



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!

MINISTERIO DE SALUD

Normativa - 097

Segunda Edición

MANUAL DE LA RED COMUNITARIA

**SALUD Y NUTRICIÓN DE LA MUJER DURANTE EL
EMBARAZO, PARTO Y PUERPERIO Y DEL RECIÉN NACIDO EN
LA COMUNIDAD**

MANAGUA, FEBRERO 2014

MANUAL DE LA RED COMUNITARIA

SALUD Y NUTRICION DE LA MUJER DURANTE EL EMBARAZO, PARTO Y PUERPERIO Y DEL RECIEN NACIDO EN LA COMUNIDAD



Programa Comunitario de Salud y Nutrición

Managua, Febrero 2014

N
WA
39
2089
2014

Nicaragua. Gobierno de Reconciliación y
Unidad Nacional.
Ministerio de Salud.
Normativa No. 097, Segunda Edición.
Manual de la Red Comunitaria Salud y
Nutrición de la Mujer Durante el Embarazo
Parto y Puerperio y del Recién Nacido en
la Comunidad.
Managua, MINSA, Febrero, 2014.

44 p.; ilustraciones

Acuerdo Ministerial No. 323-2014
Anexos: Formato Resumen Mensual de Indicadores de Embarazadas

1. Educación en Salud
2. Nutrición Prenatal
3. Hábitos Alimenticios
4. Parteras Tradicionales
5. Redes Comunitarias
6. Esquema de Inmunización
7. Visitas Domiciliares a la Mujer Embarazada (descriptor local)
8. Cuidado del Recién Nacido (descriptor local)
9. Comportamiento, Promoción de la Atención del Embarazo (descriptor local)
10. Medidas Corporales de la Embarazada (descriptor local)

Ficha Catalográfica Elaborada por la Biblioteca Nacional de Salud.

©MINSA, Febrero 2014

CONTENIDO

PRESENTACIÓN	5
OBJETIVO	10
SOPORTE JURÍDICO	11
GLOSARIO.....	9
I. LAS SESIONES MENSUALES CON LAS EMBARAZADAS	11
II. SEGUIMIENTO A LAS MUJERES DURANTE EL EMBARAZO, PARTO Y CUARENTENA Y LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS RECIEN NACIDOS EN LA COMUNIDAD	14
III. CONOZCAMOS LOS SIGNOS DE PELIGRO.....	16
IV. PREPARAR EL LISTADO DE LAS EMBARAZADAS	18
V. PESAR A LAS EMBARAZADAS EN LA COMUNIDAD	24
VI. GANANCIA DE PESO EN LA EMBARAZADA.....	27
VII. LAS LÁMINAS DE CONSEJERIA Y SUS COMPORTAMIENTOS.....	31
VIII. RESUMEN MENSUAL DE LAS EMBARAZADAS.....	42
IX. REUNIONES COMUNITARIAS.....	45

PRESENTACIÓN

El Gobierno de Reconciliación y Unidad Nacional (GRUN) está comprometido con Nicaragua, con los pobres, con las mujeres, las y los jóvenes, las niñas y los niños, los pueblos originarios y afrodescendientes, los pequeños y medianos productores, las personas con discapacidades, las madres de héroes y mártires, que desde sus comunidades están apostando a la transformación del país y hacer realidad la victoria sobre el hambre y la pobreza. Nicaragua y su gente merecen trabajar en la construcción de un país más justo, más humano, más participativo y con mayores oportunidades para todas y todos.

Las orientaciones políticas globales del GRUN señalan que más que hablar de prevenir, hay que hablar de promover salud. Tenemos que promover salud, desde los Gabinetes del Poder Ciudadano, los Gabinetes de la Familia, comunidad y vida, desde los movimientos sociales que hay en la localidad, en una intensa campaña, permanente de promoción de la salud y, de esa manera, prevenir enfermedades. Así mismo es de prioridad del GRUN, rectorar desde la presidencia por medio de los Ministerios de la Familia, adolescencia y niñez, de Educación y de Salud, la Política Nacional de Primera Infancia (Amor para los más chiquitos y chiquitas)

Nicaragua construye su Sistema Nacional de Salud a través del nuevo Modelo de Salud Familiar y Comunitaria basado en la Estrategia de Atención Primaria en Salud para llevar acciones de promoción, prevención y atención básica en salud a toda la población, en sus comunidades y hogares. El Sistema Nacional de Salud que estamos construyendo busca la garantía de la salud como un derecho constitucional de la población nicaragüense.

El Ministerio de Salud (MINSA), como institución rectora de la salud en Nicaragua, coordina el “Plan Nacional Hacia la Erradicación de la Desnutrición Crónica Infantil en Nicaragua 2008-2015” (PNHEDCI). Dicho plan contempla un conjunto integral de intervenciones en salud y nutrición dirigidas a los niños y las niñas, la mujer en edad fértil, la mujer embarazada y la lactante, haciendo énfasis en el menor de 2 años y la mujer en periodo de gestación, entre estas intervenciones se encuentra el Programa Comunitario de Salud y Nutrición (PROCOSAN) que es parte de las estrategias comunitarias que se desarrollan de acuerdo al Modelo de Salud Familiar y Comunitario (MOSAFIC) que se viene implementando para mejorar la salud y calidad de vida de la población nicaragüense.

El Programa Comunitario de Salud y Nutrición (PROCOSAN) se dirige al fomento de la salud de las personas, inicialmente los y las niñas, las mujeres en su estado de embarazo, enseñando hábitos nutricionales y estilos de vida que protegen y fomentan su salud y nutrición. Se basa en metodologías de trabajo que contemplan la cultura e idiosincrasia de las diferentes comunidades del país y propone cambios de conducta favorables a la salud y el uso de los recursos locales para lograrlo. El trabajo que impulsa PROCOSAN se centra en

protagonistas, sean estas personas, familias o comunidades, que construyen socialmente su propia salud, superando el esquema asistencialista de atención a beneficiarios que esperan una ayuda para mitigar su situación.

Para facilitar su implementación PROCOSAN se ha dividido en componentes, cada uno de los cuales se explica, para facilitar su implementación, en tres documentos; uno dirigido a la red comunitaria (Manuales de Brigadistas) y dos para apoyar al personal de salud tanto en la ejecución de los aspectos técnicos operativos en las comunidades como en la capacitación a la red comunitaria.

Este manual esta dirigido a la red comunitaria y forma parte de la serie de documentos que apoyan la implementación de PROCOSAN y se espera que contribuya a mantener la esencia y los principios en los que se basa el MOSAFC y la estrategia, en él se describe los aspectos técnicos y operativos que deberá realizar la partera o el o la brigadista de salud en el componente materno del PROCOSAN.

OBJETIVO

Fortalecer al trabajador comunitario (a) mediante la aplicación de esta herramienta en la promoción de hábitos y conductas que contribuyan a la salud con énfasis en la nutrición de la mujeres embarazadas y en cuarentena (puérperas) y sus hijas(os).

SOPORTE JURÍDICO

1. Constitución Política de la República de Nicaragua

Artículo 59.- “Los nicaragüenses tienen derecho, por igual, a la salud. El Estado establecerá las condiciones básicas para su promoción, protección, recuperación y rehabilitación. Corresponde al Estado dirigir y organizar los programas servicios y acciones de salud”.

2. Ley No. 423, Ley General de Salud, publicada en La Gaceta No. 91 del 17 de Mayo del 2002.

Artículo 1.- Objeto de la Ley: La presente Ley tiene por objeto tutelar el derecho que tiene toda persona de disfrutar, conservar y recuperar su salud, en armonía con lo establecido en las disposiciones legales y normas especiales. Para tal efecto regulará:

- a. Los principios, derechos y obligaciones con relación a la salud.
- b. Las acciones de promoción, prevención, recuperación y rehabilitación de la salud.

Artículo 2.- Órgano Competente: El Ministerio de Salud es el órgano competente para aplicar, supervisar, controlar y evaluar el cumplimiento de la presente Ley y su Reglamento; así como para elaborar, aprobar, aplicar, supervisar y evaluar normas técnicas, formular políticas, planes, programas, proyectos, manuales e instructivos que sean necesarios para su aplicación.

Artículo 4.- Rectoría: Corresponde al Ministerio de Salud como ente rector del Sector, coordinar, organizar, supervisar, inspeccionar, controlar, regular, ordenar y vigilar las acciones en salud, sin perjuicio de las funciones que deba ejercer frente a las instituciones que conforman el sector salud, en concordancia con lo dispuesto en las disposiciones legales especiales.

Artículo 5.- Principios Básicos: Son principios de esta Ley:

10. Responsabilidad de los Ciudadanos: Todos los habitantes de la República están obligado a velar, mejorar y conservar su salud personal, familiar y comunitaria, así como las condiciones de salubridad del medio ambiente en que viven y desarrollan sus actividades.

3. Decreto No. 001-2003, Reglamento de la Ley General de Salud, publicado en La Gaceta No. 7 y No. 8 del 10 y 13 de Enero del 2003.

Artículo 15.- Corresponde al MINSA, proponer normas técnicas para la aplicación de la Ley y de este Reglamento, de conformidad a la Ley de Normalización Técnica y Calidad, Ley No. 219, publicada en La Gaceta No. 123, del dos de Julio de mil novecientos noventa y seis y su Reglamento.

Así mismo podrá establecer los manuales y demás disposiciones complementarias para la aplicación de la Ley y del Presente Reglamento.

Artículo 19.- Para ejercer sus funciones, el MINSA desarrollará las siguientes actividades:

17. Elaborar las políticas, planes, programas, proyectos nacionales y manuales en materia de salud pública en todos sus aspectos, promoción, protección de la salud, prevención y control de las enfermedades, financiamiento y aseguramiento.

GLOSARIO

- 1. Alimentación:** es el proceso de comer y beber los alimentos, o lo que llamamos también el consumo de alimentos. La alimentación depende del acceso familiar a los alimentos, distribución intrafamiliar y cultura alimentaria. Se realiza el consumo de alimentos, para satisfacer el hambre y para tener fuerza y energía para cualquier actividad física o mental. Son los productos sólidos o líquidos de origen animal, vegetal o mineral, que forman parte de la dieta del ser humano. Están formados por las sustancias nutritivas o no nutritivas que necesita el cuerpo para funcionar adecuadamente.
- 2. Anemia:** Es un trastorno que se caracteriza por la disminución de la hemoglobina sanguínea hasta concentraciones inferiores a los límites normales, es cuando la concentración de hemoglobina desciende por debajo de 11 gramos por decilitro y los hematocrito son inferiores al 33%. Pueden ser signos y síntomas de la anemia la palidez en la palma de la mano, el cansancio, la pérdida de apetito y la falta de concentración.
- 3. Atención Prenatal:** Conjunto de actividades normadas por el MINSA, que los proveedores de salud deben brindar a las mujeres, con el objetivo de vigilar la evolución de su embarazo y lograr una adecuada preparación para el parto y cuidados del recién nacido.
- 4. Calidad de atención:** Secuencia de actividades normadas que relacionan al proveedor de los servicios con el usuario (a), y con resultados satisfactorios de acuerdo a estándares.
- 5. Consejería:** La consejería para mejorar la alimentación infantil implica reforzar y estimular prácticas adecuadas, evaluar problemas de alimentación, discutir diferentes soluciones posibles, y motivar a las madres o cuidadores para que intenten por lo menos una o dos modificaciones en la manera de alimentar a sus niños y niñas.
- 6. Dieta:** Tipo y cantidad de alimentos que ingiere un individuo o grupo de población en un período dado.
- 7. Desnutrición:** Es el estado nutricional de un individuo que tiene un balance negativo de energía y de uno o más nutrientes, como consecuencia de un consumo insuficiente de alimentos, entre otras causas. Cuando la desnutrición se produce principalmente, durante los períodos del embarazo y los primeros 2 años de vida del niño (a), las deficiencias que causa a nivel del crecimiento físico, desarrollo cerebral y cognitivo son irreversibles.
- 8. Embarazo:** Es una condición de la mujer producto de la concepción que tiene una duración promedio de 280 días contados a partir del primer día de la última menstruación normal, si se relaciona en meses, decimos que tiene 10 meses lunares ó 9 solares y aproximadamente 40 semanas de gestación.
- 9. Fuentes de nutrientes:** Alimentos crudos o procesados (en forma hogareña o industrial), que contienen los nutrientes que los seres humanos necesitan. Un

alimento es fuente de un nutriente determinado, cuando tiene en mayor cantidad ese nutriente, comparado con los otros alimentos.

- 10. Indicador:** Es un número, una tasa, un índice, un porcentaje o una razón que nos permite medir la magnitud del fenómeno.
- 11. Ingesta:** Consumo, acción de ingerir o tragar.
- 12. Lactancia Materna:** Alimentación natural del recién nacido que de forma exclusiva hasta los 6 meses de vida, le proporciona los nutrientes necesarios que garantizan su crecimiento y desarrollo. Además, proporciona protección contra enfermedades víricas o bacterianas por medio del traspaso de anticuerpos maternos. En los niños y niñas de 6 a 24 meses de edad, es un alimento importante durante el período de introducción de alimentos complementarios, porque constituye una fuente importante de nutrientes y energía. La leche materna es además, la que provee la mayor cantidad de proteína, vitaminas, minerales y ácidos grasos esenciales.
- 13. Malnutrición:** Es un estado patológico resultante de una carencia o de un exceso relativo o absoluto de uno o más nutrientes, en suficiente medida para provocar una enfermedad. Entre las enfermedades de origen nutricional, están las causadas por déficit como la desnutrición o las anemias nutricionales y la causada por exceso como la obesidad.
- 14. Micronutrientes:** Los micronutrientes son las vitaminas y los minerales esenciales que el organismo necesita en cantidades minúsculas durante todo el ciclo de vida, que tienen la función de proteger la salud, ya que son indispensables para que ocurran los procesos químicos como la digestión, la producción de energía, la formación de la sangre, huesos y otros tejidos. Así mismo, participan en el transporte de oxígeno a los tejidos y fortalecen el sistema inmunitario, que protege al cuerpo contra las enfermedades.
- 15. Nutrición:** es un proceso biológico mediante el cual, el cuerpo recibe y utiliza de forma equilibrada, energía y nutrientes de los alimentos que se consumen cada día. La nutrición nos permite que nuestro organismo funcione adecuadamente para crecer, trabajar y desarrollarnos plenamente.
- 16. Nutriente:** Una sustancia usada para alimentar o sostener la vida y el crecimiento de un organismo.
- 17. Puerperio:** Se denomina así al periodo de transformaciones progresivas de orden anatómicas y funcionales, que hace regresar paulatinamente todas las modificaciones gravídicas y que se manifiesta por un proceso de involución hasta casi regresar al estado de no embarazo, a excepción de la glándula mamaria. El período del puerperio se extiende hasta los 60 días. En términos populares es conocido como cuarentena,
- 18. Suplementación de nutrientes:** Administración de nutrientes adicionales a los provistos por los alimentos, generalmente en dosis farmacológicas.

LAS SESIONES MENSUALES CON LAS EMBARAZADAS

El Ministerio de Salud realiza varias actividades para atender a las mujeres durante su embarazo, su parto, su cuarentena (puerperio) y sus niños y niñas recién nacidos. En las unidades de salud se realiza la atención prenatal que son los controles que realiza la mujer durante el embarazo. En algunas comunidades se realiza el Plan de parto, que consiste en preparar a la mujer para que asista al establecimiento de salud a tener un parto seguro.

Ahora la red comunitaria apoyada por el Ministerio de Salud, va a atender a las embarazadas mes a mes en las comunidades, llevando cada vez la ganancia de peso y brindando consejería en alimentación y cuidados de salud.

1. ¿QUÉ SON Y PARA QUÉ SIRVEN LAS SESIONES MENSUALES CON LAS EMBARAZADAS EN LA COMUNIDAD?

Son sesiones que usted realizará cada mes con las mujeres embarazadas y en cuarentena. Estas sesiones sirven para llevar el control y registro de las mujeres durante el embarazo o cuarentena con el objeto de decidir en conjunto con ella y sus familias los cuidados que se deben brindar durante el embarazo, la cuarentena y los primeros días de nacido del niño o niña.

Este componente es parte de PROCOSAN, y el trabajo está dirigido a la toma y control de la ganancia de peso de las mujeres embarazadas, consejería en alimentación y cuidados durante el embarazo, parto, cuarentena y los primeros días de recién nacido de los niños o niñas, toma de hierro y ácido fólico, revisión de signos de peligro y referencia en caso de ser necesario.

Las actividades que se realizarán son un complemento de Plan de Parto y se conocerá el trabajo que harán los miembros de la red comunitaria en las sesiones mensuales con las embarazadas, mujeres en cuarentena y recién nacido. Recordemos que las sesiones sirven para llevar el control y registro de la ganancia de peso y de la salud y nutrición de las embarazadas.

2. ¿QUE NUEVAS ACTIVIDADES VA A REALIZAR CON LAS EMBARAZADAS EN LA COMUNIDAD?

Ustedes como comunitarios, trabajan en sus comunidades con las embarazadas, les ayudan a llenar y dar seguimiento a la ficha de plan de parto, y cuando van a parir las trasladan y acompañan a la casa materna, para que se alberguen y esperen para ser atendidas en las unidades de salud.

En algunas de sus comunidades se realizan sesiones mensuales de pesaje con los niños y niñas menores de dos años y se atienden a enfermos menores de cinco años. Ahora vamos a realizar nuevas actividades para ayudar al cuidado de las embarazadas, mujeres que van a parir o que están en cuarentena y tienen niños o niñas recién nacidos. Estas nuevas actividades son:

1. Pesar a cada embarazada.
2. Determinar si cada embarazada tiene ganancia de peso satisfactoria o no.
3. Referir a toda embarazada, mujer en trabajo de parto o en cuarentena que presente signos de peligro al Centro o Puesto de Salud que corresponda.
4. Llenar la información sobre hierro y ácido fólico, vacunas, atención prenatal (asistir al establecimiento de salud para la atención del embarazo), signos de peligro y referencia para cada embarazada anotada en el "Listado de embarazadas en la comunidad".
5. Entregar el Hierro (si es necesario) y dar consejería.
6. Dar consejería individualizada, de acuerdo con la situación de cada mujer, utilizando las láminas de consejería.
7. Negociar¹ con la mujer y la familia, buenas prácticas de alimentación y cuidado de su salud y la de su niño o niña recién nacido.
8. Establecer **COMPROMISOS** con los padres, madres o encargados de cuidar al niño o la niña, sobre lo que pueden hacer para mantener o mejorar su salud.
9. Determinar quién necesita una visita domiciliaria.

¹ Negociar es un término utilizado en el Mercadeo social refiriéndose a llegar a acuerdos con las personas para poder ir cambiando los comportamientos y no imponer acciones.

A continuación usted encontrará una sugerencia de cómo organizar el trabajo de la red comunitaria durante la sesión mensual. Se sugiere que el trabajo puede ser desarrollado por dos personas.



Comunitario 1: El que pesa y llena el Listado

1. Da la bienvenida y explica a la mujer todo el procedimiento de la sesión: que la va a pesar, a llenar el listado y consejería.
2. Pesa a la embarazada
3. Lee en voz alta el peso y lo anota en el listado.
4. Determina el tipo de ganancia
5. Llena la información del listado.
6. Realiza la referencia al establecimiento de salud en caso de ser necesario
7. Le indica que pase a la siguiente persona



Comunitario 2: El que va a dar la Consejería

8. Selecciona las láminas, de acuerdo a la situación de la mujer
9. Realiza negociación
10. Establece nuevos compromisos en cada sesión mensual
11. Determina si es necesario o no realizar visita domiciliar.
12. Da la cita para la próxima sesión.
13. Felicita a la mujer y se despide.

Todos son responsables de contar con todos los materiales que se van a necesitar en el día de la sesión mensual, sin embargo dependiendo de lo que cada uno vaya a hacer, así deben asegurarse que tienen lo siguiente:

RED COMUNITARIA	MATERIALES A PREPARAR
Todos	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Una mesa y sillas o bancas, o un lugar apropiado para que las mujeres puedan sentarse y esperar cómodamente. ✓ Mochila con todos los materiales. ✓ Capítulo del Componente Materno del Manual de la Red Comunitaria. ✓ Tajador, Borrador, lápiz grafito. ✓ Plan de Visita Domiciliaria. ✓ Registro Diario de Actividades Comunitarias del Sistema de Información Comunitario.

El que va a pesar y completar el Listado	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Una balanza. ✓ Listado de embarazadas en la Comunidad. ✓ Un lápiz grafito, lápiz azul, lápiz rojo (o lápiz bicolor), una regla oscura. ✓ Tabla de ganancia de Peso. ✓ Boleta de Referencia y Contrarreferencia. ✓ Resumen Mensual.
El que va a dar la Consejería	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Láminas de consejería de la alimentación. ✓ Láminas de consejería de Hierro.

I. SEGUIMIENTO A LAS MUJERES DURANTE EL EMBARAZO, PARTO Y CUARENTENA Y LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS RECIÉN NACIDOS EN LA COMUNIDAD

El seguimiento a las mujeres durante el embarazo, parto y cuarentena, así como a niñas y niños recién nacidos es una de las actividades que usted va a realizar. Este seguimiento que usted brindará significa un compromiso que debe asumir con respeto, amabilidad y cariño, poniendo su mejor esfuerzo para dar la mejor atención posible.

¿Por qué se debe dar seguimiento a las mujeres durante el embarazo, parto y cuarentena así como a los niños y niñas recién nacidos?

- Para tener un embarazo y parto de bajo y que no se muera la mamá y el niño o niña.

¿En qué momento va a dar seguimiento a las mujeres durante el embarazo, parto y cuarentena, niñas y niños recién nacidos?

- En la sesión mensual de pesaje.
- En las visitas domiciliarias.
- Cuando las embarazadas o familiar busque su ayuda.

¿Qué herramientas utilizará para dar orientación a las mujeres durante el embarazo, parto y cuarentena, así como a las niñas y niños recién nacidos?

- Láminas de consejería.
- Plan de Visita domiciliar.
- Listado de embarazadas de la comunidad.
- Hoja de Referencia y contrarreferencia.
- Balanza.
- Ficha de plan de parto.

¿Dónde va a anotar la información de las mujeres durante el embarazo y la de la niña o niño recién nacido?

- Se anotará la información sobre las embarazadas en el Listado de las embarazadas de la comunidad.
- Se anotará la información de las embarazadas en el Registro diario de actividades comunitarias del Sistema de Información Comunitario (SICO).
- Se anotará la información de los recién nacidos en el listado de los niños y niñas menores de dos años de la comunidad.

¿Qué hacer con las embarazadas que están enfermas y llegan a la sesión mensual de pesaje?

- Pasarlas de primero y referirlas al establecimiento de salud si presentan signos de peligro.

RECUERDE:

- Utilizar sus herramientas de apoyo cada vez que atienda a una mujer embarazada o en cuarentena en la sesión de pesaje, en la visita domiciliar o cuando ella busque su ayuda.

II. CONOZCAMOS LOS SIGNOS DE PELIGRO

Existen enfermedades que afectan con frecuencia a las mujeres durante el embarazo, parto, cuarentena y a sus niñas y niños recién nacidos. Unas se presentan con **Signos de Peligro** que amenazan la vida de la mujer embarazada de su niño o niña y la pueden llevar rápidamente a la muerte, por lo que necesitan ser atendidos urgentemente en el establecimiento de Salud y darle la referencia.

¿Qué es un Signo de peligro?

Los signos de peligro son señales que se presentan en las enfermedades y que indican que una mujer embarazada, en el trabajo de parto o en la cuarentena esta grave. También nos sirven para realizar una referencia inmediata de la mujer o de la niña o niño recién nacido al establecimiento de salud más cercano. A continuación se mencionan los signos de peligro que pueden presentarse durante el embarazo, el trabajo de parto y la cuarentena:

Embarazo

- ✓ Dolor de cabeza fuerte con chisporroteo o chisperío
- ✓ Convulsión o ataque
- ✓ Hemorragia o Sangrado (1 gota es sangrado)
- ✓ Inflamación de manos, pies y cara
- ✓ Dolor en el vientre como faja que rodea
- ✓ El bebe no se mueve y antes se movía

Parto

- ✓ Hemorragia o sangrado
- ✓ El niño asoma otra cosa que no sea la cabeza
- ✓ Placenta no sale o placenta retenida
- ✓ Convulsión o ataque
- ✓ El parto se prolonga mucho tiempo
- ✓ La mujer se desgarró

Cuarentena (puerperio)

- ✓ Dolor de cabeza fuerte con chisporroteo o chisperío
- ✓ Convulsión o ataque
- ✓ Hemorragia o sangrado
- ✓ Secreción vaginal con mal olor
- ✓ Fiebre o calentura
- ✓ Dolor muy fuerte
- ✓ Herida o unión roja o caliente

Recién Nacido

En la niña o niño recién nacido también hay signos de peligro, cuando estos signos están presentes debemos llevar al recién nacido inmediatamente al establecimiento de salud.

- ✓ Mama mal o no mama
- ✓ Niña o niño esta inactivo o duerme mucho
- ✓ Fiebre
- ✓ Niña o niño esta helado
- ✓ Dificultad para respirar
- ✓ Convulsiones o ataques
- ✓ Vómitos
- ✓ Estomago inflamado o barriga inflamada
- ✓ Niña o niño muy amarillo
- ✓ Nació Flojito
- ✓ Niña o niño moradito
- ✓ Mal olor en el ombligo

RECUERDE:

- A toda mujer embarazada, en trabajo de parto o en cuarentena y a todo recién nacido que presente signos de peligro debe trasladarlo inmediatamente al establecimiento de salud con la referencia.

III. PREPARAR EL LISTADO DE LAS EMBARAZADAS

¿Qué es el listado de las embarazadas?

Es un cuaderno donde se escriben todos los nombres de las embarazadas de la comunidad. Este cuaderno le va a servir de instrumento de registro y control de la situación de salud y ganancia de peso de todas las embarazadas.

¿Para qué se usa el listado?

- Llevar un control y registro mensual de la ganancia de peso y de la salud de las embarazadas de la comunidad.
- Elaborar el resumen mensual de las embarazadas y el Registro de actividades del Sistema de Información Comunitario (SICO) que entregará al establecimiento de salud.
- Informar cada cuatro meses a la comunidad sobre la situación en que se encuentran las embarazadas de la comunidad, así como los logros y problemas para obtener apoyo de todos los habitantes de su comunidad.

¿Qué información tiene el listado?

El listado contiene información del lugar donde se realiza el seguimiento a las embarazadas, como nombre del SILAIS, municipio, comunidad y unidad de salud a la que corresponde y la fecha en la que se realiza cada sesión de pesaje.

Consta de 12 columnas: en las primeras 4 columnas se identifica a las embarazadas con su número, su nombre, su edad y los meses de embarazo que tiene.

Las siguientes 3 columnas son muy importantes porque son las que van a dar seguimiento al peso de la embarazada, ahí anotará el peso esperado, el peso actual y esos dos pesos nos van a dar la tendencia.

En las tres columnas que siguen se obtendrá información sobre los signos de peligro, la suplementación con hierro y ácido fólico y del esquema de vacunación de la embarazada.

Y en las ultimas dos columnas vamos a tener información relacionada con la asistencia de las embarazadas al establecimiento de salud ya sea para su Atención Prenatal o por que le dimos una referencia.



SESION 1

**MINISTERIO DE SALUD
DIRECCION GENERAL DE EXTENSION Y CALIDAD DE LA ATENCION
PROGRAMA COMUNITARIO DE SALUD Y NUTRICION**

SILAIS _____ MUNICIPIO _____
 COMUNIDAD _____ UNIDAD DE SALUD _____
 FECHA DE SESION _____

No.	Nombre de la embarazada	Edad	Meses embarazada	Poco Esperado	Poco Asistida	Tendencia	Riesgo de peligro		Bien o No		Esquema Vacunas		Atención Prenatal		Referencia	
							BI	Mo	BI	Mo	C	I	BI	Mo	BI	Mo
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																

3. INFORMACIÓN SOBRE SIGNOS DE PELIGRO, HIERRO Y ACIDO FÓLICO, VACUNA, ATENCIÓN PRENATAL Y REFERENCIA DE CADA EMBARAZADA.

Signos de peligro:

Es importante que se revise si la embarazada presenta algún signo de peligro. Si presenta algún signo de peligro va a marcar con una "X" en la columna que dice "SI", sí la mujer no presenta ningún signo de peligro va a marcar con una "X" en la columna que dice NO.

Hierro y ácido fólico (micronutrientes)

El hierro es necesario para el buen crecimiento y desarrollo de las niñas y niños, les ayuda a fortalecer su sangre y los protege de enfermedades.

El ácido fólico es una vitamina del complejo B que evita que el niño o la niña nazca con malformaciones en el cerebro y en la columna. Es importante que la mujer tome ácido fólico desde antes de quedar embarazada, ya que si toma ácido fólico, los niños y niñas nacen sanos, fuertes, alegres y completos.

Es importante tomar una pastilla de hierro y ácido fólico todos los días, especialmente en las semanas antes de quedar embarazada y en las primeras semanas del embarazo.

Para comprobar si una mujer está recibiendo hierro usted deberá hacer lo siguiente:

1. Preguntar a la embarazada: ¿Ha recibido usted hierro? Si la mujer responde que SI, compruébelo revisando la Tarjeta de Atención Prenatal del Ministerio de Salud y marque con una "X" en la columna que dice SI.
2. Pregunte a la embarazada si se ha tomado las tabletas de hierro y ácido fólico, si responde que SI, felicítela y pregúntele ¿Cómo se las está tomando?
 - Si se las toma a diario anímela a que continúe tomándoselas y recuérdela que debe hacerlo durante el embarazo y la cuarentena.

- Si se las toma día de por medio, aconséjele tomar las tabletas diariamente durante el embarazo y la cuarentena.
 - Si la embarazada dice que NO, marque con una "X" en la columna que dice NO y anímela a que empiece a tomárselas.
3. Para que la embarazada y su niño o niña tengan suficiente cantidad de hierro en su cuerpo, la norma del Ministerio de Salud orienta tomar las tabletas diariamente durante el embarazo y un mes en la cuarentena.
4. Para que el hierro quede dentro del cuerpo y evitemos la anemia debe de tomarlo con naranjada o limonada. **NUNCA CON CAFÉ**. Si no tiene naranjada o limonada puede tomarlo con otro refresco de frutas que haya en la comunidad o con agua.

5. El hierro puede causar molestias como:

Dificultad al hacer pupú
Ganas de Vomitar
Acidez

Diarrea
Pupú oscuro

Dolor de cabeza
Dolor de estómago

6. Durante la consejería puede decir a la mujer que el hierro puede causar algunas molestias y estas recomendaciones ayudarán a aliviarlas.
- Tomar el hierro por la noche antes de acostarse.
 - Tomar el hierro junto con las comidas.
 - Tomar bastante líquido después de tomar las tabletas.

RECUERDE:

La embarazada debe tomar el hierro y ácido fólico durante todo el embarazo y durante treinta días en la cuarentena.

Vacunas:

La vacuna contra el tétano es importante porque protege a la mujer y a su niño o niña de esta enfermedad. Es importante aprovechar cualquier contacto con la embarazada para que usted oriente y refiera a la mujer al personal de salud para que le aplique su vacuna.

Para saber si a la embarazada le han aplicado las dosis de la vacuna, usted debe revisar la Tarjeta de Atención Prenatal, en la sección que dice "VACUNAS" y comprobar el número de dosis que le han aplicado.

El esquema de vacunación es completo cuando:

- La mujer tiene 5 vacunas a lo largo de toda su vida, es importante que Ud. pueda comprobar en la tarjeta de vacunación esas 5 vacunas.
- La mujer tiene antes del embarazo 3 dosis y una durante todo el embarazo
- La mujer antes del embarazo tiene menos de las 3 dosis y dos dosis durante el embarazo
- Si esta completo marque con una "X" en la columna que dice "C".

El esquema de vacunación es incompleto cuando:

- La mujer tiene antes del embarazo menos de 5 dosis.
- La mujer tiene antes del embarazo menos de 3 dosis y una durante todo el embarazo.
- Si está incompleto marque con una "X" en la columna que dice "I".

En estos casos haga lo siguiente:

- √ Explique a la embarazada qué es importante que le apliquen la vacuna contra el tétano.
- √ Llene una Hoja de Referencia para enviarla al establecimiento de salud más cercano.
- √ Haga una visita al hogar para saber si la embarazada completó su esquema de vacunación.

Atención Prenatal:

Cuando la mujer está embarazada es importante que asista al establecimiento de salud a la Atención Prenatal, para que le brinden todos los cuidados necesarios durante este período. Pregunte a la embarazada si está asistiendo. Marque con una "X" en "SI" si la embarazada asiste a la Atención Prenatal en la unidad de salud, si no está asistiendo marque con una "X" en la columna que dice "NO"

Referencia:

Se debe dar referencia a la embarazada al establecimiento de salud, en los siguientes casos:

- ✓ Cuando no aumente de peso.
- ✓ Este enferma o tiene signos de peligro.
- ✓ No asiste a Atención Prenatal.
- ✓ Cuando tenga vacunas incompletas.

Marque con una "X" en la columna que dice "SI" si da una referencia al establecimiento de salud, en caso contrario marque con una "X" en la columna que dice "NO".

4. ¿QUE HACER SI SE LE PRESENTAN LOS SIGUIENTES CASOS?

Cuando la embarazada llega por primera vez a la sesión de pesaje

- ✓ En estos casos usted debe "ingresar" a las embarazadas, apuntándolas en el **Listado**, en la línea que sigue después de la última embarazada que tenga anotada.
- ✓ Debe llenar los datos de la embarazada para el listado, sólo dejará sin llenar el peso esperado y la tendencia
- ✓ Usted deberá dejar calculado el peso esperado para la siguiente sesión

Cuando una embarazada fallece

- ✓ Escribir en el "**Listado de embarazadas**", en la línea que corresponde a los datos de la embarazada: "**fallecida**"
- ✓ Poner una cruz en rojo sobre el número que la embarazada tiene en el Listado
- ✓ Reportarlo de inmediato al establecimiento de salud.

Cuando una embarazada tiene a su niño (pare)

Cuando la embarazada ya parió, ustedes deben:

- ✓ Poner en el "**Listado de embarazadas**", en la línea que corresponde a los datos de la embarazada: "**ya parió**".
- ✓ Encerrar en un círculo el número que tiene la embarazada en el listado.
- ✓ Orientar a la mujer que debe asistir al establecimiento de salud a la atención de la cuarentena y para que atiendan al niño o la niña.

Cuando una embarazada se traslada a otra comunidad

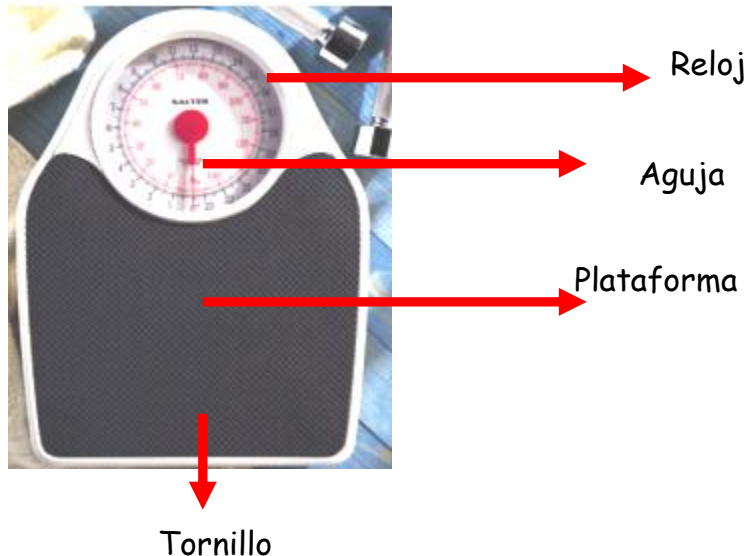
- ✓ Escriba en la línea que corresponda a los datos de la embarazada: **"traslado a otra comunidad"**.
- ✓ Ponga un círculo con lápiz de grafito en el número que le corresponda a la embarazada. De esta forma si el traslado es temporal, puede borrarse el círculo y dejar nuevamente activa a la embarazada en el programa.

IV. PESAR A LAS EMBARAZADAS EN LA COMUNIDAD

¿Cuáles son las partes de la balanza?

Es una balanza fácil de usar, tiene 3 partes:

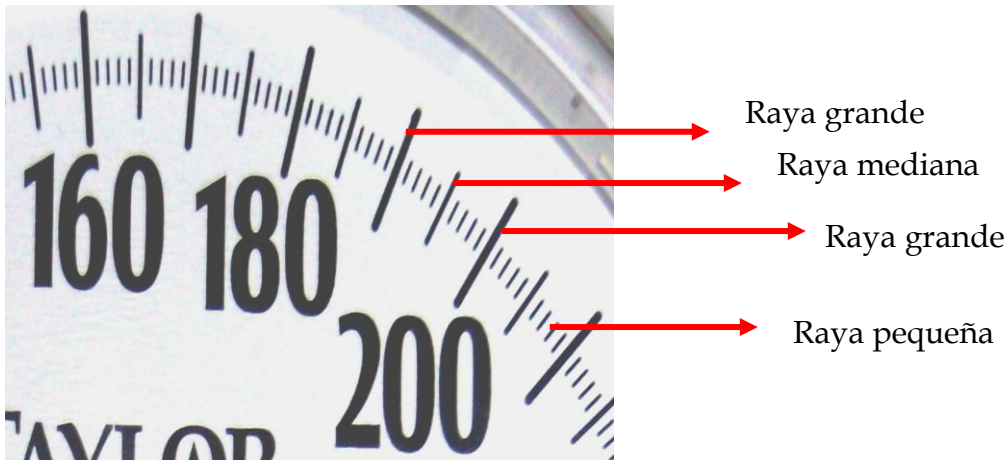
- Reloj: Está al frente de la balanza. Tiene una aguja que marca el peso en libras y los números son grandes e indican las libras de peso va de 0 a 329 libras.
- Plataforma: Es la superficie donde se colocan los pies de la embarazada. Tiene suficiente espacio para colocar de manera cómoda los pies de la embarazada.
- El tornillo o perilla se encuentra en la parte posterior externa que sirve para regular la balanza a 0 (cero) libras, (ponga la balanza en cero).
- El peso se lee siguiendo las manecillas del reloj.



¿Cómo leer el peso de la embarazada?

Entre número y número hay tres tipos de rayas:

1. La raya grande va de 10 en 10 libras y los números de 20 en 20. Por ejemplo 160, 180, 200.
2. La raya mediana que esta en medio de dos rayas grandes son 5 libras.
3. La raya más chiquita colocada entre la raya más grande y la mediana son una libra.



¿Cuáles son los pasos para pesar a una embarazada?

Explique brevemente a la embarazada el procedimiento de la toma de peso, así mismo hágale saber que la toma de peso se usa para evaluar su ganancia de peso.

Para pesar a las embarazadas usted realizará los siguientes pasos:

1. Coloque la balanza.
 - Identifique el sitio donde colocará la balanza. Debe ser un lugar completamente plano y donde pueda ver claramente los números, teniendo cuidado de que la balanza no se mueva o este tocando algún objeto.
2. Regule la balanza.
 - Ajuste la balanza, colocando la aguja en el número cero, moviendo el tornillo que se encuentra abajo del borde de la plataforma.
3. Pida a la embarazada que se pare sobre la balanza.

Explique brevemente a la embarazada el procedimiento que va a seguir y solicite su colaboración: Explíquela que debe sacar de las bolsas de su vestido todos los objetos que puedan aumentar su peso. Pida a la embarazada que se quite los zapatos y que luego se pare sobre la balanza asegurándose que los pies no toquen el reloj y los brazos a lo largo de su cuerpo. Pida a la embarazada que no se mueva y asegúrese de que ella no está rozando o tocando ningún objeto.

4. Lea el peso y anótelo.

Usted debe colocarse al frente de la embarazada para leer correctamente el peso que marca la balanza. Cuando la embarazada este en la posición correcta realice la lectura del peso.

- Lea el peso en voz alta.
- Asegúrese de estar frente a la balanza.
- Anote el peso en el Listado en la columna de peso actual de las embarazadas.

Usted debe informar a la embarazada sobre el peso de ella en cada sesión de pesaje.

5. Pida a la embarazada que se baje de la balanza

Una vez que haya anotado el peso en el listado de las embarazadas de la comunidad, explique a la embarazada que el procedimiento ha finalizado y que se puede bajar de la balanza y que a continuación se evaluará si ha ganado peso o no.

¿En qué casos no se tomará el peso de la embarazada?

En caso de presencia de cualquier signo de peligro incluyendo inflamación en piernas y brazos, no se tomará el peso y se orientará la referencia inmediata.

¿Cómo debo cuidar la balanza?

- Limpiarla bien.
- Mantenerla en su bolsa plástica dentro de una caja.
- Mantenerla seca (no mojarla).
- No golpearla ni dejarla caer.
- Guardarla en un lugar seco.
- Tenerla en un lugar donde los niños y las niñas no la puedan alcanzar.
- No darla por perdida.

- Evitar rayar el vidrio.

V. GANANCIA DE PESO EN LA EMBARAZADA


¿Qué es la ganancia de peso en la embarazada?

Es el peso que se espera que una embarazada alcance en un mes, entre una sesión de pesaje y otra.

¿Qué es la Tabla de Ganancia de Peso?

Es una tabla que contiene la cantidad de libras que debe ganar la mujer según los meses de embarazo y consta de dos columnas.

- En la primera columna que dice meses de embarazo, usted va a ubicar en el primer número el mes de embarazo que tiene la mujer el día de la sesión de pesaje y el segundo número le indica cuanto tendrá el próximo mes. Por ejemplo: Juana García tiene dos meses el día de la sesión de pesaje, el próximo mes va a tener 3 meses, entonces ubíquese en la columna que tiene de 2 a 3.

Meses de embarazo	Libras que debe ganar la embarazada en 30 días
1	1 libra
1 a 2	1 libra
 2 a 3	1 libra

- La segunda columna contiene la cantidad de libras que debe ganar la embarazada en 30 días de acuerdo a los meses de embarazo.

Tabla de Ganancia de Peso por Mes de Embarazo²

Meses de embarazo	Libras que debe ganar la embarazada en 30 días
1	1 libra
1 a 2	1 libra
2 a 3	1 libra
3 a 4	4 libras
4 a 5	3 libras
5 a 6	4 libras
6 a 7	3 libras
7 a 8	3 libras
8 a 9	1 libras
9	0 libras

¿Cómo se calcula el peso esperado de la embarazada en 30 días?

Para calcular el peso esperado de la embarazada en 30 días o sea para la próxima sesión de pesaje haga lo siguiente:

1. Fijarse en los meses de embarazo que tiene en el listado.
2. Ubique en la columna número uno los meses de embarazo que tiene la mujer al momento de la sesión.
3. Encuentre a la par en la columna siguiente, la cantidad de libras que debe ganar la mujer a los 30 días.
4. Súmelos al peso actual de la embarazada.
5. El dato que resulta de la suma de las libras según los meses de embarazo con el peso actual es el dato que se anotará en la casilla de peso esperado para el próximo mes.

Por ejemplo:

Si una embarazada pesa hoy 120 libras, y tiene dos meses de embarazo, el próximo mes tendrá 3 meses de embarazo. Por lo que usted deberá sumar una libra al peso actual, para la próxima sesión ella deberá pesar 121 libras.

² Tomado de la Tabla de Incremento de Peso Materno. Centro Latinoamericano de Perinatología y Desarrollo Humano. 1996.

¿Cómo va a saber si la ganancia de peso es satisfactoria o no?

Para determinar si la embarazada está ganando peso satisfactoriamente usted debe comparar el peso actual de la embarazada con el peso esperado que calculó en la sesión anterior de la siguiente manera:

GANANCIA DE PESO	DEFINICIÓN
Satisfactorio	Si la embarazada "aumentó" las libras que usted calculó en la sesión anterior o el peso actual es mayor o igual que el peso esperado. Si al momento del pesaje la embarazada tiene una ganancia de peso en libras mayor que lo indicado en la tabla, Ud. debe dar una referencia al establecimiento de salud, ya que la mujer puede estar en peligro.
Insatisfactorio	Si la embarazada tiene el "mismo peso o menos peso" que la sesión anterior. La ganancia de peso es insatisfactoria cuando el peso actual es menor al peso esperado en el mes anterior.

Marque la "Tendencia"

- Si la ganancia de peso es **satisfactoria**, marque en la casilla de "Tendencia" en el Listado, con un círculo AZUL. Las tendencias en azul indican una buena ganancia de peso. Su meta es que todas las embarazadas en su comunidad se mantengan con una ganancia de peso satisfactoria.
- Si la embarazada no asiste a la sesión de pesaje, la casilla de la "Tendencia" que corresponde a ese mes se deja en blanco.
- Si la ganancia de peso es **insatisfactoria**, marque el cuadro de "Tendencia" en el Listado, con un círculo de color ROJO. Las tendencias en rojo indican que la ganancia de peso es insatisfactorio. El rojo es señal de peligro.

Por ejemplo:

El peso actual de una señora con tres meses de embarazo es de 120 libras, en la sesión anterior su peso también fue de 120 libras. En 30 días ella debía

aumentar una libra y pesar 121 libras, esto quiere decir que la señora no aumentó de peso, por lo que su ganancia de peso es insatisfactoria y debe marcarse con un círculo ROJO en la casilla de "Tendencia" del Listado de embarazadas.

Si al momento de marcar la tendencia usted no cuenta con un lápiz rojo y azul, entonces marque con su lápiz de grafito así:

- √: Cuando la ganancia de peso es satisfactoria
- X: Cuando la ganancia de peso es insatisfactoria

¿QUÉ PASA SI LA EMBARAZADA FALTA A UNA SESIÓN MENSUAL?

Si una embarazada no viene a la sesión, la casilla de la tendencia del mes que no asistió se deja en blanco. Si viene el siguiente mes tómele el peso actual y calcule el peso esperado para el siguiente mes.

¿QUÉ PASA SI LA EMBARAZADA FALTA A DOS O MÁS SESIONES?

La casilla de la tendencia de los meses que no asistió se deja en blanco y se considerará como que la embarazada ya no está en el programa.

Si la embarazada después de dos o más sesiones regresa a la sesión de pesaje, se incorporará nuevamente al listado como nuevo ingreso.

VI. LAS LÁMINAS DE CONSEJERÍA Y SUS COMPORTAMIENTOS

¿Qué son las láminas de consejería?

Son herramientas de apoyo que facilitan la conversación directa con las embarazadas, mujeres en cuarentena y la familia sobre cómo cuidarse y alimentarse adecuadamente en la casa.

¿Cuáles son las láminas de consejería para la embarazada, cuarentena y recién nacido?

- √ Cuidando a la mujer durante el embarazo, parto y la cuarentena (Lámina 2)
- √ Comiendo bien y de todo durante el embarazo (Lámina 1)
- √ Asista al Control del Embarazo (Lámina 3)
- √ Tomando el hierro y el ácido fólico (Lámina 4)
- √ Preparación para la lactancia materna (Lámina 5)
- √ Tomando atol durante el trabajo de parto (Lámina 6)
- √ Comiendo bien y de todo durante la cuarentena (Lámina 7)
- √ Asista al control de la cuarentena (Lámina 8)
- √ Cuidando al recién nacido (Lámina 9)

Estas nueve láminas son de color verde y se usan para aconsejar a las mujeres y sus familias durante el embarazo, parto, cuarentena y en los cuidados del recién nacido.

Usted utilizará las láminas según el caso de la mujer:

- Para la mujer embarazada se utilizan las láminas 1, 3, 4 y 5, en total son 4 láminas.
- Para el trabajo de parto, se utiliza una lámina que es la número 6.
- Para la cuarentena, se utilizan las láminas número 7 y 8. En total son 2 láminas.
- En todos los casos, cuando hay signos de peligro se utiliza la lámina 2.

¿Qué encontramos en las láminas de consejería de salud y nutrición de la mujer en el embarazo, parto y cuarentena y cuidados del recién nacido?

En cada una de las láminas se encuentran los comportamientos adecuados o prácticas ideales que hay que promover en la comunidad para ayudar a las

madres a cuidarse adecuadamente así como cuidar a su hijo o hija recién nacido.

A continuación se presentan los comportamientos adecuados que orientará a las mujeres y sus familias durante el embarazo, parto, cuarentena y cuidados del recién nacido.

COMPORTAMIENTOS ADECUADOS: CUIDANDO A LA MUJER DURANTE EL EMBARAZO, PARTO Y CUARENTENA

Estar atentos a la salud de la mujer: si ella se enferma o presenta un signo de peligro (fiebre, dolor en el vientre, sangrado, etc.)



Si la mujer se enferma o presenta signos de peligro debe llevarla al establecimiento de salud de inmediato.

COMPORTAMIENTOS ADECUADOS DURANTE EL EMBARAZO:

Una de las funciones de los alimentos es satisfacer el hambre, pero además de esta función permite el crecimiento y desarrollo del bebé durante el embarazo. También los alimentos tienen como función proteger al organismo de las enfermedades y proporcionar energía para las actividades que realizamos diariamente.

Para que nuestro cuerpo se mantenga sano debemos comer todos los alimentos que tenemos disponibles en el hogar, ya que un solo alimento no tiene todas las sustancias que el cuerpo necesita para estar sano.

La alimentación adecuada durante el embarazo asegura que la mujer reciba las sustancias que necesita para conservar su salud durante este periodo y ayuda a la formación del niño y la niña.

ALIMENTACION DURANTE EL EMBARAZO:

Comer de todo lo que tenga en la casa: La mujer embarazada debe comer de todos los alimentos que tiene disponible en su hogar ya que un solo alimento no le da al cuerpo las sustancias que ella y su niño o niña necesitan para estar sanos.

Si la embarazada no come variado, no obtiene las sustancias que necesita para que los alimentos cumplan todas sus funciones y no asegura el buen desarrollo de su niño o niñas.



Comer un poco más: La mujer durante el embarazo debe comer un poco más de alimentos que lo que acostumbra, es decir agregar una cucharada más de frijoles, arroz o una tortilla o lo que tenga en su hogar en cada tiempo de comida.



Comer con más frecuencia o más veces durante el día: Durante el embarazo la mujer debe comer más veces en el día de las que ella acostumbra, es decir si come tres veces en el día ella debe hacer una comida entre el desayuno y el almuerzo o entre el almuerzo y la cena. A esta comida se le llama merienda.

De esta manera ella obtendrá las sustancias que necesita para asegurar su buena salud y las del niño o niña que tienen en su vientre.

Para ayudar a la embarazada a **comer un poco más y con más frecuencia durante el día, animela a que coma los tres tiempos de comida y a que coma una merienda.** Si la embarazada tiene vómitos puede dividir las comidas en más tiempos.

Usted puede orientar a las embarazadas que trabajan fuera de la casa, hacen labor en el campo o caminan grandes distancias a que se coman una merienda. Aunque aquí damos ejemplos de algunas meriendas, la embarazada puede comer los alimentos que tenga disponible en la casa incluyendo frutas. Por ejemplo:

- Dos bananos y un mango
- 3 guayabas y 2 naranjas
- Una tortilla o güirila con cuajada
- Una taza de arroz con leche
- Una taza de atol de maíz o millón
- Un voltamal o tamal con cuajada
- Una taza de tibio de leche con cereales como pinolillo o pinol
- Un vaso de pinol o pinolillo
- Un guineo frito.

COMPORTAMIENTOS PROMOCIÓN DE LA ATENCION DEL EMBARAZO

Asistir al establecimiento de salud para recibir atención durante el embarazo: es muy importante que desde el inicio del embarazo o cuando la mujer sospeche que está embarazada asista al establecimiento de salud para que la examinen y vigilen su salud. En la Atención Prenatal le darán orientaciones de cómo cuidar su salud, cómo alimentarse, le entregarán el hierro y el ácido fólico y la prepararán para dar lactancia materna.



Es importante que se vigile la ganancia de peso en la embarazada, en la atención en el embarazo la pesarán y llevarán un registro de cómo va su ganancia de peso y le dirán si está ganando peso de manera adecuada.

También medirán la altura uterina de la embarazada. La altura uterina o tamaño de la barriga indican si el niño esta creciendo adecuadamente en el vientre.



Cuando asista a atención en el embarazo aplicarán la vacuna antitetánica para proteger a la mujer y al niño de la enfermedad del tétano. Anotarán en su tarjeta la fecha y las veces que le aplicaron la vacuna.

COMPORTAMIENTOS PARA LA SUPLEMENTACION CON HIERRO Y ÁCIDO FÓLICO.

Es muy importante que desde el inicio del embarazo o antes de que la mujer se embarace, tomen el suplemento de hierro y ácido fólico. Estas tabletas le ayudarán a evitar la anemia y las malformaciones en el niño o niña.



Suplementación con hierro y ácido fólico: Debe tomar una tableta diariamente.

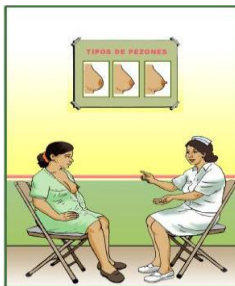
Tome las tabletas de hierro y ácido fólico con frescos de naranja o limón, esto le ayudará a que el hierro pase más rápido a su sangre.



Puede tomar las tabletas de hierro y ácido fólico antes de acostarse



COMPORTAMIENTOS PARA LA PREPARACION DE LA LACTANCIA MATERNA



Es importante que durante el embarazo la mujer asista a la Atención prenatal. En la unidad de salud le examinarán los pechos, le darán la información que ella necesita para prepararse para amamantar a su hijo.

Es importante que todas las mujeres conozcan el tipo de pezón que tienen, para así prepararse para la lactancia materna.

En la atención en el embarazo, el personal de salud les dirá todo lo que las mujeres necesitan saber sobre la lactancia materna: cuando iniciarla, la importancia de dar sólo leche



materna durante los primeros seis meses del niño y cómo resolver algunas dificultades.

COMPORTAMIENTOS ADECUADOS PARA LA ALIMENTACION DE LA MUJER DURANTE EL TRABAJO DE PARTO.



Alimentarse durante el trabajo de parto: Durante el trabajo de parto la mujer gasta mucha energía o fuerza, por eso necesita alimentarse con atoles de cereales espesos preparados con leche, azúcar o miel de jicote: también puede prepararle ponche de leche, para tener la fuerza necesaria para parir a su niño o niña sin problemas.

Si la embarazada está planificando en plan de parto y se va a albergar en una Casa Materna, para esperar el parto en la unidad de salud, usted puede acompañarla y ayudar a preparar atol espeso o ponche para darle, ya que ella necesita alimentarse para tener fuerzas a la hora del parto.

Anímela a que tome el atol mientras llega el momento de tener a su niño o niña. Pida a su familia que la apoye preparándole el atol espeso para que tenga fuerza a la hora del parto.



COMPORTAMIENTOS ADECUADOS DURANTE LA CUARENTENA

ALIMENTACIÓN DURANTE LA CUARENTENA

Comer de todo lo que tenga en el hogar: la mujer durante la cuarentena debe comer todos los alimentos que tenga disponibles en el hogar para que ella se mantenga sana y reponga las energías que gastó o perdió durante el parto. Todos los alimentos son buenos y cada uno contiene diferentes sustancias que le ayudan a la mujer a estar saludable.

Para apoyar a la mujer durante la cuarentena, la familia debe de ayudarle a cuidar al niño o niña mientras ella come, también la mujer puede dar de mamar y después comer.





Comer un poco más: la mujer durante la cuarentena necesita más energía para mantenerse saludable, por eso en cada tiempo de comida debe agregar una cucharada más de arroz, gallo pinto o frijoles o de los alimentos que tenga en su hogar.

Comer con más frecuencia: Además de comer un poco más, la mujer debe comer más veces durante el día, si ella acostumbra a comer tres veces debe comer una o dos meriendas para obtener la energía que necesita. La merienda puede ser una fruta, una tortilla o pan, según los alimentos que tiene disponible en su casa.



COMPORTAMIENTOS ADECUADOS: ASISTA A LA ATENCION DE LA CUARENTENA



Asistir al establecimiento de salud para realizarse la atención de la cuarentena: después del parto es necesario que la mujer asista a la atención de la cuarentena para que la examinen y revisen si esta bien de salud y evitar complicaciones que puedan llevar a la mujer a la muerte.

En la atención de la cuarentena le darán orientaciones sobre como cuidarse y como cuidar a su niño o niña. También es importante que cuando la mujer asista a la primera consulta de la cuarentena, en la unidad de salud le administren la dosis de vitamina A, ya que esto le ayudará a protegerse de las enfermedades a ella y a su niño o niña recién nacido, ya que la vitamina A le llega a través de la leche materna.





Cuando vaya a la atención del puerperio o la cuarentena debe llevar a su niña o niño recién nacido al establecimiento de salud para que lo pesen, lo vacunen y examinen para ver si esta bien de salud.

COMPORTAMIENTOS ADECUADOS EN NIÑO O NIÑA RECIEN NACIDO

- Dar leche materna exclusiva.
- Mantener al recién nacido abrigado: es importante mantener al niño o niña bien arropadito para que no sienta frío y se mantenga calientito.
- Limpiar el ombligo con alcohol
- Bañar al niño o niña todos los días
- Asolear al niño o niña todos los días
- Llevar al niño o niña al establecimiento de salud: **para que lo examinen, lo pesen y le pongan la vacuna BCG**

CUIDADOS DEL RECIEN NACIDO

Dar la primera leche al niño o niña: la primera leche se llama **calostro**, es una leche que sale en poquitas cantidades, es bien espesa y de color amarillo, es lo único que el niño o niña necesita en los primeros días de vida, no es necesario dar agua, ni chupones. El calostro o primera leche es rica en sustancias que protegen al niño o niña de las enfermedades, y es considerado la primera vacuna que recibe.

Déle el pecho de día y de noche, las veces que el quiera.



Bañe al niño y niña todos los días.



Limpie diariamente el ombligo del niño o niña con alcohol.



Lleve a su niño o niña recién nacido al establecimiento de salud para que lo examinen, lo pesen y lo vacunen.

Manténgalo bien abrigado, para mantener su cuerpo bien calentito.



Sáquelo a asolear tempranito por la mañana

5. PASOS PARA REALIZAR UNA BUENA CONSEJERÍA

1. **Crear un ambiente de confianza**
2. **Descubrir ¿Qué está haciendo la mujer durante el embarazo, parto y cuarentena y cuidados del recién nacido?**
3. **Selección de lamina según el momento en que se realiza la consejería**
Después de seleccionar la lámina de consejería que corresponda, enseñe la lámina a la mujer y pregunte ¿Cómo se esta cuidando durante el embarazo y cuarentena?
Déle a la mujer la oportunidad de responder y expresar alguna duda que tenga.
4. **Hacer recomendaciones**
De acuerdo con lo que haya platicado con la mujer sobre el cuidado de ella durante el embarazo, parto y cuarentena o de su niño recién nacido, usted debe ofrecer recomendaciones por medio de las cuales la mujer pueda mejorar su cuidado y el de su niño.

5. Ofrecer motivaciones

Anime a la mujer y de las explicaciones necesarias para que ella pueda practicar las recomendaciones.

Explíquela que es muy importante seguir los consejos para mejorar la salud de ella o de su niño recién nacido.

6. Negociar compromisos

Pregunte a la mujer "de todo lo que hemos platicado, ¿Qué cosas puede hacer usted para mejorar su alimentación, salud y la del niño recién nacido?". De acuerdo con lo que la mujer acepta hacer, se establece un compromiso entre usted y la mujer.

7. Confirmar compromisos

Después de que la mujer ha aceptado poner en práctica las recomendaciones que usted le ha ofrecido, usted confirma lo que ella ha entendido que va a hacer. La mujer debe confirmar sí lo que usted dice es correcto o no.

Para confirmar, usted puede decir: "Entonces Doña... Usted se compromete a.... (Repita lo que la mujer dice)"

Compruebe si han quedado dudas y anime a la mujer a continuar asistiendo a las sesiones mensuales de pesaje.

8. Establezca una cita para hacer una visita domiciliar para darle seguimiento a la mujer o al niño recién nacido.

9. Felicítela y despídase

¿Qué debo recordar al momento de la consejería?

- ✓ Hablar de forma sencilla.
- ✓ Brindar confianza a la persona con la que estoy platicando.
- ✓ Mostrar interés en las inquietudes.
- ✓ Ayudar a calmar sus temores y expresar sus dudas y miedos.
- ✓ Ser amable y delicado.
- ✓ Utilizar solamente una lámina a la vez.
- ✓ Permitir que la mujer pueda observar los dibujos.

6. RECOMENDACIONES GENERALES

- **No automedicarse:**

Es importante que las mujeres durante el embarazo, parto o cuarentena, no trate de automedicarse por ningún motivo debido a que:

Se puede tener algunos problemas de salud que se desconocen, como alergias o enfermedades que se agravan si toman ciertos medicamentos, no recetados por el médico en la unidad de salud.

Debemos recordar que todo lo que la mujer embarazada come, bebe o se inyecte llega al niño a través del cordón umbilical.

- **Disminuir la cantidad de trabajo durante el último trimestre del embarazo:**

Es importante que la mujer durante el último trimestre de embarazo disminuya la cantidad de trabajo pesado que realiza. Esto le ayudará a ir ahorrando energía para el parto y a que el niño nazca con buen peso.

El apoyo de la familia y la pareja es importante para que la mujer no realice tareas pesadas durante este periodo.

- **Estimular al niño antes de que nazca:**

Se deben realizar ejercicios de estimulación al niño (a) durante el embarazo ya que esto permite dar amor y atención antes de parirlo, se recomienda, sobar la barriga de la mujer, hablarle al niño, cantarle canciones o contar cuentos para niños y niñas, especialmente decirle cuanto se le quiere, esto ayuda a que los niños y niñas crezcan más seguros y se desarrollan mejor.

- **Promoción de la atención prenatal y parto seguro:**

Toda mujer que sale embarazada debe de asistir al establecimiento de salud a recibir atención para asegurar un embarazo saludable. Así mismo debe de negociar su ficha de plan de parto para evitar riesgos durante el parto y garantizar la movilización quince días antes del parto a la casa materna, de esta manera se garantiza un parto seguro atendido por personal de salud.

VII. RESUMEN MENSUAL DE LAS EMBARAZADAS

Una vez al mes, en un día preestablecido, usted debe reunirse con el personal del Centro o Puesto de Salud con los siguientes propósitos:

1. Intercambiar información y analizar el avance del proceso del Programa Comunitario de Salud y Nutrición en su comunidad, incluyendo el componente materno.
2. Compartir los datos recolectados sobre el crecimiento de los niños y niñas y de las embarazadas, incluyendo: resumen mensual y el registro diario de las actividades de Sistema de Información Comunitario (SICO).
3. Discutir experiencias.
4. Análisis de los resultados de las Listas de Apoyo a la supervisión
5. Adquirir nuevas destrezas

¿Qué información sobre las embarazadas compartirá con el centro de salud?

Usted compartirá con el personal de salud la información de los siguientes instrumentos:

- √ Listado de las embarazadas en la Comunidad.
- √ El registro de actividades diarias de Sistema de Información Comunitario (SICO)
- √ Resumen mensual de indicadores de las embarazadas.

Es importante que conozca y use estos instrumentos porque le ayudarán a medir los logros de su trabajo y compartir la información con el Centro o Puesto de Salud.

Con esta información el personal de salud se mantendrá informado sobre los avances y dificultades del Programa en cada comunidad y podrá apoyarlo en su trabajo.

1. LISTADO DE EMBARAZADAS

Se anota el nombre de las embarazadas y los datos del resultado de la ganancia de peso. Este Listado también le sirve para llenar la información que se necesita para elaborar el "Resumen Mensual". El Listado debe permanecer en la comunidad.

2. LA HOJA DE RESUMEN MENSUAL DE INDICADORES DE LAS EMBARAZADAS

Esta hoja es donde usted anotará la información sobre la asistencia y el resultado de la ganancia de peso de las embarazadas, se anota la información de las mujeres atendidas en la comunidad.

¿Cómo se llena la Hoja "RESUMEN MENSUAL DE INDICADORES DE LAS EMBARAZADAS"?

Los datos de esta hoja se llenan de la siguiente manera:

SILAIS	Anote el SILAIS al que pertenece el municipio.
Centro o Puesto de Salud	Escriba el nombre de la Unidad de Salud.
Municipio	Anote el municipio al que pertenece su comunidad
Nombre de la Comunidad	Escriba el nombre de la Comunidad.
Mes/Año	Escriba el mes y año en que está realizando la sesión de pesaje.

1. Número de Embarazadas en el Listado

Anotar cuantas embarazadas hay anotadas en el Listado. Excluir las que por diferentes razones ya están fuera de vigilancia.

2. Número de embarazadas que asistieron este mes

Anotar las que vinieron a control en el mes correspondiente registradas en el Listado. Esto se logra contando el número de embarazadas que tienen anotado el peso actual.

3. Número de embarazadas con ganancia de peso satisfactoria este mes
 Contar las casillas en azul y anotar el Número de embarazadas en el mes actual que tienen una tendencia satisfactoria o sea que ganaron el peso esperado.

4. Número de embarazadas con ganancia de peso insatisfactoria este mes
 Contar las casillas en rojo y anotar el Número de embarazadas en el mes actual que tienen una tendencia insatisfactoria o sea que no ganaron el peso esperado.

5. Número de embarazadas con ganancia de peso insatisfactoria en mes actual y en el anterior de manera consecutiva
 Anotar el Número de las que tuvieron ganancia insatisfactoria de peso este mes, y el mes pasado. (Contar las que tienen dos puntos rojos de manera seguida)



**MINISTERIO DE SALUD
 DIRECCION EXTENSION Y CALIDAD DE LA
 ATENCION
 PROGRAMA COMUNITARIO DE SALUD Y NUTRICION**

RESUMEN MENSUAL DE INDICADORES DE EMBARAZADAS

SILAIS _____ Municipio _____
 Centro/Puesto de Salud _____
 Nombre de la comunidad _____ Año _____
 Mes _____

	Indicadores	Número
1	Número de embarazadas en el Listado	
2	Número de embarazadas que asistieron este mes	
3	Número de embarazadas con ganancia de peso satisfactoria en el mes	
4	Número de embarazadas con ganancia de peso insatisfactorio en el mes actual	
5	Número de embarazadas con ganancia de peso insatisfactorio en el mes actual y en el anterior de manera consecutiva	

VIII. REUNIONES COMUNITARIAS

El principal trabajo de la red comunitaria es con la familia y con la comunidad organizada. Ellos y usted juntos cuidarán a las embarazadas y tomarán las acciones necesarias para asegurarse que todas ganen peso satisfactoriamente. Para lograr la comunicación con la comunidad Usted realiza las reuniones comunitarias cada cuatro meses o sea tres veces al año.



Para organizar la reunión comunitaria, póngase de acuerdo con sus compañeros que trabajan con los niños y niñas menores de dos años.

En la reunión se utiliza el gráfico de barras ¿Cómo está el Crecimiento de los niños y niñas de la comunidad?

A continuación usted puede explicar en esta reunión lo siguiente:

1. El número de Embarazadas en el Listado
2. El número de embarazadas que asistieron este mes
3. El número de embarazadas con ganancia de peso satisfactoria este mes
4. El número de embarazadas con ganancia de peso insatisfactoria este mes
5. El número de embarazadas con ganancia de peso insatisfactoria en mes actual y en el anterior de manera consecutiva

Para motivar a los participantes a que expresen sus opiniones sobre la situación de las embarazadas de la comunidad, se sugiere que ustedes hagan preguntas como las siguientes, muchas de estas respuestas pueden ayudarnos a buscar soluciones a los problemas de las embarazadas:

- ¿Cómo ven ustedes la asistencia de las embarazadas en las sesiones mensuales?
- ¿Cómo ven ustedes la situación de ganancia de peso de las embarazadas en esta comunidad?
- ¿Por qué creen ustedes que hay embarazadas que ganan peso?
- ¿Por qué creen ustedes que hay embarazadas que no ganan peso?



FAMILIA Y
COMUNIDAD
EN
VICTORIAS !