTERINO DURANTE EL EMBARAZO:

Durante toda la gestación el cuello del útero está duro, orientado hacia atrás, largo, grueso y cerrado, sellado por el tapón mucoso.

FASE LATENTE: BORRAMIENTO DEL CUELLO UTERINO

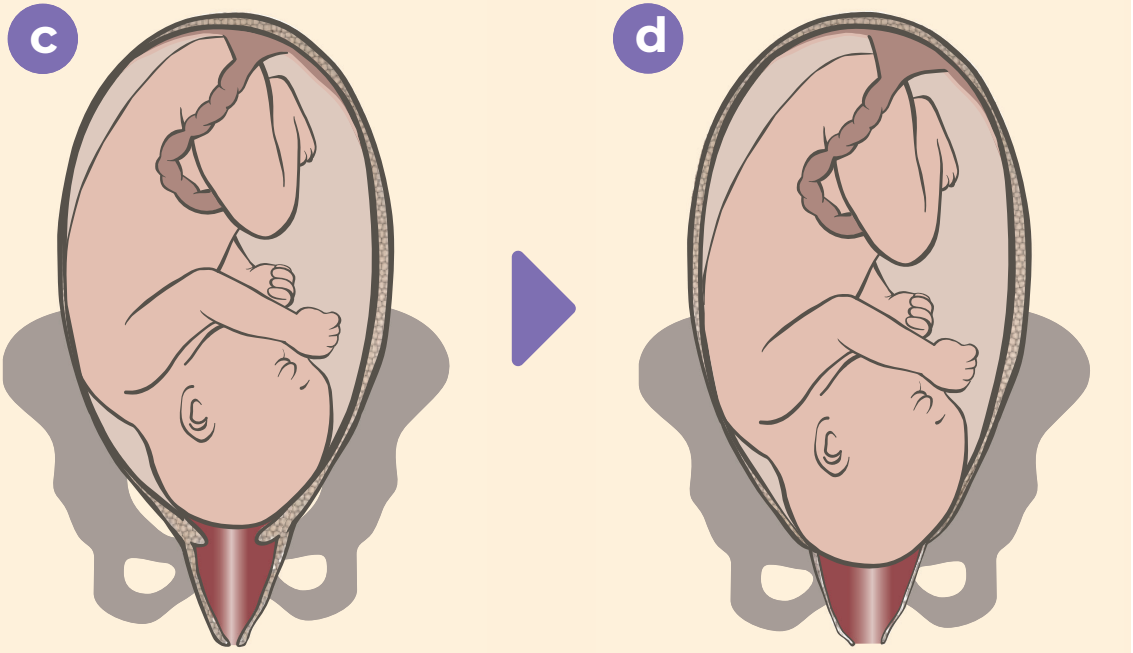
El cuello del útero madura con las contracciones: se ablanda, se orienta hacia el centro, se acorta, se adelgaza y normalmente se pierde el tapón mucoso.

Caminar

Caminar y adoptar distintas posiciones durante el trabajo de parto te ayudará a tolerar mejor el dolor de las contracciones y acortará el tiempo de la dilatación del cuello uterino.

Una **vez alcanzada la dilatación completa, puedes adoptar la posición que más te acomode para la fase final del parto**. Para estas etapas es muy importante que cuentes con tu pareja o una o un acompañante que esté presente para apoyarte.





FASE LATENTE: DILATACIÓN DEL CUELLO UTERINO

El cuello se borra por completo al lograr los 4 centímetros de dilatación. La guagua se orienta mirando hacia atrás y se da inicio a la fase activa del parto.

FASE ACTIVA: DILATACIÓN COMPLETA

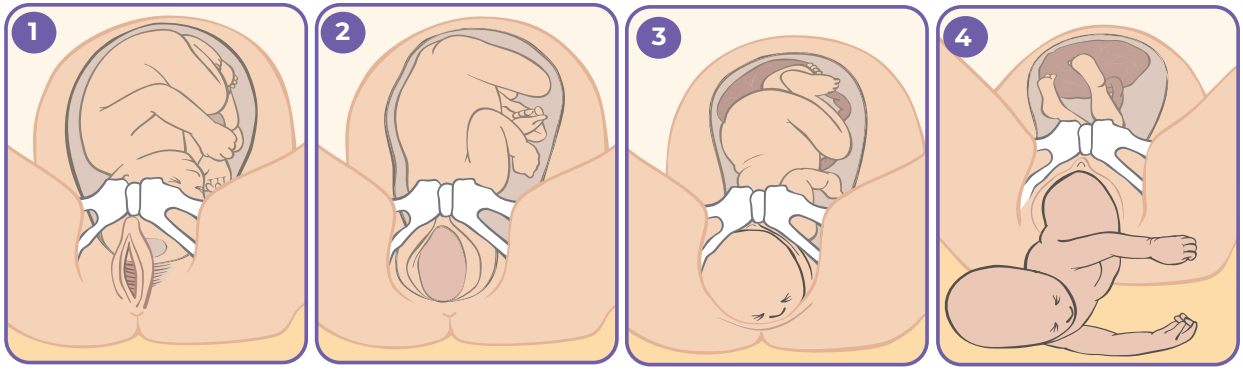
Las contracciones son más frecuentes y molestas y logran dilatar el cuello hasta los 10 centímetros.

Trabajo de parto: fase activa y expulsivo

Durante esta etapa, las contracciones son más seguidas e intensas, hasta llegar a los 10 centímetros. También llamada "dilatación completa", esta fase es más rápida ya que dura en promedio, entre 4 y 6 horas.

La cabeza irá bajando por el canal de parto (pelvis, parte inferior del útero y vagina).

Por lo general, las membranas se rompen en forma espontánea durante esta etapa, al lograr una mayor dilatación. Sin embargo, en algunos casos, la o el médico o la matrona o matrón realiza una "rotura artificial" para evaluar las características del líquido amniótico y/o favorecer el descenso de la cabeza fetal.



Cuando la dilatación se completa al llegar a los 10 centímetros, y la cabeza de tu guagua haya descendido, comenzarán las ganas de pujar.

El matrón o la matrona te apoyará en esto y te explicará cómo ir haciéndolo para facilitar el parto.

EPISIOTOMÍA

Es un procedimiento que debe practicarse sólo de manera excepcional.

Consiste en un pequeño corte en la zona del perineo, que se realiza solo en algunos casos para facilitar la salida de la guagua.

Esta se realiza bajo efecto de anestesia peridural o anestesia local.

Durante todo el trabajo de parto, la o el médico, la matrona o matrón controlará los latidos del corazón de la guagua, las contracciones uterinas y te realizarán tactos vaginales para evaluar la dilatación y posición de la cabeza de tu hijo/a.

Alivio del dolor

Farmacológico:

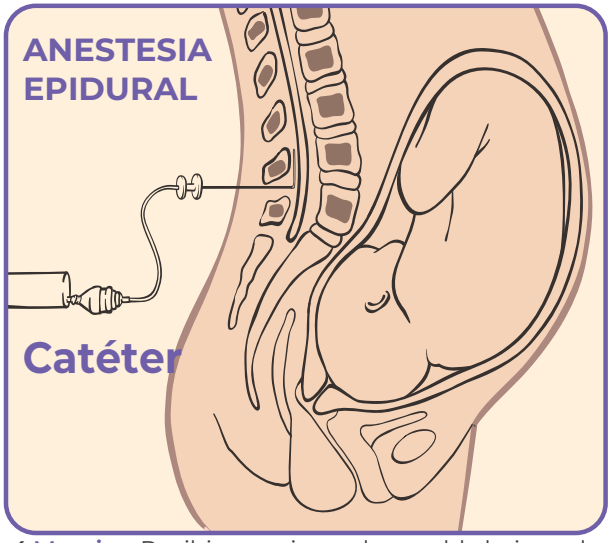
La tolerancia al dolor del parto varía de mujer a mujer. Toda experiencia de parto es única y exclusiva. El uso de anestesia para el manejo del dolor durante el parto es una alternativa de la que puede informarse con su médico o matrona, pero no es la única forma de aliviar el dolor.

En Chile suele utilizarse la anestesia epidural. Este tipo de anestesia se coloca en la parte baja de la espalda, específicamente en el espacio epidural, que no alcanza al líquido céfalo raquídeo, ni a la médula espinal. Al aplicarla, adormecen el abdomen y la parte superior de las piernas, lo que disminuye considerablemente el dolor del trabajo de parto, e idealmente no debería limitar el movimiento en el trabajo de parto. Muchas veces se deja puesto un catéter, a través del cual se pueden administrar más dosis de anestesia en caso de requerirla.

No farmacológico:

Existen otras alternativas no farmacológicas para aliviar el dolor de las contracciones del trabajo de pre-parto y parto, y su uso se recomienda como primera medida previo a la anestesia peridural:

1. **Aprender el proceso del trabajo de pre-parto y parto:** Tener más información de este proceso ayudará a sentirte más segura, con mayor control y menos ansiosa sobre lo que ocurre en este período. Leer libros como esta guía, hablar con tu matrona o matrón y asistir a los talleres de preparación para el parto son una gran experiencia de aprendizaje.
2. **Aprender a relajarse:** Aprender y ensayar técnicas de relajación física y de respiración te permitirán permanecer calmada y mantener el autocontrol.
3. **Mantenerse activa:** Cambiar de posición en el trabajo de parto puede ayudar a aliviar algunas posturas o posiciones dolorosas. Por ejemplo: caminar, sentarse en el balón, arrodillarse, estar parada e inclinarse hacia la cama.



4. **Masajes:** Recibir masajes en la espalda baja, en la zona lumbar, es muy gratificante para las mujeres y pueden ser realizados por la pareja o acompañante, guiados por la matrona.
5. **Baños:** Tomar un baño de tina es algo que ayuda a relajar el cuerpo, disminuye el dolor de las contracciones y te sientes más liviana en el agua. Muchas veces se pueden tomar en la casa, ya que muchas maternidades no cuentan con tinas. El agua no debe superar los 37°C.
6. **Duchas:** Tomar duchas tibias pueden ayudar a sentirte más relajada, también puedes aliviar hacer un acercamiento del chorro de la ducha (si tienes ducha tipo teléfono) en la zona baja de la espalda.
7. **Compañía: E**star acompañada por alguien que te apoye y acompañe en el trabajo de pre-parto y parto es un factor importante, pero si estás sola no te preocupes: estarás acompañada por una matrona o matrón y de un equipo de salud permanentemente.
8. **Calor local:** La aplicación de guateros de semillas calientes en la zona lumbar puede aliviar la sensación de dolor.

Alumbramiento y puerperio inmediato

Dentro de los 45 minutos después del nacimiento de tu hijo o hija, el útero se contraerá nuevamente (estas contracciones son menos intensas), para expulsar la placenta.

La llegada de tu hijo o hija

El ambiente:

Es importante recibir al niño o niña en un ambiente temperado y secarlo con paños tibios para evitar una posible hipotermia, ya que el cambio de temperatura es de al menos, 13°C (de 37 a 24°C), en condiciones ideales.

Cordón umbilical:

El cordón umbilical se corta, por lo general, entre 30 segundos y un minuto después del parto. Este procedimiento generalmente coincide con el cese del latido del cordón, y es indoloro para ambos.

Identificación:

El brazalete de identificación se coloca inmediatamente después del nacimiento, antes de retirar la guagua recién nacida de la sala de partos o pabellón.

Secreciones:

La aspiración de boca y nariz en el recién nacido, se realiza sólo en caso de ser necesario.

Procedimientos comunes:

Una vez realizado el contacto piel con piel, que suele ser entre 30 a 60 minutos, se realiza la atención inmediata del recién nacido, que puede ser dentro de la misma sala de parto integral o en una sala contigua preparada especialmente para ello. En esta atención secan su piel, miden, pesan, le administran vitamina K intramuscular y una gota de antibiótico en cada ojo para prevenir infecciones. En muchos lugares realizan los procedimientos cerca de la madre, o el padre acompaña a la guagua. Luego le visten y se reúne contigo una vez que eres dada de alta de recuperación y te trasladan al Servicio de Puerperio.

Test de Apgar:

Las y los profesionales a cargo del recién nacido deben observar y evaluar cuidadosamente los parámetros del test de Apgar que dan cuenta del estado del niño o niña: frecuencia cardíaca, respiración, tono muscular, actividad refleja y color de la piel. Estos parámetros se miden dos veces después del parto.



Entrega de la placenta:

La mujer y persona gestante puede solicitar la entrega de su placenta, se realiza educación y se llena un consentimiento en la que se compromete a destinar el uso de su placenta sólo para las prácticas culturales que considere relevantes, no está permitida la comercialización y la eliminación en cañerías, basura común o vías de circulación. La solicitud se genera desde el control pre natal o al ingreso a los establecimientos hospitalarios por trabajo de parto. Existen situaciones específicas en que la placenta no podrá ser entregada, como: mujeres que presenten enfermedades y/o infecciones transmisibles (VIH, Hepatitis B y C) o cuando es necesario hacer un estudio microbiológico o histopatológico de la placenta.

Contacto piel a piel

Si la guagua se encuentra bien, vigorosa y respirando sin dificultades, e independiente de si nació por parto normal o cesárea, se puede iniciar el proceso de contacto piel a piel, para fomentar el vínculo temprano y el inicio precoz de la lactancia materna. Por lo tanto, pide que te coloquen a tu guagua sobre tu cuerpo lo antes posible, sin ropa, para hacer este contacto piel a piel durante al menos 30 minutos.

El papá o la figura de apoyo (acompañante) también pueden participar de este contacto temprano, favoreciendo la relación con tu hijo o hija. Asimismo, si por alguna razón la madre no está en condiciones de realizar este primer contacto piel a piel, es muy importante que el padre o quien la acompaña en el parto, pueda realizarlo.

Es habitual, que durante el tiempo de contacto piel a piel, la o el recién nacido inicie movimientos de búsqueda y succión. Este es el mejor momento para ayudarlo a tomar el pecho y dar inicio a la lactancia excepto aquellas mujeres que, por indicación médica, no pueden amamantar.

Puerperio

El puerperio es el período que se inicia con el nacimiento de la guagua y se prolonga durante el primer mes de vida del recién nacido/a.

Nuevos cambios:

Puedes descansar y recuperarte del parto en la maternidad del hospital. Con el paso de los días irás notando cómo tu cuerpo presenta nuevos cambios fisiológicos:

Entuertos

Tras el parto, el útero deberá comenzar a contraerse para volver a su estado normal y evitar hemorragias. Lo hará a través de pequeñas contracciones más o menos dolorosas comúnmente conocidas como “entuertos”.

Puedes masajearte el vientre con la mano empuñada. Además, la lactancia favorece bastante a la contracción del útero.

Loquios

Durante este tiempo, eliminarás los “loquios” o flujos vaginales semejantes a una menstruación. Poco a poco, se pondrán de color café oscuro y gradualmente se irán transformando en mucosidad. Si en algún momento estas secreciones tienen mal olor, sientes molestias en la zona baja del abdomen o si te da fiebre (38°C o más) consulta en la Urgencia Gineco-obstétrica.

Los puntos

Si te hicieron una episiotomía, no debes preocuparte por retirar los puntos, ya que éstos se realizan con un material que se reabsorbe solo.

Los puntos de la herida en una cesárea, dependen del tipo de material que se utilice en éstos, algunos se reabsorven y otros se deben sacar.

Reposo

Durante este tiempo, deberás mantener reposo relativo, aprovechando de descansar cuando tu guagua duerma. Es importante que la familia coopere con el cuidado del recién nacido y con las tareas domésticas.

Higiene

Para el aseo genital, basta con que te sientes en el WC y deje caer un chorro de agua limpia para que arrastre las secreciones propias del posparto.

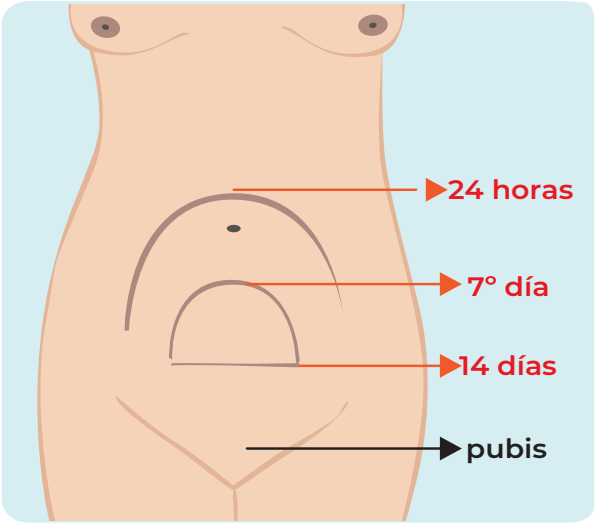
La ducha diaria se recomienda inmediatamente después del parto.

Asiste al Control de Salud de la Díada con tu matrón(a) en tu centro de salud al séptimo día después del parto para controlar tu salud, la de tu hijo(a) y apoyar la lactancia.

Retracción uterina

La retracción uterina se evalúa a través de la palpación en el abdomen. Este se palpa a nivel umbilical en las primeras horas después del parto, disminuyendo 2 centímetros por día, hasta alcanzar su tamaño normal de 7 centímetros de longitud.

Es muy importante ayudar a que el útero se retraiga para evitar hemorragias.



¿Qué ayuda a la retracción uterina?

1. Entuertos

Son contracciones espontáneas del músculo liso del útero que ocurren durante los primeros días después del parto. La hemorragia puede producirse por el lugar donde estuvo insertada la placenta, razón por la cual se recomienda masajear el vientre, para ayudar a la contracción del útero.

2. Masajes uterinos vigorosos

Hazte masajes uterinos vigorosos a través del abdomen para evitar hemorragias en los primeros días después del parto, esto ayuda a la retracción del útero.

3. Dar pecho

La lactancia se asocia a entuertos en el primer mes.

¿Cuándo debes consultar?

Hemorragia

La hemorragia uterina es el riesgo más frecuente después del parto, el útero sangra desde el lugar donde se encontraba inserta la placenta, por esta razón se debe ayudar a la retracción uterina, uterina. Si notas un sangrado abundante comunícalo al equipo de salud si estás en el hospital. Si estás en casa, consulta al Servicio de Urgencia de tu Maternidad.

Fiebre en el posparto

Si tienes temperatura mayor a 38°C en dos tomas separadas por 6 horas, medidas en la axila, consulta al Servicio de Urgencia de tu Maternidad.

Bajada de leche:

Entre las 48 a 72 horas después del parto, el calostro da lugar a la leche materna, y a veces las mamas se llenan con más leche de la que la guagua necesita. Si presentas molestias en las mamas, dolor de hombros y temperatura alta, consulta al Servicio de Urgencia de la Maternidad.

Endometritis puerperal:

Fiebre mayor a 38°C axilar asociado a loquios turbios y mal olor, dolor pélvico y el útero no involuciona bien. El dolor es muy inespecífico, sobre todo en cesáreas, donde normalmente hay dolor en la parte baja del abdomen. Consulta al Servicio de Urgencia de la Maternidad.

Infección de herida operatoria:

Si sientes inflamada o si sale pus por la herida de la cesárea (o de la episiotomía), consulta al Servicio de Urgencia de la Maternidad.

Mastitis:

La mastitis es un cuadro infeccioso de la mama que se puede presentar tanto con molestias locales en la mama, como zonas rojas, duras y calientes; fiebre o sensación de malestar general. Consulta al Servicio de Urgencia de la Maternidad.



Cuidados de la guagua

¿Cómo dar pecho a mi guagua?

Posiciones

Prueba varias posiciones y elige la que más te sirva, usa el cojín de lactancia para estar más cómoda. Fíjate que la cabeza de tu guagua esté en la misma línea que su cuerpo.

La mamá está semi acostada con la espalda reclinada y la guagua boca abajo, ambos en contacto abdominal. La guagua va a cabecear y buscar un pecho para acoplarse.

BIOLÓGICA



ACUNADO



Mamá sentada, guagua está sobre el cojín de lactancia con su cuerpo estirado y su cabeza descansa sobre el brazo de la mamá.

La mamá y la guagua acostados de lado en paralelo, ambos en contacto abdominal, es una posición que sirve para descansar y dar pecho de noche.

ACOSTADA

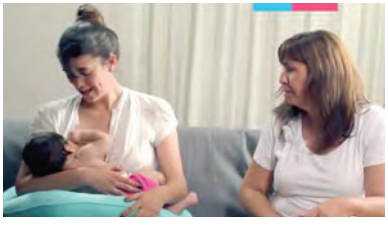


REVERSA



Mamá sentada, guagua está sobre el cojín de lactancia con su cuerpo estirado. La mamá toma su cabecita con una mano, con la otra toma tu pecho y puedes manejar mejor el acople.

(Imágenes y contenidos extraídos del Manual operativo de lactancia materna: Acompañando tu lactancia)



Escanéame

Mira el video **Posturas para Amamantar**, enfoca este código QR con la cámara de tu celular o escribe este link en el buscador: ***https://bit.ly/VideoPosturasAmamantar***

¿Cómo saber si tu guagua está mamando bien?

- Luego de un par de succiones se escucha un sonido al tragar.
- Mojará al menos 6 pañales con orina clara al día.
- Tendrá deposiciones amarillas y fluidas.
- Tendrás una producción de leche constante.
- La guagua aumentará de peso de forma adecuada.

¿Cómo amamantar a mi guagua?

Acople

El acople es la unión entre tu pecho y la boca de tu guagua, practícalo muchas veces hasta que les resulte, el acople nunca debe doler, si duele, saca el pezón de la boca y empieza de nuevo.

Para tener una buena lactancia inicial, aprende a hacer un buen acople, dale pecho a libre demanda, no le des mamadera ni chupetes a tu guagua y evita darle leche de fórmulas o "agüitas" a menos que esté indicado por un médico(a). Mientras más veces mame tu guagua,más leche vas a producir.

Toma tu pecho con una mano y estimula el reflejo de búsqueda de tu guagua tocando con tu pezón desde su nariz hacia la boca. Así estimulas a que abra bien su boca y baje su lengua.



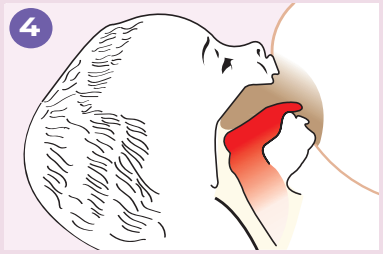
Cuando abra bien grande su boca, acerca tu guagua hacia tu pecho y mete tu pezón y parte de la aréola con decisión dentro de su boca, quedando éstos entre su paladar y su lengua.



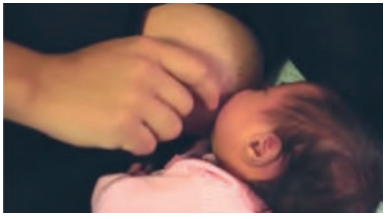
El acople lo sentirás como una succión de tu pezón y parte de tu aréola, que está "como al vacío" entre su paladar y su lengua. Su lengua se mueve en forma ondulatoria sacando leche de tu pecho y tragándola.



Si pudiéramos ver el acople por dentro de la boca, el pezón café queda profundo en el paladar blando, parte de tu areóla queda en el paladar duro y su lengua (roja) por debajo del pezón.



(Imágenes y contenidos extraídos del Manual operativo de lactancia materna: Acompañando tu lactancia)



Escanéame

Mira el video **¿Cómo Amamantar?**, enfoca este código QR con la cámara de tu celular o escribe este link en el buscador:
https://bit.ly/VideoComoAmamantar

Complicaciones comunes

Grietas en el pezón: Son pequeñas fisuras que pueden sangrar y son señal de una mala posición de succión de la guagua.
Qué hacer: *Deja secar al aire o al sol por unos minutos,* ***no suspendas la lactancia.***

Mastitis: Infección del tejido mamario que puede producir dolor, congestión, enrojecimiento local, malestar general, fiebre y escalofríos.
Qué hacer: *Consulta a tu médico o matrona o matrón.*

Leche materna, el mejor alimento



Recomendaciones

Lactancia temprana:

El contacto piel con piel inmediatamente posterior al nacimiento promueve un inicio precoz de la lactancia, promoviendo un agarre espontaneo, en el período en que tu hijo/a esta más reactivo (despierto), coloca durante el día y la noche frecuentemente a tu hijo/a al pecho, promoviendo que se estimule más la glándula mamaria, y favorezca la producción de leche

Libre demanda:

Si amamantas a tu guagua con mayor frecuencia, la bajada de la leche será más pronta y producirás mayor cantidad de leche. Ofrece el pecho cada vez que tu guagua lo requiera (observar señales de hambre), entre 8 a 12 mamadas en 24 horas, inclusive en la noche, hasta que el profesional de salud estime lo contrario, y por el tiempo que tu hijo/a desee, verificando que efectivamente existe transferencia de leche.

Exclusividad:

Lo óptimo es que tu guagua se alimente sólo de leche materna hasta los 6 meses, y de pecho materno, junto a otros alimentos, al menos hasta los 2 años de edad.

Nodriza:

No permitas la lactancia directa por parte de otras mujeres (nodrizas), porque sin saberlo pueden transmitir infecciones a tu guagua.

Use el cojín de lactancia:

Para que estés cómoda, usa alrededor del abdomen el cojín de lactancia y pon a tu guagua sobre el cojín. Este cojín es parte de los implementos del Programa de Apoyo al Recién de Chile Crece Más, que vienen en el ajuar (Más información en www.crececontigo.gob.cl).

Chupete:

Es recomendable que tu guagua no use chupete, al menos durante el primer mes o hasta que la lactancia se haya consolidado.

Alimentación:

Mantén una alimentación completa y variada. No hagas dieta hasta que tu guagua reciba alimentos complementarios además de la leche materna.

- Aumenta el consumo de agua.
- Consume productos lácteos, frutas y verduras ricas en vitaminas.
- No tomes alcohol, ni drogas ni fumes.
- No consumas medicamentos que no estén indicados por tu médico.
- No consumas bebidas energizantes, y disminuya el consumo de café y té.

Beneficios

Nutrición óptima:

Ningún alimento es mejor para el niño o niña que la leche materna. Tiene todos los nutrientes que la guagua requiere, está siempre lista y a la temperatura adecuada. A medida que tu hijo o hija va creciendo, la leche materna se va adecuando a sus necesidades.

Desarrollo intelectual:

El niño o niña amamantado con leche materna es más activo, tiene mejor desarrollo psicomotor y una mejor capacidad de aprender.

Defensas:

La lactancia protege a tu guagua de enfermedades. La niña o niño alimentado con leche materna rara vez tendrá enfermedades respiratorias, digestivas, otitis o alergias.



Ventajas para la mamá:

Además de ayudarte a recuperar el peso de antes de la gestación, sentirás la grata satisfacción de estar cerca y alimentar a tu guagua.

Si tienes dificultades para consolidar la lactancia, sientes dolor o se agrietan los pezones, pide orientación inmediatamente en tu centro de salud.



Fortalece el vínculo

La lactancia produce un vínculo afectivo entre la mujer y su hijo o hija. La guagua alimentada con pecho siente seguridad y bienestar, lo que hace que se sienta querida y protegida.

¿Sabías que?

La lactancia en la cultura Mapuche tiene una importancia en la crianza de niñas y niños. Se considera que es una práctica beneficiosa tanto para el niño o niña, como para la madre, por las cualidades de la leche materna y porque promueve un estrecho vínculo y una comunicación directa entre ambos. Por esto, se mantiene hasta aproximadamente los tres años de edad. e incluso puede llegar hasta los cinco, período que varía según los contextos donde viva la familia.



Vínculo temprano

El vínculo de apego se forma durante todo el primer año con las atenciones, consuelo y cuidados de cada día.



Las relaciones de una guagua en los tres primeros meses de la vida se establecen intensamente con sus figuras de apego: la madre, el padre o una tercera persona.

El primer mes es un tiempo de adaptación y la familia necesitará apoyo por parte de los abuelos, amigos, tíos y vecinos; en los quehaceres del hogar, en las compras y en la preparación de alimentos, para que el padre y la madre tengan su energía dedicada a la crianza.

Es muy importante que el padre se tome su derecho laboral legal de descanso de 5 días de postnatal masculino para vivir en familia esta nueva etapa.

Muchos contenidos de este libro están dedicados a aumentar la seguridad en el apego, que es el vínculo afectivo e íntimo que se construirá durante todo el primer año entre la guagua y su madre y entre la guagua y su padre.

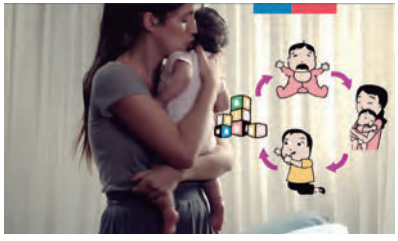
Los contenidos más importantes para promover vínculos seguros son: el consuelo efectivo, la lactancia, el establecimiento de hábitos y rutinas respetuosas, el porteo, el masaje, la estimulación y el juego.

¿Cómo se forma el vínculo de apego?

La guagua nace preparada para formar vínculos de apego con las personas que le cuidan, porque necesita sentirse segura y protegida en este mundo nuevo para él o ella.

¿Cómo ayudar a tu guagua a desarrollar un vínculo de apego seguro?

1. **Consuélale siempre y rápido:** El llanto dice que tu guagua necesita algo, por lo tanto, debes atenderla y calmarla. Aprende las técnicas de consuelo y eso le enseñará a confiar en tí.
2. **Exprésale tu cariño:** Tómala en brazos, cántale, háblale en forma tierna y házle cariño.
3. **Dale estructura:** Trata de atenderla en la misma forma, en el mismo orden o lugar; así ayudas a que tu guagua sienta seguridad.
4. **Dale pecho materno**: En lo posible, trata de darle pecho en forma exclusiva los primeros seis meses, y después pecho complementario a los alimentos, hasta al menos los dos años.
5. **Usa el portabebé Mei Tai:** Si cargas a tu guagua tres veces al día en el portabebé, disminuirá su llanto considerablemente.
6. **Juega con tu guagua:** Los diálogos cara a cara son su juego favorito en los primeros tres meses.

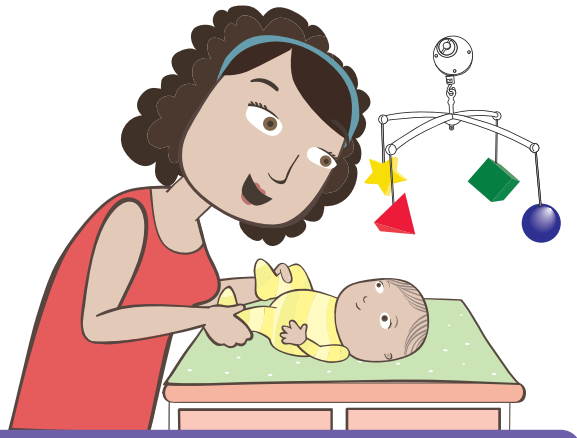


Escanéame

Mira el video **Apego Seguro**, enfoca este código QR con la cámara de tu celular o escribe este link en el buscador: ***https://bit.ly/VideoApegoSeguro***

Capacidades del recién nacido (a)

Tu guagua es muy inteligente al momento del nacimiento y tiene muchas capacidades para conectarse con ustedes. ¡Aprovéchenlas!

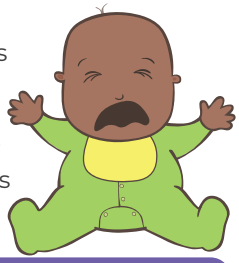


Interacción social:

1. **La guagua fija su mirada** en la cara de alguien o en un objeto de interés. Pero recién entre la 4ª y 6ª semana se estabiliza la habilidad de seguir con la mirada de un objeto en movimiento.
2. **Sonrisa social:** El primer mes, las guaguas sonríen a veces por reflejo. Recién dos semanas después de que la guagua logra seguir con la mirada, aparece la sonrisa social, entre las semanas 6 y 8.
3. **Lenguaje:** En el primer año se construye el lenguaje comprensivo de la guagua.
   Al nacer, tu guagua puede emitir vocales y sonidos guturales, para luego mezclar ambos y decir "Agú". Tu guagua es capaz de poner atención cuando le hablan y, al final del tercer mes, hacer un diálogo en "su propio idioma" con ustedes. **Estas conversaciones son la base del lenguaje.**



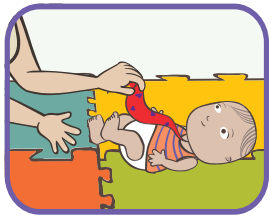
4. **Llanto:** El llanto es la primera forma de comunicación de las guaguas. Van a aprender a reconocer muy pronto su llanto y a distinguir si llora por sueño, hambre, pañales sucios o deseo de cariño.



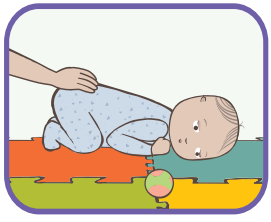
Conducta motora:

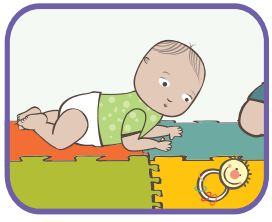
1. **Boca arriba:** Está con la cabeza hacia un lado porque aún no la logra controlar al medio, pero la puede mover a ambos lados. Los brazos están semiflectados y pegados al cuerpo y las piernas un poco más extendidas. El pataleo es incoordinado y sin intención.





2. **Boca abajo:** La cabeza queda de lado, el cuerpo no tiene puntos de apoyo definidos, las caderas, brazos y piernas están flexionadas y pegadas al cuerpo. Pero al final del tercer mes logra elevar y sostener su cabeza contra la fuerza de gravedad y apoyarse simétricamente sobre sus codos (si es que ha ejercitado esta posición).





Aprendiendo a consolarle

A partir del nacimiento, y a través del contacto profundo con tu hijo o hija, descubrirán sus características particulares, e irán aprendiendo a conocer sus necesidades y los gestos que hace para comunicar lo que pasa.

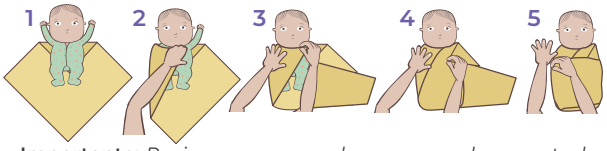
Llanto leve

- Acérquense a su guagua y háganle gestos o sonidos suaves cerca de la cara. Díganle lo que creen que siente.
- Tómenla en brazos, arrúllenla, acarícienla.
- Denle su "tuto" o peluche preferido y háganle dormir.
- Revisen si necesita cambio de pañal.
- Háganle “botar chanchitos”.
- Paséenle, muéstrenle algún objeto que llame su atención.
- Revisen su ropa y si es necesario abrigarle o desabrigarle, tomen su temperatura.
- Conténganle flexionando sus brazos y piernas hacia su cuerpo y sosténgalas con su mano.

Llanto intenso

Si continúa llorando, intenten estas acciones en este orden, o en el que noten que es más útil para su guagua.

1. Envolverla

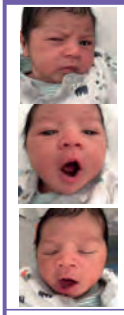


Importante: *Revisen que sus caderas no queden apretadas.*

2. **Pónle "ruido blanco"** usando el sonido de la campana, la aspiradora, un secador de pelo o su propia voz haciendo "shhhhh" al oído.
3. **Tómala en brazos**, sosteniéndola de guatita o de lado.
4. **Arrúllala** suave y rítmicamente.
5. Ofrécele el pecho o algo para succionar.
6. Nunca dejes llorar a una guagua sin consolarle.
7. Una guagua nunca llora sin motivo: el llanto es siempre signo de un malestar.

Extraído de Harvey Karp: “The happiest baby on the block”

Señales de llanto



Tempranas

¡Este es el momento perfecto para ofrecer el pecho!

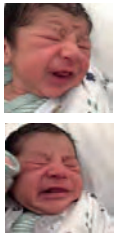
- Está tranquila/o y mira hacia su entorno.
- Abre la boca.
- Busca el pecho.



Moderadas

Muestra señales de hambre, por lo que ya está más inquieto.

- Se succiona los labios.
- Se chupa las manos.
- Se pone inquieta/o y mueve la cabeza de lado a lado buscando el pecho.



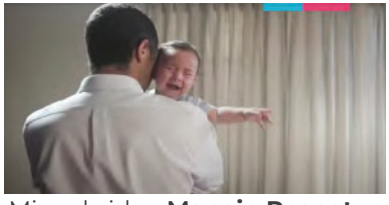
Tardías

Cuando se llega a este punto se hace más difícil amamantar:

- Se enoja y se queja.
- Llora - el llanto es la última señal.
- No esperes a que llegue este momento, ya que tanto tú como tu guagua se estresarán.

*Infografía: ©GrupoLam - 2017

¿Qué pueden hacer?



Escanéame

Mira el video **Manejo Respetuoso del Llanto**, enfoca este código QR con la cámara de tu celular o escribe este link en el buscador:
https://bit.ly/VideoManejoDelLlanto

Consuelo efectivo del llanto



¿Por qué es importante consolar?

Porque el consuelo del llanto es una habilidad de los padres y madres que **produce mucha confianza en el niño y la niña, mejora la seguridad del vínculo de apego y favorece la regulación emocional**.

¿Cómo consolar a la guagua?

- Es más fácil consolar rápido antes de que aumente la activación del sistema nervioso.
- Ir donde está la guagua, hablarle, tocarla, tomarla en brazos.
- La cara del adulto debe mostrar empatía con la guagua: no risa, angustia o miedo, porque esto aumentará el malestar del niño o niña.
- Mentalizar y actuar: el adulto debe tratar de imaginarse la causa probable que causa el malestar y actuar intentando solucionar el origen del problema. Ejemplo: Si está con pañales sucios, entonces múdala.
- El porteo de la guagua reduce hasta en la mitad las horas de llanto, si se hace por más de tres horas al día.

¡Nunca se debe zamarrear a la guagua!

El zamarreo de una guagua produce daños irreparables en el cerebro y otros órganos, incluso puede llegar a producir hasta la muerte. Si te sientes sobrepasada y a punto de perder el control, intenta:

- Dejar a tu guagua en la cuna y pide ayuda a alguna persona de tu confianza que pueda ayudarte a consolar y atender a tu guagua.
- Respira profundo e intenta controlarte, mientras llega alguien que pueda ayudarte.
- Consulta en tu centro de salud.
- Llamar a **FONOINFANCIA o a SALUDRESPONDE.**
- **SALUDRESPONDE** funciona las 24 horas del día, la mayor cantidad de agresiones por llanto se producen durante la noche.

Apoyo psicológico gratuito para la crianza

Fonoinfancia

Comunícate de lunes a viernes de 8:30 a 19:00 hrs.

+569 3251 4935

800 200 818

fonoinfancia.cl

LLAME A SALUD RESPONDE

600•360•7777

PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS, LOS 7 DIAS DE LA SEMANA

Estimular a la guagua

Las guaguas nacen con un 25% de su cerebro desarrollado y alcanza el 80% a los tres años de vida, para terminarlo en un 100% a los 25 años. ¡Tenemos que aprovechar al máximo la estimulación de tu guagua, ahora!

Cariños

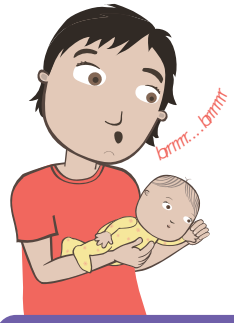


Es importante darle atención y cariño mientras alimentas, mudas y llevas en brazos a tu hijo o hija, ya que le transmitirás seguridad. El contacto piel a piel es una buena forma de estimulación.

Calma siempre y tempranamente sus llantos para transmitirle seguridad. Nunca dejes llorar a tu guagua sin consolarla.

Cuidar su sueño

Es bueno respetar el horario de sueño del recién nacido. Para estimularlo en su cuna es recomendable colgar un móvil de colores suaves. Ubica la cuna a un costado de tu cama.



Interacción

El juguete preferido de tu guagua es la cara de las personas que la cuidan: ponte frente a frente, a unos 20 a 30 centímetros, y háblale amorosamente, sonríele y cuéntale las cosas que haces al cuidarla.

Cuando empiece a sonreír

Entre la 6ª a 8ª semana, sigue estimulándola cara a cara para que ahora aparezcan las primeras conversaciones con turnos entre ustedes. Haz como si le respondieras y háblale con voz aguda y llama su atención con tu rostro haciendo muecas y gestos marcados, eso le encantará!



Escanéame

Mira el video **Estimulación en prono / Uso de alfombra de goma EVA**, enfoca este código QR con la cámara de tu celular o escribe este link en el buscador: ***https://bit.ly/VideoEstimulacionProno***

Evita cualquier tipo de situación que pueda estresar a tu guagua:

Como por ejemplo: peleas, gritos, silencios, que no la consuelen, que no la atiendan, que no la tomen en brazos, entre otros.

Pon el móvil musical en su cuna y dale cuerda

Mantente atenta a señales de incomodidad o cansancio con esta estimulación.

Dale leche materna

Llévala en el portabebé tipo Mei Tai



Escanéame

Mira el video Como usar el **Portabebe Mei tai**, enfoca este código QR con la cámara de tu celular o escribe este link en el buscador: ***https://bit.ly/ComoUsarElPortabebe***

Cómo usar el Mei Tai con guaguas desde recién nacido(a)

Empieza a usarlo desde el primer mes de vida, si tu guagua es de término, no tiene patologías y pesa más de 3,5 Kg.

Dale una forma ovalada al panel para recibir a tu guagua, ajustando el pasador inferior y los pasadores del lado izquierdo y del lado derecho. El pasador cervical, se ajusta al final, no ahora.



Ponte la banda inferior un poco más arriba de tu cintura. Pasa el broche a través del elástico de seguridad y ciérralo encajando ambos plásticos hasta que haga click.



Tira de la cinta para ajustar la banda muy bien alrededor de tu cuerpo hasta que quede firme y cómodo. Enrolla el resto de la cinta que sobra dentro del elástico y guárdala



Toma a tu guagua en brazos poniéndola a la altura de un beso, acerca primero la zona de su entrepiernas a tu cuerpo. Así, al apoyar sus piernas en ti, se acomodarán abriéndose en flexión y sus rodillas quedarán mas arriba que sus caderas.



Sin soltar a tu guagua, sube el panel del portabebé y pasa ambas bandas superiores por cada hombro tuyo hacia atrás.



La tela del panel debe cubrir desde el interior de su rodilla hasta la otra, distribuyendo su peso en una zona grande y cómoda.
Tu guagua quedará en posición de "ranita", con sus rodillas más arriba que la articulación de sus caderas.



Sin soltar a tu guagua, toma desde atrás cada banda con la mano contraria, cruza las bandas atrás y llévalas hacia adelante.



Una vez que las bandas están adelante, debes estirar firmemente cada una y sentir que tu guagua queda muy pegada a tu cuerpo.



Hay dos tipos de amarre:

AMARRE A, para guaguas de 0 a 3 meses: Pasa las bandas a cada lado por debajo del pié de tu guagua, crúzalas al medio y llévalas por debajo del pié de tu guagua hacia tu espalda amarrándolas con un nudo doble.



AMARRE B, para guaguas mayores de 3 meses: Pasa las bandas a cada lado por encima del pié de tu guagua, crúzalas al medio y llévalas por debajo del pié de tu guagua hacia tu espalda amarrándolas con un nudo doble.



Cuando tu guagua crezca, después de los 4 meses puedes estirar a todo su ancho las bandas sobre la espalda de tu guagua. Primero la que va debajo y después la que va arriba. Esto refuerza el apoyo de la base y de su espalda.



Estira a todo su ancho las bandas en tus hombros, así lo sentirás más cómodo y menos pesado. El acolchado debe quedar sobre tu hombro.



¡Listo para llevar! Vigila que tu guagua quede con su cabeza de lado apoyada en tu cuerpo, su nariz y boca deben quedar libres para respirar en forma segura.

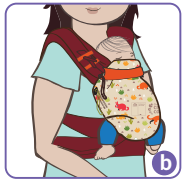


Ajusta también el pasador de la cabeza para que quede más cómodo el borde superior.



La capucha se puede llevar colgando sin uso (a), enrollada (b) o amarrada a los ojales de los hombros (c). En guaguas menores de 4 meses, la cabecita debe quedar sostenida por una parte del panel del portabebé y apoyada de lado en el pecho del adulto, para evitar que la cabeza se mueva sin control. Vigila que tu guagua pueda respirar siempre muy bien. Si puedes darle fácilmente un beso en su cabecita significa que la altura esta perfecta.







En guaguas prematuras o con alguna necesidad especial de salud, consulta primero a tu médico antes de portear.

¿Cómo comunicarte con tu guagua?

Las guaguas comunican lo que sienten y piensan con su cuerpo, sus gestos y su llanto. Van a empezar a entender a su guagua en la medida en que la vayan cuidando y conociendo. Aquí hay algunos datos para comprenderla mejor pero ustedes deben aplicarlos de acuerdo con su propia experiencia:

Si observan que su guagua:	Podría significar que:
• Les quita la mirada, da vuelta la cara cuando le buscan.	*"Necesito descansar, o esta estimulación es mucho para mí ahora, necesito una pausa"*
• Frunce el ceño, comienza a llorar, trata de soltarse de sus brazos	*"Estoy molesto, me siento mal en esta posición, o estoy incómodo"*
• Llora, tiene los ojos bien abiertos, cuerpo tenso, arquea la espalda o trata de alejarse de ustedes.	*"Estoy angustiado, afligido, o tengo miedo"*
• Les ofrece los brazos, los sigue con su mirada, su cara tiene una expresión de tristeza, y tal vez sus labios tiemblan.	*"Te necesito, tómame en brazos, acércate, írame o no te alejes"*
• Sonríe, los mira atentamente, hace sonidos de arrullo o gorgojea.	*"¡Me gusta!"*
• Se pone inquieta, molesta, lloriquea, se frota los ojos, se toca las orejas, se toca la mejilla, bosteza o se queda mirando fijamente el espacio.	*"Quiero dormir, hazme dormir"*
• Abre la boca, da vuelta la cara como buscando el pecho, mueve las manos hacia la boca, intenta chuparse las manos.	*"Tengo hambre, quiero tomar pecho"*



Consuelen y contengan a su guagua:

No ignoren las señales de malestar que les están avisando que su hijo o hija está incómodo, o se siente temeroso o solo. Los expertos han comprobado que aquellas guaguas que son consoladas inmediatamente cuando lloran, después del primer año de vida lloran mucho menos que las guaguas cuyos padres les dejaron llorar sin consolarlas.

Mira a la cara a su guagua:

Intenten en cada atención y contacto, mirar a la cara a su guagua, sonríanle, respondan a sus expresiones faciales, a sus sonidos y traten de imitarlos.

Háblenle: los estudios indican que mientras más palabras escuchan durante el día más fácilmente aprenderán a hablar.



Cuidados de la mamá

¿Cómo cuidarse en la gestación?

La gestación es un período muy especial para la mujer y la familia, en el cuál 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 en su justa proporción. **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 ayudaran a sentirte mejor.
4. **Hidratación:** Toma **entre 6 a 8 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.



Durante la gestación y lactancia se recomienda con mucha certeza no fumar, no beber alcohol, no consumir drogas; y no comer carnes ni pescados crudos.



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 se pueden usar semillas de linaza y chía remojadas, 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 maternales 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 matrón 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 matrón 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**.



Sexualidad

Vivir la gestación en pareja permite compartir los cuidados y apoyarse mutuamente. Ser padre y madre puede contribuir a la relación de pareja si las alegrías y tareas son compartidas.

La vida sexual, cuando es placentera para ambos, es una fuente de comunicación para la pareja que debe cuidarse y mantenerse en el embarazo. Muchas personas experimentan temor a dañar la guagua, pero se sabe que está protegida. También ellos relatan que temen ser postergados y excluidos de la relación con la mujer. Por lo tanto, la comunicación y la mantención de una relación afectuosa e íntima, traerá beneficios para la pareja.

El embarazo es un buen período para experimentar nuevas formas de hacer el amor, dar y recibir placer.

Algunas consideraciones son:

- La sexualidad siempre debe ser voluntaria y sin violencia.
- En el primer trimestre puede bajar el deseo sexual de la mujer por las náuseas y cansancio.
- Desde el quinto mes se recomiendan posiciones laterales.
- Si la pareja usaba condón antes de la gestación, seguir manteniendo su uso.
- Es muy importante que tanto el hombre como la mujer mantengan conductas de autocuidado para evitar infecciones de transmisión sexual que puedan dañar gravemente la salud del feto y producir un parto prematuro. Para esto, se recomienda el uso de condón durante toda la gestación. Solicita condones a la matrona en el control prenatal, son gratuitos.



Tu guagua está protegida

Aunque el orgasmo produce contracciones uterinas, éstas son de baja intensidad y no afectarán la gestación.

La guagua está protegida dentro del saco amniótico y, tanto el útero como el líquido amniótico, la amortiguan y protegen.

Solo en caso de que tu médico o matrona o matrón lo especifiquen, deberás suspender la actividad sexual por el tiempo que los profesionales lo indiquen.

La violencia durante la gestación

La violencia contra las mujeres gestantes es más común de lo que se piensa y afecta a personas de distintas edades, ingresos económicos, religiones, educación y lugares. Cuando en una relación de pareja hay violencia, la gestación te expone a un riesgo mayor a ti y tu hijo(a). Si tienes dudas sobre este tema, tienes que saber que no estás sola y que puedes recibir apoyo y ayuda especializada en los siguientes programas:

¿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.



Es un número de **WhatsApp +569 9700 7000** 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.**



Volver al trabajo

Derechos laborales para madres, padres y las familias

Las madres y padres trabajadores tienen una serie de derechos que extienden la protección social a ellos y sus familias, favorecen la corresponsabilidad entre mujeres y hombres en el cuidado de hijas e hijos y apoyan su desarrollo para avanzar en mayor igualdad en nuestro país.

Fuero laboral

¿Qué es y quiénes tienen derecho?

El Código del Trabajo establece que no se puede despedir a una trabajadora si está en gestación. La protección a tu derecho al trabajo se llama fuero y éste se extiende desde el primer día de gestación hasta un año después de que termine el descanso postnatal, excluido el permiso postnatal parental.

El fuero protege a las trabajadoras gestantes con contrato indefinido, plazo fijo, por obra o faena, a las trabajadoras de casa particular, y a funcionarias públicas bajo estatuto administrativo.

No cuentan con fuero las trabajadoras contratadas por una empresa de servicios transitorios (EST).

Las trabajadoras a honorarios no tienen fuero maternal a menos que demuestren, ante la Inspección del Trabajo o los tribunales, trabajar bajo dependencia y subordinación, en el caso de un contrato privado.

Algunos plazos para ejercer tus derechos



TRABAJO

Desde que se ha confirmado la gestación, puedes comunicarlo a tu empleador para ejercer el derecho a **Fuero Maternal:** El fuero maternal se extiende desde el inicio de la gestación hasta un año después de que terminó el descanso postnatal.

DESCANSO PRENATAL

Seis semanas antes de la fecha de parto se inicia el **Permiso Prenatal:** Debes presentar a tu empleador una licencia médica o de matrona que acredita que la gestación ha llegado al período fijado para el descanso.



parto



En caso de que seas despedida durante el período de fuero maternal, se puede reclamar a los Tribunales del Trabajo en el plazo de **60 días hábiles contados desde el día del despido**.

¿A quiénes se extiende también este derecho?

En caso de fallecimiento de la madre, el **padre trabajador** está protegido por el fuero por el tiempo restante.

También se aplica a **madres adoptivas** y a las trabajadoras o trabajadores a quienes, por resolución judicial, se les haya otorgado el cuidado de una niña o niño. La fecha de la resolución respectiva es el inicio del plazo del fuero.

En el caso de que el padre haga uso del permiso postnatal parental, también gozará de fuero laboral por un período equivalente al doble de la duración de su permiso, a contar de los diez días anteriores al comienzo del uso del mismo. Este fuero del padre no podrá exceder de tres meses.

¿Se puede perder el fuero maternal?

El empleador puede solicitar el desafuero ante un juez o jueza competente cuando se ha vencido el plazo convenido por las partes (en casos de contrato a plazo fijo), cuando se terminó el trabajo o servicio que dio origen al contrato (en contratos por obra o faena), o por causas de la conducta de la trabajadora. No procede el desafuero invocando el artículo 161 del Código del Trabajo, es decir necesidades de la empresa.

En caso de interrupción del embarazo por aborto o muerte del recién nacido, se pierde este derecho.

De todas maneras, tiene derecho al descanso post natal según la doctrina de la Dirección del Trabajo.

- Si la madre y el padre trabajan, a partir de la **séptima semana** de postnatal parental y a elección de la madre, este descanso puede ser compartido.

- Las semanas utilizadas por el padre deberán ubicarse en el período final del descanso y darán derecho al subsidio.

DESCANSO POSTNATAL

Después del parto hay 12 semanas de **Permiso Postnatal:** Debes avisar al menos 30 días antes de que termine el postnatal, cómo harás uso del postnatal parental, con carta certificada al empleador y a la Inspección del Trabajo.



PERMISO POSTNATAL PARENTAL

Después del descanso postnatal se inicia el permiso **Postnatal Parental** de 12 semanas. La trabajadora debe optar entre:

12 semanas con jornada diaria completa y recibe el 100 % de subsidio con tope de 66 UF brutas.

o

18 semanas por la mitad de la jornada diaria y recibe el 50% de subsidio.



TRABAJO

El **fuero maternal** se extiende desde el inicio de la gestación hasta un año después de expirado el descanso postnatal.



- Si el padre hace uso del post natal parental, debe dar aviso a su empleador con 10 días de anticipación a la fecha, con carta certificada y copia a la Inspección del Trabajo. También hay que enviar copia al empleador de la madre.



Traslado para evitar trabajos perjudiciales

¿Qué es y quiénes tienen derecho?

Durante la gestación, la trabajadora que esté ocupada habitualmente en labores consideradas por la autoridad como perjudiciales para su salud, deberá ser trasladada, sin reducción de sus remuneraciones, a otro trabajo que no sea perjudicial para su estado.

El Código del Trabajo indica que se considera como especialmente perjudicial para salud los trabajos que involucran:

- **Levantar, arrastrar o empujar objetos pesados**.
- Que **exijan un esfuerzo físico**, incluido el hecho de **permanecer de pie largo tiempo**.
- Que **se ejecute en horario nocturno, es decir entre las veintidós y las siete horas**.
- Que se **realice en horas extraordinarias** de trabajo.
- Que la **autoridad competente declare inconveniente para la gestación**.

Este derecho protege a todas las trabajadoras gestantes.

Descanso Prenatal

¿Qué es y quiénes tienen derecho?

Las trabajadoras tendrán derecho a un descanso de maternidad de **6 semanas antes del parto.** Este derecho es irrenunciable y durante los períodos de descanso queda prohibido el trabajo de las gestantes. Para hacer uso del descanso de maternidad, debes presentar al empleador un certificado médico o de matrona que acredita que la gestación ha llegado al período fijado para el descanso.

Descanso Postnatal

Después del parto hay **12 semanas de Permiso Postnatal**. Debes avisar al menos 30 días antes de que termine el postnatal, sobre cómo harás uso del postnatal parental (+ 12 semanas). Debes presentar carta certificada a tu empleador y a la Inspección del Trabajo. Este derecho es irrenunciable y durante los períodos de descanso queda prohibido el trabajo de las personas puérperas.

¿A quiénes se extiende este derecho?

El padre tendrá derecho a un permiso pagado por su empleador, de cinco días en caso de nacimiento de un hijo o hija, que podrá utilizar desde el momento del parto, de forma continua, excluyendo el descanso semanal, o distribuirlo dentro del primer mes desde la fecha del nacimiento.

Este permiso también se otorgará al **padre que se encuentre en proceso de adopción**, y se contará a partir de la notificación de la resolución que otorgue el cuidado personal o acoja la adopción.

En caso de que la madre muera en el parto o durante el período de permiso posterior a éste, el permiso o a quien le fuere otorgada la custodia de la niña o niño.

El padre que sea privado por sentencia judicial del cuidado personal del menor perderá el derecho a fuero y subsidio.

Descanso prenatal suplementario

¿Qué es y quiénes tienen derecho?

En caso de que **durante la gestación se produzca una enfermedad comprobada con certificado médico**, la trabajadora tiene derecho a un descanso prenatal suplementario cuya duración es fijada por los servicios médicos.

Si el parto se produce después de las seis semanas siguientes a la fecha en que comenzó el descanso de maternidad, se entenderá que el descanso prenatal se prorroga hasta el parto y desde esa fecha se contará el descanso postnatal. Esto deberá ser comprobado con el correspondiente certificado médico o de la matrona.

Cuando el parto se produce antes de iniciada la semana 33 de gestación, o si la guagua al nacer pesa menos de 1.500 gramos, el descanso postnatal será de dieciocho semanas.

En caso de **partos de dos o más guaguas**, el período de descanso postnatal aumentará en siete días corridos por cada niño o niña nacido, a partir del segundo. Si como consecuencia del parto se produce una enfermedad que impida regresar al trabajo por un plazo superior al descanso postnatal, este descanso será prolongado por el tiempo que fije el servicio encargado de la atención médica.



Permiso Postnatal parental

¿Qué es y quiénes tienen derecho?

Luego del descanso postnatal, las trabajadoras tienen derecho a un permiso de postnatal parental que puede ejercerse de las siguientes maneras:

A. 12 semanas a jornada completa, con 100% subsidio con tope de 66 UF brutas.

B. 18 semanas a media jornada, con un 50% de subsidio correspondiente. (En este caso la trabajadora debe informar al empleador por carta certificada treinta días antes de terminar el postnatal, con copia a la Inspección del trabajo).

¿A quiénes se extiende este derecho?

Dependiendo de cómo haya elegido tomar el postnatal parental puede traspasarle semanas al padre.

En el caso de que haya decidido tomarse:

A. 12 semanas a jornada completa puede traspasar hasta un máximo de 6 semanas al padre completas (a partir de la séptima semana de este permiso). Y el subsidio de ese tiempo traspasado se calculará en base al sueldo del padre.

En el caso de tomarse:

B. 18 semanas a media jornada puede traspasar al padre hasta un máximo de 12 semanas en media jornada. Se debe informar al empleador del padre por carta certificada 10 días antes de la fecha en que se hará uso del derecho según sea el caso, con copia a la Inspección del trabajo y al empleador de la madre. Además el padre será protegido por el fuero por el doble del periodo que se tome a jornada completa o a un máximo de tres meses si lo utiliza a jornada parcial.



Descanso Postnatal y Permiso Postnatal Parental para madres y padres adoptivos, y tutores.

Cuando se adopta a un/a niño/a **menor de 6 meses** o la trabajadora o el trabajador tenga la tuición o el cuidado personal como medida de protección, otorgados judicialmente, también tienen derecho a las 12 semanas completas de descanso postnatal, tras esas 12 semanas, sigue aplicando el permiso postnatal parental de 12 semanas más, con posibilidad de media jornada.

En el caso de los tutores con cuidado personal proteccional o adopción de un/a niño/a **mayor de 6 meses** también el tutor o madre y padre adoptivo tiene derecho al permiso posnatal parental de 12 semanas.

Para tener este derecho, el trabajador o la trabajadora deberá acompañar a la solicitud de permiso, una declaración jurada de tener bajo su tuición o cuidado personal a la niña o niño. Además, debe presentar un certificado del tribunal que haya otorgado la tuición o cuidado personal del niño/a como medida de protección, según lo señalado en la normativa vigente.



Subsidio de los permisos prenatal, postnatal y postnatal parental

¿Qué es y quiénes tienen derecho?

Las trabajadoras que están con permiso de descanso por maternidad reciben un subsidio que reemplaza las remuneraciones o rentas imponibles que recibía antes del prenatal, post natal o postnatal parental.

Asímismo, el padre o la madre de niños/as adoptados/as menores de 6 meses, tienen derecho al subsidio por 12 semanas completas.

Para calcular su monto, se hace la comparación entre el promedio de las remuneraciones o rentas de antes del embarazo con el **promedio de los tres o seis meses antes de iniciar el prenatal**. El menor de ambos promedios es establecido como el subsidio que no puede ser menor a medio ingreso mínimo mensual ni mayor a 66 UF.

En el caso de las trabajadoras con contrato fijo, por obra o faena pero que al momento del prenatal no están trabajando, el monto del subsidio corresponde al promedio de la renta de los últimos 24 meses. Esto puede variar desde medio ingreso mínimo mensual a 66 UF.

En el caso de las trabajadoras dependientes, para obtener el subsidio se debe cumplir con los siguientes requisitos:

- Contar con una licencia médica autorizada.
- Tener seis meses de afiliación previsional, anteriores al mes en que se inicia la licencia.
- Tener 90 días de cotizaciones dentro de los seis meses anteriores al inicio de la licencia médica. Este requisito se rebaja a 30 días de cotizaciones continuas o discontinuas dentro de los 180 días anteriores a la licencia médica para el caso de las trabajadoras contratadas por día, por turnos o jornadas.
- Tener un contrato de trabajo vigente.

En el caso de las trabajadoras independientes, para obtener el subsidio se debe cumplir con los siguientes requisitos:

- Contar con una licencia médica debidamente autorizada.
- Tener doce meses de afiliación previsional anteriores al mes en que se inicia la licencia.
- Haber enterado al menos 6 meses de cotizaciones continuas o discontinuas durante el período de 12 meses de afiliación previsional previos al mes en que se inició la licencia.
- Estar al día en el pago de las cotizaciones, esto es, haber pagado la cotización correspondiente al mes anterior a aquél en que se produzca la licencia.

Tanto para las trabajadoras dependientes como independientes, la licencia médica debe ser autorizada por la Comisión de Medicina Preventiva e Invalidez (COMPIN) en el caso de las personas afiliadas al Fondo Nacional de Salud (FONASA), o por la contraloría médica de una Institución de Salud Previsional (ISAPRE) para las personas afiliadas a ellas.

Este subsidio se extiende, cuando procede, al derecho a los descansos pre y postnatal suplementarios y a los permisos para enfermedad grave del hijo o hija menor de un año.

Sala cuna

¿Qué es y quiénes tienen derecho?

Cuando hay **veinte o más trabajadoras**, de cualquier edad o estado civil chilenas o extranjeras, en una empresa se deberá tener una sala cuna, donde puedan alimentar a sus hijas e hijos menores de dos años y dejarlos mientras estén laborando según la doctrina de la Dirección Trabajo el conteo de veinte mujeres es a nivel nacional y no por cada local o establecimiento de la empresa. Esta obligación también rige a los centros comerciales e industriales, y de servicios administrados bajo una misma razón social o personalidad jurídica. La mantención de las salas cuna será de costo exclusivo de los empleadores, quienes deberán tener una persona competente a cargo de la atención y cuidado de los niños y niñas, de acuerdo con las normas oficiales.



También se cumple con esta obligación si el empleador paga directamente los gastos de sala cuna al establecimiento al que la trabajadora lleva a sus hijas e hijos menores de dos años.

Las salas cunas deberán contar con la autorización de funcionamiento o reconocimiento oficial del Estado, otorgados por el Ministerio de Educación.

Derecho a hora para alimentación

¿Qué es y quiénes tienen derecho?

Las trabajadoras tendrán derecho a disponer, a lo menos, de **una hora** al día, para dar alimento a sus hijos e hijas menores de dos años. Esto opera aún cuando la empresa no tenga obligación legal de proporcionar sala cuna. Este derecho es irrenunciable y es aplicable a toda trabajadora.

El derecho a alimentar podrá ejercerse de alguna de las siguientes formas a acordar con el empleador:

- En cualquier momento dentro de la jornada de trabajo.
- Dividiéndolo, a solicitud de la interesada, en dos porciones.
- Postergando o adelantando en media hora, o en una hora, el inicio o el término de la jornada de trabajo.

En caso de que la trabajadora tenga que desplazarse para ir a la sala cuna a alimentar a su guagua, el tiempo del viaje de ida y regreso se suma a la hora para alimentación. Además el empleador deberá pagar los pasajes del transporte.

Para todos los efectos legales, el tiempo utilizado se considerará como trabajado.

¿A quiénes se extiende este derecho?

En caso que el padre y la madre sean trabajadores, ambos podrán acordar que sea el padre quien ejerza el derecho. Esta decisión y cualquier modificación de la misma deberán ser comunicadas por escrito a ambos empleadores con, a lo menos treinta días de anticipación, en documento firmado por el padre y la madre, con copia a la respectiva Inspección del Trabajo.

El padre trabajador tendrá este derecho en caso de tener la tuición del niño o niña por sentencia judicial ejecutoriada, si la madre ha fallecido, o cuando esté impedida de hacer uso de él.

Tendrán este derecho la trabajadora o el trabajador que tengan judicialmente la tuición o el cuidado personal de una niña o niño menor de dos años, de acuerdo con la Ley de Adopción (19.620). También quienes tengan la tuición como medida de protección, de acuerdo con la Ley de Menores. Este derecho se extenderá a la o el cónyuge.

Permisos por enfermedad grave de niño o niña menor de un año

¿A quiénes se extiende este derecho?

La madre trabajadora tendrá derecho al permiso y subsidio cuando la salud de su hija o hijo menor de un año requiera de atención en el hogar por enfermedad grave.

La enfermedad deberá ser **acreditada** mediante licencia médica otorgado o ratificado por los servicios que tengan a su cargo la atención médica de los niños.

¿A quiénes se extiende este derecho?

En el caso que ambos padres sean trabajadores, cualquiera de ellos y a elección de la madre, podrá gozar del permiso y subsidio.

Este derecho es extensivo al **padre** en el caso de que la madre haya fallecido.

También se extiende a las trabajadoras o trabajadores que tienen la **tuición** o cuidado personal de la niña o niño como medida de protección. Este derecho se extenderá a su cónyuge o conviviente civil.



Ley SANNA (Ley N°21.063)

La ley Sanna es un Seguro obligatorio para trabajadores padres y madres (dependientes, independientes y trabajadores temporales cesantes, que cumplan con los requisitos) o quienes tengan a su cargo el cuidado personal, otorgado por resolución judicial, de niños y niñas afectados por una condición grave de salud.

Consiste en el permiso para acompañar y prestar atención a sus hijos(as) mayores de un año y menores de 15 o 18 años de edad, según corresponda, cuando estén afectados por una condición grave de salud, durante el periodo de tratamiento o recuperación o en la fase o estado terminal de la vida.

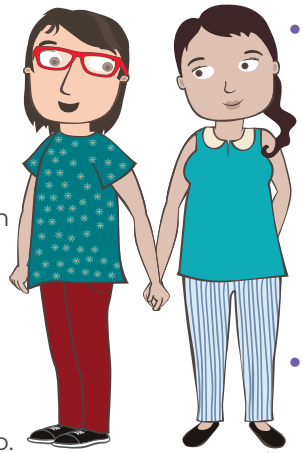
Para más información visita:

https://www.suseso.cl/

Escanéame

Permiso pormatrimonio

¿A quiénes se extiende este derecho?



Cuando una trabajadora o trabajador se casan o haya suscrito un Acuerdo de Unión Civil (AUC) tienen derecho a cinco días hábiles continuos de **permiso pagado por el empleador**, adicional al feriado anual, independientemente del tiempo que lleven trabajando.

El permiso por matrimonio se puede utilizar, a elección de la trabajadora o trabajador, en el día del matrimonio y en los días inmediatamente anteriores o posteriores al de su celebración.

La trabajadora o trabajador deben dar aviso a su empleador con treinta días de anticipación y presentar, dentro de los treinta días siguientes a la celebración, el respectivo certificado de matrimonio del Servicio de Registro Civil e Identificación.

Tienen derecho todas las trabajadoras y los trabajadores que dependan de cualquier empleador, sin importar el tipo de contrato, incluidos quienes trabajan en su domicilio y, en general, a todos los que estén acogidos a algún sistema previsional.

Permiso por duelo

¿Qué es y quiénes tienen derecho?

Ante el fallecimiento de un familiar directo, las trabajadoras y los trabajadores tienen derecho a permisos pagados, adicionales al feriado anual e independientes del tiempo de servicio. Estos permisos son irrenunciables y no pueden compensarse en dinero.

En caso de muerte gestacional o perinatal:

- **Antes de las 22 semanas de gestación**, la madre y el padre trabajadores tienen derecho a 7 días hábiles de permiso pagado.
- **Desde las 22 semanas de gestación**, para la madre trabajadora corresponde descanso postnatal. Si el parto ocurre antes de iniciada la semana 33, el postnatal es de 18 semanas (126 días); desde la semana 33, corresponde el postnatal general de 12 semanas (84 días). También será de 18 semanas si el niño o niña al nacer pesa menos de 1.500 gramos. Para el padre trabajador corresponden 7 días hábiles de permiso pagado.
- **Si el hijo o hija nace vivo y posteriormente fallece**, la madre trabajadora tiene derecho a descanso de maternidad de doce semanas después del parto. El padre trabajador tienen derecho a 10 días corridos de permiso pagado.

Por muerte del cónyuge o conviviente civil corresponden 7 días corridos de permiso pagado; y por muerte del padre, madre o hermano/a, 4 días hábiles.

En caso de muerte de un hijo o hija nacido, del cónyuge o conviviente civil, la trabajadora o trabajador afectado tiene además fuero laboral por un mes contado desde el fallecimiento.

En los caso de muerte de la o el **cónyuge o de hija o hijo**, las trabajadoras y trabajadores tendrán fuero laboral de un mes a contar del fallecimiento. Si se trata de trabajadoras o trabajadores con contrato de trabajo a plazo fijo, por obra o servicio; el fuero se cubre durante la vigencia del contrato si éste es menor a un mes, sin que se requiera solicitar su desafuero a su término.

Si necesitas más orientación respecto a estos temas, consulta en la **Superintendencia de Seguridad Social (SUSESO)**, también puedes visitar la página de la Dirección del Trabajo ***www.dt.gob.cl***



SUSESO
www.suseso.cl
22620 4500

Derechos de las familias migrantes que viven en Chile

Derecho a la nacionalidad de la niña o niño nacido en Chile

Si el hijo o hija de una persona migrante nace en Chile, independiente de la condición migratoria de su madre o padre, es chileno. Esto de acuerdo al principio jurídico ius soli, que reconoce que todos los nacidos(as) en Chile son chilenos(as)[1].

Derecho a la atención de salud de las migrantes en gestación

Las personas gestantes tienen derecho a atención en salud para controlar su embarazo y nacimiento, así como también a las prestaciones de Chile Crece Más, como **recibir el ajuar del recién nacido**. Si se cuenta con permiso de residencia o bien una visa en trámite y un contrato laboral vigente, se puede optar por el seguro público de salud (FONASA) o el sistema privado (Isapre). **Es importante inscribirse en FONASA obteniendo un Número de Identificación Provisorio (NIP) en el establecimiento de Salud más cercano al domicilio.** Podrán acceder a solicitar el permiso de residencia temporal por razones humanitarias. Para mayor información consultar la página:

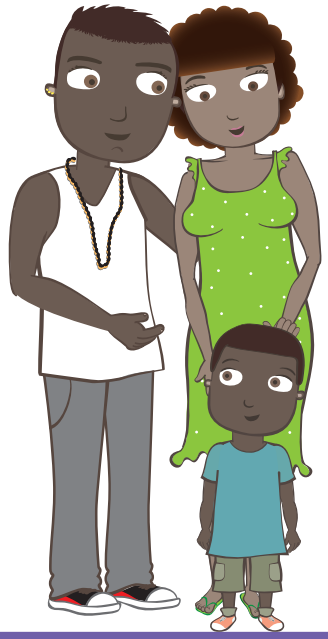
https://serviciomigraciones.cl/residenciatemporal/razoneshumanitarias/.

https://tramites.extranjeria.gob.cl/

Escanéame

Escanéame

https://serviciomigraciones.cl/



Derechos de niños, niñas de familias migrantes

La guaguas, niños y niñas, **independiente de su condición migratoria, tienen derecho a recibir todas las prestaciones en salud que necesiten, incluyendo las de Chile Crece Más**. La atención en salud no está condicionada a la inscripción, es decir primero se otorga la atención y a posterior se gestiona la inscripción.

Para acceder a este derecho **se debe inscribir a las niñas y niños menores de 18 años, aunque se encuentren en situación migratoria irregular, en los establecimientos de Salud de la Atención Primaria correspondientes a su domicilio**. El adulto responsable debe solicitar el permiso de residencia temporal de su hijo(a) por razones humanitarias, en la misma web mencionada.

[1] De acuerdo al artículo 10 n°1 de la Constitución Política de la República.

Apoyos para gestantes adolescentes

Estas ofertas les apoyarán para que continúen sus estudios siendo padres y madres adolescentes.



Atención a la Maternidad Adolescente (AMA) del Servicio Nacional de la Mujer y Equidad de Género: **Dirigido a madres y embarazadas menores de 19 años**, realizan talleres, encuentros, intervenciones individuales y visitas domiciliarias. Se entrega un apoyo integral a las adolescentes que incluye apoyo psicosocial, de salud, escolar, entre otros. ***(www.sernameg.gob.cl)***

Programa Mujer, Sexualidad y Maternidad del Servicio Nacional de la Mujer y Equidad de Género: Para mujeres mayores de 14 años, se **realizan talleres para fortalecer la autonomía física, sobre derechos sexuales y reproductivos, fortalecimiento de la autoestima, retención y reinserción escolar, corresponsabilidad en la crianza y cuidado de hijas/os.** (***www.sernameg.gob.cl***)

Programa de retención escolar de madres, padres y embarazadas adolescentes de la JUNAEB: Este programa **apoya la permanencia y continuidad en el sistema educativo para garantizar los 12 años de escolaridad obligatoria.** Se realizan actividades grupales psicosociales, pedagógicas, escolares y redes sociales del territorio (llama a 6006600400 o consulta en ***www.junaeb.cl***)

Salas Cuna Para que Estudie Contigo (PEC): Atención gratuita a hijos e hijas de madres y padres adolescentes en salas cuna ubicadas en liceos o cercanas a ellos. En el resto de los jardines JUNJI tienes acceso preferencial. Entregan educación a tu hijo/a y evitan la deserción escolar de madres y padres (consulta a ***www.junji.gob.cl***)

Tienes derecho a un crecimiento y desarrollo saludable, lo que significa tener familia, amigos, alimentación equilibrada, vestuario y vivienda, acceso a estudios, trabajo sin riesgos, a ser diferente y a vivir tu sexualidad de manera responsable e informada.

La ley 20.370/2009 General de Educación de MINEDUC: Ofrece **apoyo para continuar tus estudios** (consulta a ***www.ayudamineduc.cl*** o llama a 6006002626) y a la Superintendencia de Educación (consulta a ***www.supereduc.cl***)

Espacio Amigable para Adolescentes: Facilita el acceso a la atención de salud de adolescentes de 10 a 19 años, después de las 17.00 horas, con respeto a la confidencialidad y privacidad. Además cuentan con redes sociales (Instagram y Facebook) donde publican información y realizan actividades preventivas. Cuenta con 11 horas semanales de: Matrona/matrón, Nutricionista, Psicólogo o Asistente Social.

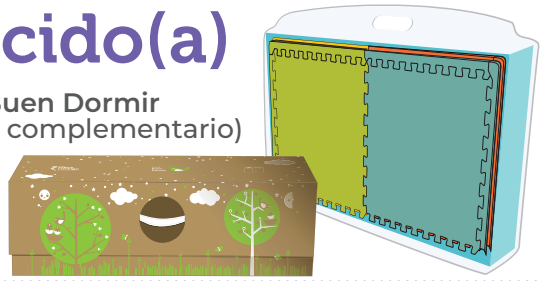
Ley 21.030 de Despenalización de la Interrupción voluntaria de embarazo (IVE) garantiza el acceso a un aborto en las causales: **Riesgo vital materno**, **malformaciones del feto incompatibles con la vida** y **embarazo producto de una violación**. El plazo máximo son 12 semanas de gestación en una mujer de 14 años y más; y *máximo 14 semanas en una persona menor de 14 años.*

El ajuar del Programa de Apoyo al Recién Nacido(a)



- **Paquete de Bienestar, Apego y Estimulación**

- **Paquete de Buen Dormir (y su paquete complementario)**



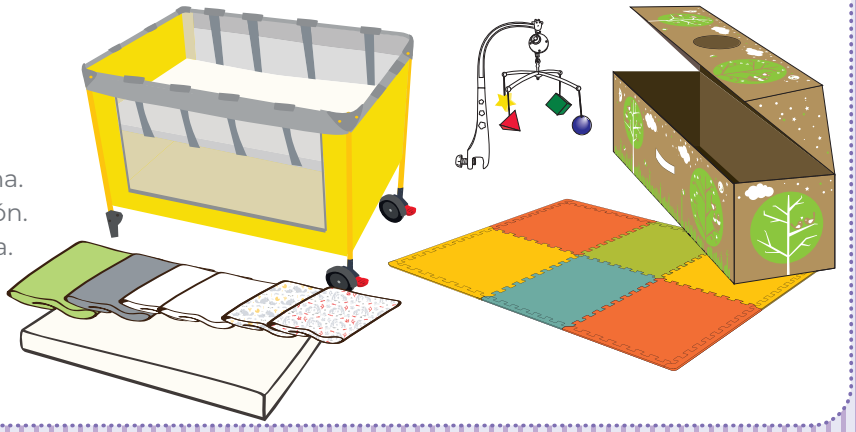
PACK BIENESTAR, APEGO Y ESTIMULACION

- 1 organizador vertical.
- 1 mochila de transporte de artículos de bebé.
- 1 porta bebé tipo mei tai + bolsa para guardar.
- 1 cojín de lactancia + funda.
- 1 conjunto de 2 piezas.
- 1 camiseta manga larga.
- 1 panty pantalón sin pie.
- 1 pilucho body.
- 1 gorro.
- 2 de pañales de algodón tipo "tuto".
- 1 manta cobertora de algodón.
- 1 toalla baño bebé.
- 1 mudador plástico acolchado.
- 1 jabón líquido.
- 2 unidades de crema regeneradora
- 1 libro didáctico “mi primer libro”.
- 1 libro de cuentos infantiles.
- 1 cartilla educativa.



PACK BUEN DORMIR

- 1 cuna corral plegable transportable.
- 2 juegos de sábanas.
- 1 frazada para cuna.
- 1 colcha tipo plumón para cuna.
- 1 móvil musical de estimulación.
- 1 colchón para cuna con funda.
- 1 alfombra armable para juegos de goma eva.
- 1 caja de cartón.



Encuentra más materiales e información sobre estimulación, crianza respetuosa y desarrollo infantil en:

www.crececontigo.gob.cl

hacer clic en **"Consúltanos"** y escribir tu pregunta.

@ChileCreceMas

ChileCreceMas

@ChileCreceMas

@ChileCreceMas

@ChileCreceMas

Talleres de **Apoyo a la Crianza**

Fonoinfancia

Asesoría psicológica gratuita para la crianza

Comunícate de lunes a viernes de 8:30 a 19:00 hrs.

+569 3251 4935 · 800 200 818 · fonoinfancia.cl

LLAME A SALUD RESPONDE

600•360•7777

PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS, LOS 7 DIAS DE LA SEMANA

¿Qué mejorarías de este material?
Contesta una breve encuesta
http://bit.ly/opinionmateriales

Chile Crece Contigo es parte del Sistema de Garantías y Protección Integral de los Derechos de la niñez y adolescencia, (creado por la Ley Nº21.430) coordinado por la **Subsecretaría de la Niñez del Ministerio de Desarrollo Social y Familia**.

El Estado de Chile al servicio de los niños, niñas y adolescentes que habitan en el país.

Fonoinfancia

Asesoría psicológica gratuita para la crianza

Comunícate de lunes a viernes de 8:30 a 19:00 hrs.

+569 3251 4935 · 800 200 818 · fonoinfancia.cl

HORA CONTROL

HORA CONTROL

HORA CONTROL

HORA CONTROL

Dentista:

Centro de Salud:

Hora:

Dentista:

Centro de Salud:

Hora:

Nutricionista:

Centro de Salud:

Hora:

LLAME A SALUD RESPONDE

600·360·7777

PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS, LOS 7 DIAS DE LA SEMANA

Whatsapp Urgencias 24/7

+569 34319987

Escribenos y un profesional de COANIQUEM te orientará sobre los pasos a seguir

COANIQUEM

todo por el niño quemado

Chile crece contigo

PROTECCIÓN INTEGRAL A LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

1455

FONO DE ORIENTACIÓN

VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

GRATUITO · CONFIDENCIAL · ATENCIÓN 24/7

CENTRO DE SALUD

Dirección:

Teléfono:

Horario de atención:

Médico: **Tel:**

Matron/a: **Tel:**

Servicio de Urgencia Maternidad

Dirección:

Teléfono:

PERSONALES *(A quién avisar en caso de emergencia)*

Familiar: **Tel:**

Amigo/Vecino: **Tel:**

Ecografía

Doctor:

Lugar:

Fecha:

Hora:

Ecografía

Doctor:

Lugar:

Fecha:

Hora:

Nutricionista:

Centro de Salud:

Hora:

Matrona:

Hospital:

Hora:

Fecha del parto:

Hospital:

Doctor:

Taller Educativo 1

Lugar: .....

Fecha: .....

Hora: .....

Taller Educativo 2

Lugar: .....

Fecha: .....

Hora: .....

Taller Educativo 3

Lugar: .....

Fecha: .....

Hora: .....

Visita guiada a la maternidad

Lugar: .....

Fecha: .....

Hora: .....

Examen de Sangre

Box: .....

Lugar: .....

Fecha: .....

Hora: .....

Examen de Sangre

Box: .....

Lugar: .....

Fecha: .....

Hora: .....

Examen Glucosa

Box: .....

Lugar: .....

Fecha: .....

Hora: .....

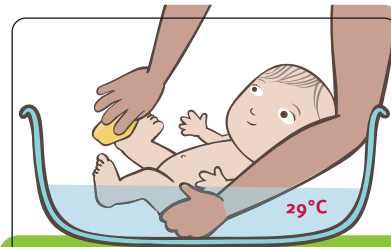
Examen Orina

Box: .....

Lugar: .....

Fecha: .....

Hora: .....



Baña a tu guagua por primera vez después que se caiga su cordón umbilical.



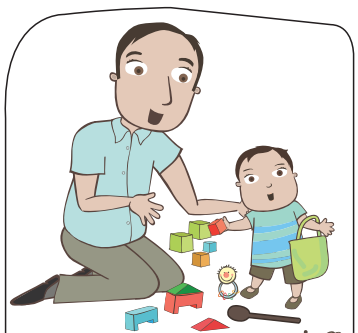
Nunca dejes llorar a tu guagua sin consolar



La leche materna extraída dura:
- 6-8 horas a temperatura ambiente.
- 3 días al fondo del refrigerador.
- 1 mes congelada.



Acostumbra todos los días a leerle cuentos con muchos dibujos e imágenes. Esto ayudará a tu hijo o hija a aprender nuevas palabras y conceptos.

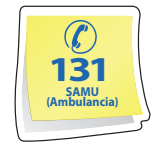


Aprovecha las actividades diarias para hacerlas un juego. Ayuda a tu hijo o hija a desarrollar sus propias historias y usar su imaginación.



No obligues a tu hijo o hija a comer; ofréceles alimentos nutritivos.











Escanea este código, son accesos directos a teléfonos importantes y Redes Sociales.

www.crececontigo.cl

Link directo a CONSÚLTANOS del sitio crececontigo.cl

Fonoinfancia

@ChileCreceMas

@ChileCreceMas

@ChileCreceMas

@ChileCreceMas

Centro de Información Toxicológica: CITUC

1455 FONO DE ORIENTACIÓN VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

No estás solo 4141 No estás sola
LÍNEA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

LLAME A SALUD RESPONDE

Debes acudir al consultorio si tu hijo o hija presenta fiebre, disfonía (voz ronca), respiración rápida, quejido, ruido o hundimiento de costillas al respirar.





Nunca zamarrees a tu guagua. Si te sientes sobrepasada (o) llama al fonoinfancia o acude a tu centro de salud.

Chile crece contigo

PROTECCIÓN INTEGRAL A LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA



Empezando a crecer

GUÍA DE LA GESTACIÓN Y EL NACIMIENTO

Gobierno de Chile
gob.cl

Ministerio de Desarrollo Social y Familia
Gobierno de Chile

Ministerio de Salud
Gobierno de Chile

Chile Crece Más
Garantías y Protección Integral

Prohibida su venta o reproducción parcial o total.

CHCCC2