



¿Qué debo hacer si estoy embarazada?

¿Qué trámites debe realizar si está embarazada?

- Inscribirse en el consultorio más cercano al cual tenga acceso, sin importar que se encuentre en situación irregular.
- Una vez inscrita en el consultorio, debe solicitar atención con matrona- matrón para ingresar al control prenatal y, posteriormente, continuar controlando su embarazo.

¿Qué es el control prenatal?

Consiste en una atención profesional gratuita que se entrega a todas las embarazadas durante la gestación, la cual tiene como objetivos:

- Observar cómo se desarrolla el bebé que va a nacer.
- Diagnosticar y tratar oportunamente alguna complicación o enfermedad que se presente.
- Derivar a otros especialistas cuando sea necesario, tales como: médicos, odontólogos, nutricionistas, psicólogos o asistentes sociales.
- Instruir a la madre y su familia con respecto al nacimiento y los cuidados del bebé.

Es muy importante que el padre o alguna persona significativa para la madre, asista también a los controles.

Cuidados prenatales:

La etapa prenatal es fundamental para velar por la salud de la madre y del bebé que va a nacer. Por ello, tenga en consideración las siguientes recomendaciones:

- **Entorno saludable:** Procure un espacio acogedor en la casa, en el cual la madre se sienta cómoda y tranquila.
- **Alimentación sana:** Consuma frutas, verduras, legumbres, carnes rojas y pescado, y beba abundante agua o jugos naturales sin azúcar. Evite bebidas, comida chatarra o con exceso de grasas y calorías, así como comer pescado crudo (sushi).
- **Actividad física:** Mantenga una vida activa y realice ejercicios habitualmente. Esto ayudará a que no aumente excesivamente de peso y beneficia su preparación para el trabajo de parto.
- **Descanso:** Duerma por lo menos 8 horas en la noche. Si es necesario puede realizar siestas durante el día.
- **Consumo de vitaminas:** Tome sólo las vitaminas y/o medicamentos que le prescriban en el control prenatal. Nunca se automedique.

¿Cuándo acudir a urgencia?

Debe acudir a urgencia de Maternidad del hospital más cercano si:

- elimina sangre por su vagina, mucho más abundante que su periodo menstrual.

- elimina líquido claro por su vagina, que no corresponde a orina.
- tiene más de 28 semanas de embarazo, y no logra sentir los movimientos de su bebé (pataditas), pese a que usted se ha alimentado durante el día.
- siente contracciones uterinas cada 5 – 10 minutos durante una hora, las cuales no disminuyen.
- presenta síntomas de presión arterial alta, tales como: dolor de cabeza o en la boca del estómago intenso, visión borrosa o con “puntos destellantes”, zumbidos en los oídos, hinchazón excesiva (edema) en piernas, manos o cara. Estos síntomas pueden ocurrir todos a la vez o sólo algunos.

¿Qué derechos tiene durante el embarazo?

Durante el embarazo usted tiene ciertos derechos custodiados por la legislación chilena, entre ellos:

- Entrega de licencia pre y post natal a todas las trabajadoras con contrato.
- Acompañamiento por parte de la pareja o persona significativa durante todo el embarazo, incluido el parto.
- Control prenatal gratuito durante toda la gestación.
- Atención y asistencia profesional durante el parto, en cualquier hospital del país.
- Acceso a analgesia (anestesia peridural) durante el parto, para disminución del dolor.
- Entrega del ajuar del programa “Chile crece contigo”.

Preparación para el parto.

¿Qué debe llevar al hospital?

Al momento del parto la madre debe llevar:

- Carnet de identidad o pasaporte.
- Agenda de salud de la mujer. Esta agenda es entregada en su consultorio, y contiene toda la información sobre su embarazo.
- Todos los exámenes y ecografías tomados durante el embarazo.
- Ropa de dormir.
- Ropa interior de recambio para 2 a 3 días.
- Útiles de aseo personal: Jabón líquido, papel higiénico, cepillo de dientes, pasta de dientes, champú, desodorante, y toallas higiénicas (mimi).

Para el Recién nacido:

- Muda de ropa completa para 2 a 3 días.
- Pañales
- Algodón y alcohol de 70° para la limpieza del cordón umbilical.
- Pañales de género (1- 2).
- Una manta.

Nota: No lleve artículos de valor, tales como: billeteras, celulares, cámaras fotográficas entre otros.



**Ki sa mwèn ta dwe fé
si mwèn ansent?**

Kisa ou ta dwe fè siw ansent?

- Enskri nan yon sant de Santé ki pi pre ou a , nan sa ou gen aksè yo , kèlkeswa ou ta San papyè ou ilegal nan peyi ya.
- Lè ou fin anrejistre nan sant de Santé ya, ou dwe ap pran swen ak doktè nan sant sa , antre nan "KONTWOL PRENATAL" aprè pou kontinye kontwole gwosès la.

Kisa kontwòl prenatal la ye ?

Li se yon swen pwofesyonèl gratis ke yo bay tout fanm ansent pandan gwosès, ki gen pou objektif pou:

- Obsève kòman tibébé ki pral fèt la AP devlope.
- Dianyostike e trete atan kèk konplikasyon oubyen maladi ki ka ta ka prezante.
- Refere a lòt espesyalis lè sa nesèsè, tankou doktè, dantis, nutrisyonist, sikològ oswa travayè sosyal.
- Montre manman an ak fanmi li, lè tibébé ya fèt koman pou pran swen li.

Li trè enpòtan ke papa a oswa yon moun enpòtan pou manman an, ta suiv kontwòl sa tou .

Swen prenatal :

Etap prenatal la li esansyèl pou asire sante manman an epi tibébé ki pral fèt la. Se poutèt sa, tanpri konsidere rekòmandasyon sa yo:

- Anviwònman dwe pwòp : dwe gen kote nan Kay la, kote manman an dwe trè konfòtab pou li Santi li alèz e an repo .
- Manje sen : Manje fwi, legim, vyann wouj ak pwason, ak bwè anpil dlo oswa ji natirèl san sik. Pa bwè Ji ki pa natirèl oswa bwason gazez, pa manje anyen ki gen twòp grès ak kalori menm lè wap manje pwason kri tankou (Sushi).
- Aktivite fizik: Kenbe yon lavi ki aktif ak fè egzèsis souvan . Sa a ap ede pa ogmante twò pwa epi lap nan avantaj ou Poul edew prepare Lew gen tranche.
- Repoze: Dòmni omwen 8 tèdtan lèl lannwit. Si sa nesèsè ou ka Dòmni pandan lajounen.
- Bwè Vitamin yo : Pran vitamin sèlman oswa medikaman doktè preskri ou nan kontwòl prenatal la. Pa janm pran medikaman doktè pa preskriw.

Kilè ou dwe Ale nan ijans lan?

Ou dwe ale nan ijan Matènite nan lopital ki pi pre ou a si:

- Siw AP bay San nan vajen ou , plus ke lèw konn gen règ ou.
- Si wap bay likid klè nan Vajen ou ki se pa pipi
- Siw gen plus ke 28 semèn (7 mwa) ansent , ou pa Santi tibébé ya ap fè mouvman nan vant ou (baw kout pye) menm siw te manje pandan jounen.
- Siw santi kontraksyon matris (tranche) chak 5 a 10 minit pandan yon unè detan, ki pa diminye.
- Sentòm tansyon wo tankou maltèt oswa doulè nan bouch lestomak ou , vizyon twoub oswa "tach flache" ou Santi on bagay kap sonnen nan zòrèy yo, anfleman nan pye yo, men ou osinon figi ou .Sentòm sa yo pa rive tout tan sèlman kèk fwa.

Ki dwaw genyen lè ou ansent?

Durante el embarazo usted tiene ciertos derechos custodiados por la legislación chilena, entre ellos:

Pandan gwosès ou gen sèten dwa ki te fèt nan lwa Chilyen yan , ki gen ladan yo:

- Ba ou lisans (konje matènèl) Avan e aprè Akouchman ak tout travayè ki gen kontra.
- Dwe akonpanye pa papa tibébé ya wap pote ya , oswa on moun ki enpòtan pou ou pandan tout gwosès la, e lè akouchman tou.
- Kontwòl prenatal gratis pandan tout gwosès la.
- Swen ak asistans pwofesyonèl pandan akouchman, nan nenpòt lopital ki nan peyi a.
- Aksè ak analjezik (anestèzi epidural) pandan akouchman pou pou kalme doulè a .
- Remèt ou livrezon trouse kifè Pati de program "Chili ap grandi avèk ou" a.

Preparasyon pou akouchman.

Kisaw dwe pote lopital la?

Lè manman an pral akouch e li dwe pote:

- Kat idantifikasyon oubyen paspò l.
- Ajanda pou sante fanm. ajanda sa ke yo te ba ou nan sant de Santé ou tap suiv la ki gen tout enfòmasyon sou gwosès ou a .
- Tout tès ekografi te fè pandan gwosès la.
- Chemiz de nwi.
- kilòt pou 2 a 3 jou.
- Itil swen pèsònèl: savon Likid, papyè twalèt, bwòs dan, patdantifris, chanpou, deyodoran, kotèks (gro koteks).

Pou tibébé ya:

- Ale avek rad pou 2 a 3 jou yo.
- Ponpez
- Koton avek alkòl 70° pou netwaye lanbrit tibébé ya.
- Kouchèt sek (1- 2).
- On dra.

Remak: pa pote bagay ki gen valè, tankou: bous, telefòn selilè, kamera etc.

Autora:

Andrea Gallardo Bordones
Matrona / Universidad de Antofogasta