

Agenda de Salud Control Prenatal



Ministerio de
Salud

Gobierno de Chile



Protección Integral a la Infancia



Las personas tienen derecho a exigir que la sociedad reconozca:

- Sus derechos a decidir cuándo tener un hijo/ hija
 - Sus derechos a no ser tratadas con violencia
 - Sus derechos a cuidar de la propia salud, día a día
 - Sus derechos a participar en las decisiones que influyen en el bienestar de todas/os
- 

Recordar

Inscribir a su hija/hijo idealmente dentro de los 3 primeros días de vida, en el Registro Civil. Es importante también asistir al control de salud entre las 48 hasta 72 horas después del alta.

AGENDA DE SALUD Control Prenatal

Octava edición: Abril 2016

Apoyado por el Programa de Apoyo al Desarrollo Biopsicosocial.

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

Programa Nacional Salud de la Mujer

Imprenta responsable Gráfica Andes Impresores

195.000 ejemplares

Ministerio de Salud

Derechos reservados

Registro de Propiedad Intelectual: 168.948

ISBN: 978 - 956 - 7711 - 98 - 5

Nombre completo	Rocío Andrea Gómez Pérez		
Nacionalidad	Chilena		
Servicio de Salud	SSMN		
Comuna	Independencia		
Centro de Salud	CESFAM Independencia		
Sector	Amarillo		
Carpeta Familiar N°	_____	Ficha Clínica N°	195/19
N° Ficha de regulación de fertilidad	_____		
RUT	18.375.056-4	F. de nacimiento	05/04/90
Previsión	FONASA B	Teléfono 1	9-48359646
Pueblos indígenas	Ninguno	Teléfono 2	_____
Ocupación	Secretaria	Correo electrónico	_____
Domicilio	Gamero #9843		
Escolaridad	Sin escolaridad		
Básica	Media	Superior	X



Antecedentes

Antecedentes de morbilidad de familiares grado 1

Marque con una cruz los antecedentes positivos

Diabetes		Cáncer de mama	
Hipertensión arterial	X	Cáncer cervicouterino	

Otros: (Madre y Padre)

Antecedentes personales de morbilidad

¿Ha sido diagnosticada alguna vez de...?

(Marque con una cruz los antecedentes positivos)

Diabetes		Tuberculosis pulmonar	
Hipotiroidismo		Hipertensión arterial	
Epilepsia		Chagas	
Alergias		Cáncer	
Infertilidad		Alteración al colesterol	

Enf. al corazón

Enf. Infecciosas

Enf. bucales

Otros:

Medicamentos usados actualmente

Ninguno.



Otros datos

Evaluaciones de salud vigentes		Fecha	Resultado
Último PAP (Prueba de Papanicolaou)		03/05/18	IGB
Último EMP (Examen de medicina preventiva)		_____	_____

Menarquia	Fecha	_____	Edad Menarquia	12 años
Ritmo menstrual	v/30			
Grupo - RH	_____			

EPsA	Sem. de gestación	Riesgo	N° Factor en caso positivo									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Evaluación ingreso a control prenatal	10 + 3	Fumadora 1 a 3 cigarros sem.								X		
2ª evaluación EPsA												

Edimburgo	Fecha	Puntaje	Indicaciones
1ª Evaluación embarazo	06/08/19	3 Puntos	
2ª Evaluación embarazo			
3ª Evaluación 2° m postparto			
4ª Evaluación 6° m postparto			

N° Ficha Control de Gestación									
Información de la madre									
Fecha de ingreso	09 / 07 / 19			Peso previo al embarazo	75,3 Kg	Talla (mts)	1,65 m		
IMC (k/m2): 27,65									
Diagnóstico nutricional: <i>Sobrepeso</i>									
Incremento total de peso recomendado en el embarazo de acuerdo a estado nutricional: 7 a 10 Kg.									
Trabajo	Sí	<input checked="" type="checkbox"/>	No	<input type="checkbox"/>	Relación	S/pareja	<input type="checkbox"/>	C/pareja	<input checked="" type="checkbox"/>
Tipo de trabajo: <i>Secretaria</i>									

Información Progenitor/Padre										
Nombre	Diego Andrés López Fernández						Edad	30		
Escolaridad	Técnico Superior Completa									
Trabajo	Sí	<input checked="" type="checkbox"/>	No	<input type="checkbox"/>						
Tipo de trabajo	Técnico Jurídico									

Antecedentes de otros embarazos									
N° Gestaciones	1				N° Partos	1			
N° Abortos	0				N° Partos espontáneos	0			
N° Partos de pre-termino	0				N° Partos fórceps	0			
N° Partos de termino	0				N° de Cesáreas	1			
Causa última cesárea	Dilatación estacionaria.								



Hijos e hijas anteriores			
N° de hijos e hijas	1		
N° nacidos vivos	1		
N° de hijos e hijas vivos	1		
N° de RN peso < 2.500 g.	0	N° de RN peso > 4.000 g.	0

Embarazo actual			
Planificado	Sí	NO	X Aceptado

	Día	Mes	Año
FUR	27	Abril	2019
FUR operacional		ACORDE	
FPP	01	Febrero	2020

	Día	Mes	Año	Observaciones	
Ex físico	09	07	19	Normal	
Ex. Odontológico Salud Oral Integral (GES)					
Fuma	Sí	X	No	N° cig/día	1 a 3 cigarros / sem
Alcohol	Sí		No	X	Otros



Exámenes de Laboratorio

Otros	Examen		Fecha	Resultado	Observaciones
	Orina Completa				
	Urocultivo				
	Hematocrito / Hb				
	Glicemia				
	Glicemia 26-28 sem.				
	PTGO				
	Cultivo Streptococo B				
	TSH				

T. cruzi	Tamizaje		Confirmación				Observaciones
	Elisa Igg Anti T. cruzi		IFI		PCR		
	Fecha	Resultado	Fecha	Resultado	Fecha	Resultado	

VDRL	VDRL 1 / RPR		VDRL 2 / RPR		VDRL 3 / RPR		VDRL 4 / RPR	
	Fecha	Resultado	Fecha	Resultado	Fecha	Resultado	Fecha	Resultado

VIH	Toma muestra VIH		Fecha		Fecha	
	Ingreso control prenatal	Sí	No	Orient./Info.	Sí	No
	Semana 32-34	Sí	No	Orient./Info.	Sí	No

Ecografía	Ecografía								
	Fecha	Edad gestacional	LCN	DBP	EPF/ perc.	EG x ECO	Placenta	LA	Hallazgo/ observaciones



Observaciones de exámenes

Derivación:

- Nutricionista. (SOME Sector Amarillo)
- Dental. (SOME Sector Verde)
- Trabajadora Social (SOME Sector Amarillo)
- **Ecografía 17 / 07 / 19. Sector Verde. TRAER TOALLA DE PAPEL.**

*Retiro de Leche.

*Vacuna Influenza **A LAS 13 SEMANAS DÍA 27 / 07 / 19**

*Talleres ChileCreceContigo

- I: Miércoles 10 / 07 / 19
- II: Miércoles 24 / 07 / 19

Registro de Controles Prenatales

Fecha	09 / 07 / 19			
Edad Gestacional	10 + 3 sem			
Peso	75.3 Kg			
IMC (peso/talla ²)	27.65			
Diagnóstico del Est. Nutricional	Sobrepeso			
Incremento mes ant. a mes actual	-----			
Incremento mes siguiente	-----			
Presión arterial	124 / 76			
Altura uterina	-----			
LCF	-----			
Presentación	EV			
Morbilidad	Tabaco (+)			
Edema	(-)			
Consejería	Est. Vida saludable Anti Tabáquica			
Acompañante	Sí (Pareja)			
Nombre profesional	F. González			
Médico/ Matrón (a)	Mat.			
Próxima Citación	06 / 08 / 19			



Registro de Controles Prenatales

Fecha				
Edad Gestacional				
Peso				
IMC (peso/talla ²)				
Diagnóstico del Est. Nutricional				
Incremento mes ant. a mes actual				
Incremento mes siguiente				
Presión arterial				
Altura uterina				
LCF				
Presentación				
Morbilidad				
Edema				
Consejería				
Acompañante				
Nombre profesional				
Médico/ Matrón (a)				
Próxima Citación				

Registro de Controles Prenatales

Fecha				
Edad Gestacional				
Peso				
IMC (peso/talla ²)				
Diagnóstico del Est. Nutricional				
Incremento mes ant. a mes actual				
Incremento mes siguiente				
Presión arterial				
Altura uterina				
LCF				
Presentación				
Morbilidad				
Edema				
Consejería				
Acompañante				
Nombre profesional				
Médico/ Matrón (a)				
Próxima Citación				



Gráfica para evaluación nutricional de la embarazada según índice masa corporal

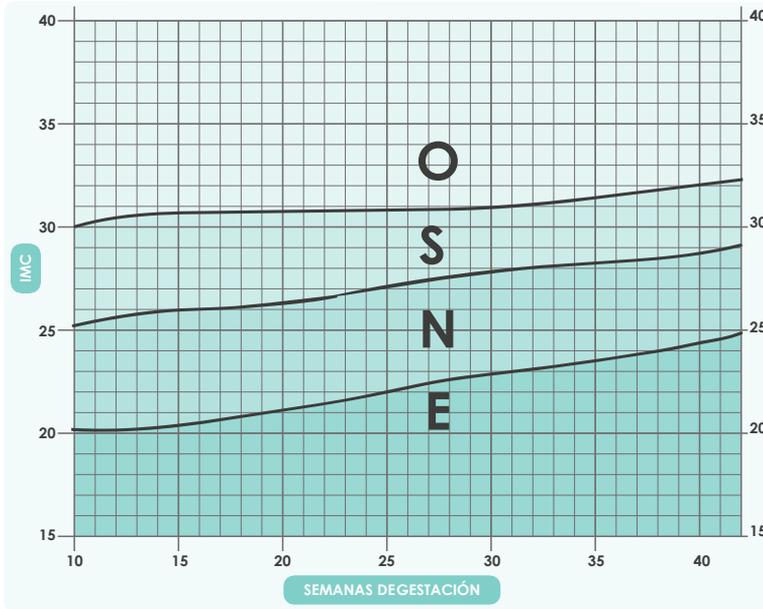
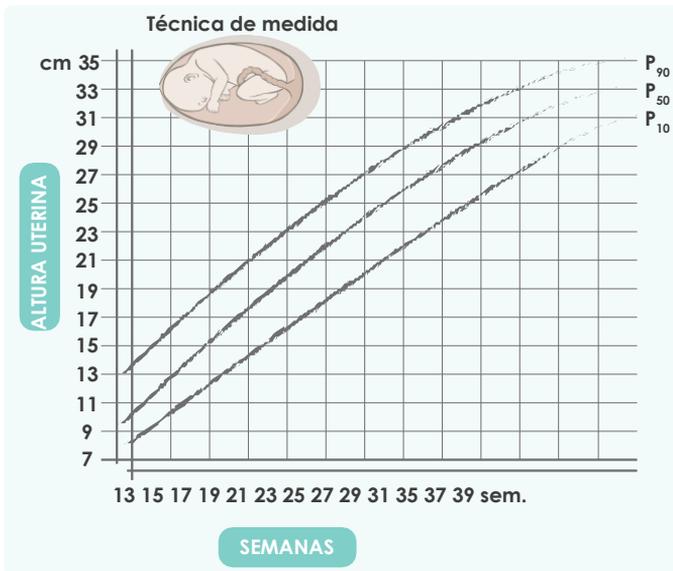


Tabla de altura uterina según edad gestacional



SEMANAS

FUR					
Fecha					
Edad Gestacional					
Peso					
IMC (peso/talla ²)					
Est. Nutricional					
Presión arterial					
LCF					
Altura uterina					
Presentación					
Ecografía					
RBNS					
Diagnóstico					
Indicaciones					
Consejería					
Fecha próx. Control					
Profesional					

Para el desarrollo y bienestar de tu guagua es mejor si te alimentas de forma sana. No necesitas una dieta especial, basta con comer variedad de alimentos ricos en nutrientes, tampoco es necesario "comer por dos", eso puede llevar al sobrepeso u obesidad y generar complicaciones.

Las Guías Alimentarias, basadas en alimentos, del Ministerio de Salud recomiendan:

- * Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.
- * Pasa menos tiempo frente al computador o la televisión y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.
- * Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.
- * Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.
- * Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.
- * Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.
- * Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar.
- * Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.
- * Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
- * Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.
- * Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio)
- * Durante el embarazo y lactancia se recomienda no consumir más cafeína que la contenida en dos tazas de café. También debe limitarse el consumo de té y de bebidas gaseosas que la contienen.
- * No beber alcohol porque se asocia con malformaciones al inicio del embarazo y luego a ciertas alteraciones de crecimiento y desarrollo fetal.
- * En la pág., 20, encontrarás algunas recomendaciones de alimentación para contrarrestar los efectos de las hormonas del embarazo sobre tu salud bucal.



RECUERDA

Las necesidades de hierro se duplican durante el embarazo y es prácticamente imposible cubrirlas con medidas dietéticas. Ello lleva a la necesidad de utilizar suplementos en forma rutinaria, consúltalo con tu médico o matró(a)



Los Programas Alimentarios del Ministerio de Salud, han desarrollado la bebida láctea Purita Mamá, que es un alimento instantáneo especialmente formulado para las embarazadas y madres que amamantan. Este alimento en polvo con leche semidescremada, tiene ácidos grasos omega 3 (DHA y EPA). Además, es baja en sodio, grasa total y colesterol y está fortificada con vitaminas y minerales.

¿Cuáles son los beneficios de consumir Purita Mamá?

1. El DHA es un ácido graso omega 3, que contribuye al desarrollo del cerebro y visión del bebé en gestación y del recién nacido en crecimiento, a través de la placenta durante el embarazo y la lactancia materna en el recién nacido. Además, contribuye a disminuir el riesgo de partos prematuros.
2. Favorece la prevención de malformaciones congénitas. Cuando una mujer tiene suficiente ácido fólico en su cuerpo, antes y durante el embarazo, puede prevenir defectos congénitos importantes en la formación del cerebro y la columna vertebral del bebé.
3. Evita la osteoporosis del embarazo, otorgando el calcio que requiere su organismo durante este periodo (pérdida de calcio en los huesos).
4. Es bajo en sodio por lo que ayuda a prevenir la hipertensión arterial y la retención de líquidos.



¿Dónde puedo obtener Purita Mamá?

La entrega es gratuita en los establecimientos de la Atención Primaria de Salud a lo largo de todo Chile, a todas las gestantes y mujeres que amamantan, independiente de su sistema previsional (FONASA, ISAPRE, Fuerzas Armadas y de Orden) que cumplan con los controles de salud y vacunas al día.

¿Cómo prepara Purita Mamá?

Para preparar 1 porción (200 ml = 1 taza):

- * Colocar agua hervida (tibia) hasta la mitad de la taza y agregar 1 medida rasa de Purita Mamá o 3 cucharadas rasas.
- * Revolver hasta disolver la mezcla.
- * Por último, agregar agua hervida (tibia) hasta completar la porción de 200ml.



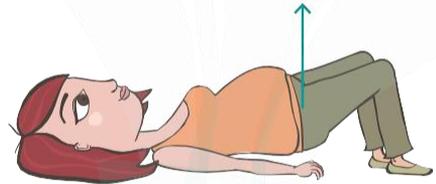
Hacer ejercicio durante la gestación te ayudará a mantener un buen estado físico y sentirte bien para enfrentar el trabajo de parto.

Estos ejercicios son recomendables para aliviar tensiones y tonificar los músculos. Son muy fáciles de practicar por cuenta propia. Además puedes averiguar en el centro de salud y en la municipalidad si tienen programas de gimnasia para embarazadas. La natación y el ejercicio en el agua son excelentes, caminar y bailar también son actividades muy beneficiosas.

Si no estás acostumbrada a tener una rutina de ejercicio, trata de caminar 10 minutos al principio, a medida que te vaya resultando fácil, agrega 5 minutos más hasta que puedas caminar vigorosamente 30 minutos todos los días.

✿ Elevación de la pelvis

Tendida de espaldas en el piso, con los brazos a los lados y los pies flexionados, comprime los glúteos y eleva la pelvis. Mantén durante 5 segundos y después baja lentamente la espalda, vértebra por vértebra.



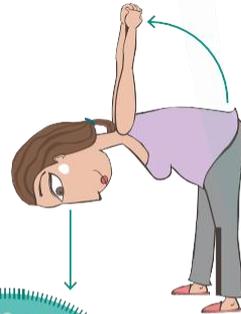
✿ Giro de la columna

En el suelo, extiende tus brazos, junta y dobla las piernas; mantén los hombros pegados al piso. Luego gira las piernas hacia la izquierda, mientras vuelves tu cabeza hacia la derecha. Repite en el sentido contrario varias veces.



Inclinación hacia adelante

✿ Abre tus piernas al ancho de sus caderas. Inclínate hacia adelante con las rodillas levemente flexionadas y con la espalda recta. Luego estira los brazos y toma tus manos por detrás de la espalda, acercándolas a la cabeza lo más posible.

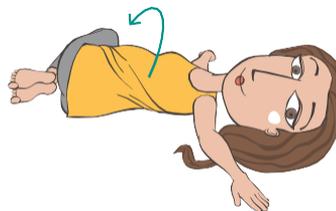


Pasada la semana 30, evita practicar los ejercicios que exigen estar tendida en el suelo.

Mantente activa y practica estos ejercicios diariamente. Te verás y sentirás mejor.

* Relajación lumbar

De espaldas en el suelo, con la columna pegada al piso, lleva ambas rodillas al pecho. Luego repite lo mismo con cada pierna por separado, manteniendo por 10 segundos.



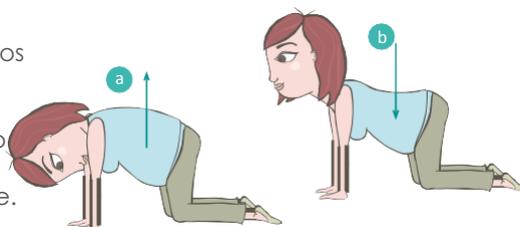
* En cuclillas

Con la espalda estirada y recta, abre las piernas y baja lo que más puedas. Reparte tu peso en los dedos de los pies y, si puedes, también en los talones. Este ejercicio te ayudará a estirar el lado interno de los muslos y la región pélvica. Para elongar aún más, puedes ejercer presión con los codos contra los muslos.



* Meter la pelvis

De rodillas y con las palmas de las manos sobre el suelo, apretando glúteos y abdomen, arquea tu espalda hacia arriba (a). Mantén un momento y luego relaja con la espalda recta (b). Repite varias veces, descansando brevemente.



Fortaleciendo el perineo

- El perineo es el conjunto de músculos y ligamentos que sostienen los órganos genitales externos uretra (conducto para orinar) y ano.
- Al preparar el perineo se adquiere conciencia de estos músculos y se aprende a contraerlos y relajarlos. Esto será de gran utilidad para pujar durante el parto, y para tonificarlos en el post parto.
- Para fortalecer esta zona se practica el ejercicio de Kegel, unas 3 o 4 veces al día:
 1. De pie o sentada, contrae el perineo como tratando de retener la orina.
 2. Mantén contraído entre 5 y 10 segundos, sin interrumpir la respiración, ni contraer glúteos, ni abdomen.
 3. Relaja durante 10 segundos y contrae nuevamente.



Beneficios de la Lactancia Materna para tu hijo o hija:

- * Contribuye al buen crecimiento y desarrollo de los huesos y músculos de gran parte de la cara favoreciendo la adecuada ubicación de los dientes.
- * Ayuda a prevenir las caries.
- * Disminuyen los riesgos de enfermedades agudas, crónicas e infecciosas del niño/a, tales como Síndrome Diarreico Agudo, infecciones respiratorias, otitis, alergias, enterocolitis necrotizante, sobrepeso, obesidad, leucemia, enfermedad celiaca y otras.
- * Mejora el desarrollo psicomotor y el desarrollo cognitivo.
- * Nutrición óptima: tiene todos los nutrientes que requiere la guagua, está siempre lista y temperatura adecuada y se va adecuando a las necesidades del niño/a.
- * Disminuyen los riesgos de morir por muerte súbita.

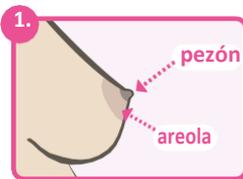
Beneficios de la Lactancia Materna para la Madre:

- * Disminuye el riesgo de cáncer de mama y ovario.
- * Disminuye el tiempo de sangrado postparto.
- * Aumenta el espaciamiento entre los embarazos.
- * Disminuyen los riesgos de depresión postparto.
- * Ayuda a recuperar el peso de antes del embarazo.

RECUERDA

Inicia la lactancia materna tempranamente. Si es posible, dentro de los próximos 60 minutos después del parto. Mantén a tu guagua día y noche junto a ti durante tu estadía en la maternidad, según indicación del médico o matrn/a.

¿Cómo iniciar la lactancia?



Observe el pezón que tiene varios conductos de salida de leche; la areola es la piel que rodea al pezón.



Toca la mejilla de tu guagua con el pezón, esto acciona el reflejo de búsqueda.



Así la guagua gira su cabeza y al mismo tiempo abre su boca y baja su lengua.



Introduce el pezón completo y parte de la areola en la boca de la guagua; el pezón debe quedar entre su paladar y su lengua y los labios de la guagua deben quedar hacia fuera.

- * El pezón queda profundamente metido en la boca de la guagua tal como se muestra en este dibujo, la lengua succiona la areola por debajo y así sale leche.



- ✱ El vínculo del padre con sus hijos e hijas comienza a formarse desde la gestación. Experiencias como la participación en los controles, talleres prenatales y ecografías refuerzan la construcción de este vínculo.
- ✱ Es importante que seas activo en ayudar a que la mamá tenga **alimentación sana**, esté en **ambientes libres del humo del tabaco, sin consumo de alcohol, sin estrés y con buen trato**.

Papá:

- Procura construir una relación directa con tu guagua desde el embarazo. Háblale, cántale, ponle música, siente sus movimientos, etc.
- Asiste a los controles, talleres y ecografías. Podrás escuchar los latidos de tu guagua, verla en la pantalla durante las ecografías y conocer los cuidados que necesita para desarrollarse óptimamente.
- Si por alguna razón no puedes asistir a algún control, pregunta a tu pareja cómo se está desarrollando el embarazo, qué se conversó y en el control y cómo puedes apoyarla.
- Prepara en conjunto con tu pareja lo que necesitarán llevar al hospital el día del parto. En datos útiles podrás encontrar la lista de ropa, implementos y documentos que llevar.
- Participa con tu pareja en los talleres prenatales y en la "Visita guiada a la maternidad" para conocer el lugar donde nacerá tu hijo(a). Consulta al equipo de salud sobre esta actividad.



RECUERDA

Es un derecho de la mujer decidir quién la acompaña en los controles. Acuerda con ella tu participación y si requieres un certificado para presentar en tu trabajo, solicítalo al equipo de salud.



Evaluación de salud oral integral de la embarazada

Diagnóstico de Salud Bucal:

Estado dentario: Caries: Sí No Riesgo de caries: alto medio bajo

Estado Periodontal: Salud Periodontal Gingivitis Periodontitis

Otra patología bucal: Sí No ¿Cuál?: _____

Tratamientos necesarios: _____

Pronóstico: _____

Derivación y/o interconsulta (motivo y especialidad): _____

Indicaciones: Tipo de cepillo: _____ Cepillado: _____

Seda dental: _____ Colutorio: _____

Otras Indicaciones: _____

Profesional: _____ Fecha: _____
(nombre y firma)

¡Así Usted si puede cuidar la salud bucal de su hijo(a)!

El cuidado de la salud bucal comienza desde el embarazo, si logras tener tu boca sana, podrás mantener sana también la boca de tu hijo/a.

Tener dientes y encías sanas es fundamental para una vida agradable y plena. Los padres y madres tienen un rol esencial en la salud bucal de los hijos, pudiendo despertar entusiasmo y motivación, convertirse en modelos a imitar en cuanto a conductas de higiene, alimentación, consumo de tabaco y otras, determinando así el nivel de salud que pueden alcanzar los niños (as).

Para disminuir el riesgo de caries en la mujer embarazada se deben instalar hábitos de higiene bucal y alimentación saludable. Es esperable que dichos hábitos sean establecidos tempranamente en el niño o niña que va a nacer.

Si sufres náuseas y vómitos matutinos puedes usar enjuagatorio preparado con una cucharada de bicarbonato de sodio disuelto en una taza de agua, esto neutraliza la acidez de la boca.



RECUERDA

La atención odontológica de la embarazada por su importancia está incluida dentro de las garantías explícitas de salud (GES) y se extiende hasta los nueve meses de nacido el hijo/a.

La atención dental durante el embarazo, incluyendo la toma de radiografías y el uso de anestesia local, es segura tanto para la mujer embarazada como para el hijo o hija en gestación.

Actividades de salud bucal

Fecha			Tipo de actividad	Actividad	Profesional	Lugar	Indicaciones	Fecha próximo control		
D	M	A						D	M	A

Tipo de actividad: Individual, Familiar, Grupal, Comunitaria.

Actividades: Control de salud bucal, Técnica de cepillado, Educación, Visita Domiciliaria, Alta integral, Derivación a especialista, etc.

Profesional: Enfermera, nutricionista, médico, odontólogo, auxiliar de odontología, etc.

Lugar: Centro de salud, hogar, jardín infantil, escuela/colegio.

El embarazo es una etapa de cambios hormonales que influyen en los hábitos alimenticios e higiene de la mujer. Un desequilibrio de ellos puede generar cambios en la boca como caries e inflamación y sangrado de las encías. El consumo frecuente de alimentos y la presencia de vómitos durante el embarazo también aumenta el riesgo de caries.

Cepillado de dientes:

Posicionar el cepillo a lo largo de la encía en ángulo de 45°, realizar movimientos cortitos de adelante a atrás, y luego movimientos de barrido desde la encía hacia el borde del diente. Realizar estos movimientos en grupos de 2 o 3 dientes, por la cara exterior y luego por la cara interior de los dientes, tanto los superiores como los inferiores. Luego cepillar la cara de los dientes con la que se mastica, realizarlo desde atrás hacia adelante, y finalmente cepillar la lengua.



Uso de seda dental:

Cortar 30 a 40 cm de seda dental y enrollarla en los dedos medios de ambas manos, dejando entre uno y otro 2 cm aproximado de seda. Deslizarla suavemente entre los dientes, hasta llegar por debajo de la línea de la encía, curvar la seda en forma de "C" y retirarla realizando movimientos de barrido. Repetir esta acción en todos los espacios entre dientes.



RECUERDEN

"El cepillado de dientes es una expresión de cuidado y cariño que si lo incorporan a sus vidas, la transmitirán a sus hijos/as"

Talleres de educación prenatal

Fecha	Temas a tratar	Semana de gestación	Lugar	Acompa	ante	Timbre
	1º "Iniciando a las madres en el conocimiento de la gestación y el parto como un evento normal"	16 a 18 semanas	Centro de salud			
	2º "Reforzando estilos de vida saludable, alimentación saludable y cuidados durante la gestación"	22 a 23 semanas	Centro de salud			
	3º "Aprendiendo a reconocer el trabajo de parto y parto e introducción al Programa de Apoyo al Recién Nacido (PARN), tratar los temas de apego, utilización de aceite de masajes, del uso del portabebé"	27 a 28 semanas	Centro de salud			
	4º "Aprendiendo a amamantar, cuidados del recién nacido(a) y puerperio - Lactancia materna con el uso del cojín modelando la posición y técnica con muñeco"	32 a 33 semanas	Centro de salud			
	5º Visita guiada a la maternidad: "Reconociendo el lugar del parto y nacimiento": se explica el funcionamiento de la unidad y se presenta el personal del servicio	34 a 36 semanas	Maternidad			



Información Preparto	Ingreso y preparto									
	Embarazo controlado	Sí		No		Recibió preparación para el parto	Sí		No	
	Inicio trabajo de parto	Espontáneo				Inducido				
Pre-parto acompañada	Sí		No		Parto acompañada	Sí		No		

Información Parto	Parto									
	Fecha de parto			Hora		Tipo	Único		Múltiple	
	Edad gestacional									
	Atención parto	Médico				Matrona	Sin atención profesional			
	Espontáneo				Fórceps	Cesárea				
	Causa indicación parto operatorio									
	Episiotomía	Sí		No		Desgarro	Sí		No	
	Revisión instrumental	Sí		No		Muerte intrauterina				
	Estilización quirúrgica	Sí		No						
	Anestesia									
	Epidural				Raquídea				General	
	Analgesia Inhalatoria				Local			Ninguna		
	Medicamento									
	Ocitocina				Antibióticos			Otros		
	Especifique									

Preparto y Parto

Información Recién Nacido (a)

Sexo	Mujer	Hombre	Sexo indeterminado	Peso al nacer	
Contacto piel con piel en sala de parto			Sí	Tiempo:	No
¿Recibió lactancia materna dentro de los 60 minutos postparto?			Sí	No	
En la estadía en la maternidad, ¿tuvo alojamiento conjunto?			Sí	No	
Durante la estadía, ¿en la maternidad recibió lactancia materna exclusiva?			Sí	No	
Diagnóstico RN:					

Egreso de la madre de la maternidad

Fecha	
Diagnóstico	
Indicaciones y diagnóstico	
Exámenes de laboratorio / interconsultas	
Regulación de fertilidad	

Egreso del recién nacido(a)

Fecha			
Diagnóstico	Peso de egreso		
Indicaciones y observaciones			
Exámenes de laboratorio / interconsultas			
Alimentación al egreso	Lactancia materna Exclusiva	Mixta	Artificial

Seguimiento Nutricional de la Madre

Fecha	Peso	IMC	Diagnóstico nutricional	Profesional
3 ^{er} mes pos parto				
6 ^{to} mes pos parto				
8 ^{vo} mes pos parto				

Control de madre e hijo



Actividades

Fecha	Tipo de Vacuna	Fecha	Tipo de Vacuna

Vacunas

Fecha	Objetivo de la Visita	Observaciones	Profesional

Visita domiciliaria integral



Cuello uterino

¿Qué es el PAP?

- ✿ Es un examen del cuello del útero que sirve para detectar células anormales que se desprenden de su superficie.
- ✿ No es una biopsia, no se saca tejido.
- ✿ Algunas condiciones pueden aumentar el riesgo de cáncer del cuello del útero. Consúltelo con su matrona o matrócn.

¿Dónde hay que dirigirse para tomarse el PAP?

Si es beneficiaria del Sistema Público de Salud, debe acudir sin menstruación o "regla", a cualquier Centro de Salud del país y solicita atención por matrona o matrócn. Si tiene otro tipo de previsión, acudir a la consulta del ginecólogo o ginecóloga, o matrona o matrócn, o solicitarlo en el examen de salud preventivo.

La actual Ley de Medicina Preventiva, garantiza un PAP cada tres años a todas las mujeres entre 25 y 64 años, independiente de su previsión.

El Plan AUGÉ garantiza a las mujeres una atención de calidad y en plazos definidos, en aquellos casos que se presentan un PAP alterado para confirmar o descartar diagnóstico y para el tratamiento de un cáncer de cuello de útero confirmado.

De mama

Toda mujer debe acudir a su control periódico con matrona o matrócn, medico o medica para:

- ✿ Evaluar la presencia de factores de riesgo que pudieran favorecer el cáncer de mama.
- ✿ Recibir educación sobre el auto examen de mama.
- ✿ Solicitar mamografía cuando corresponda

¿Dónde hay que dirigirse?

Si es beneficiaria del Sistema Público de Salud, acudir a cualquier centro de salud del país y solicita atención por matrona o matrócn. Si tiene otro tipo de previsión, acudir a la consulta del ginecólogo o ginecóloga, o matrona o matrócn.

Si el informe de la mamografía indica sospecha de cáncer de mama, será derivada a la Unidad de Patología Mamaria del Hospital, para descartar o confirmar este diagnóstico y para su tratamiento.

La actual Ley de Medicina Preventiva, garantiza una mamografía a toda mujer a los entre los 50 y 54 años, independiente su previsión.

El Plan AUGÉ garantiza el diagnóstico y tratamiento de un cáncer de mama, con calidad y en plazos definidos.

Fecha	Resultado	Observaciones

Resultado PAP

Fecha	Resultado	Observaciones

Resultado de EFM y mamografía

RECUERDA
 El cáncer detectado a tiempo tiene más probabilidades de ser curable

¿Qué es el VIH, el SIDA y las ITS?

El VIH, Virus de Inmunodeficiencia Humana, es el virus que causa el SIDA, ataca y destruye en forma progresiva al Sistema Inmunológico (las defensas).

El SIDA, Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida, es la etapa avanzada de la infección por VIH, en que aparecen signos y síntomas de diversas enfermedades. El diagnóstico y atención oportuna y la adherencia al tratamiento antiretroviral, permiten que el SIDA sea una enfermedad crónica.

Las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), son un conjunto de enfermedades que afectan a hombres y mujeres y que se transmiten principalmente por vía sexual. No todas las ITS tienen síntomas, pero todas se pueden prevenir.

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

- Úlceras: heridas, ampollas en los genitales, ano o boca.
- Descargas de flujo por la vagina, o a través del ano en hombres y mujeres.
- Verrugas: en los genitales, ano o boca.
- Dolor: en la parte inferior del abdomen, inflamación en las ingles, dolor en las relaciones sexuales (dispareunia).
- Flujo: amarillo verdoso, grumoso o espumoso con o sin mal olor.

¿Cómo se transmite el VIH y las ITS?

- A través de relaciones sexuales sin condón con una persona que vive con VIH o tiene una ITS.
- De una embarazada que vive con el VIH o tiene una ITS a su hijo o hija se transmite durante la gestación o el parto. El VIH también se transmite por la lactancia materna.
- Por compartir agujas y jeringas durante el consumo de drogas intravenosas. En Chile, toda la sangre donada es sometida a exámenes para detectar el VIH y otras infecciones transmitidas por sangre.

¿Cómo se detecta el VIH y las ITS?

- El VIH se detecta a través de un examen de sangre que mide la presencia de anticuerpos producidos por el organismo frente al virus. El tiempo que transcurre desde que una persona adquiere el VIH hasta que el examen detecta los anticuerpos se denomina Período de Ventana y se ha establecido en 3 meses.
- Un resultado negativo o no reactivo indica que hasta ese momento la persona no ha adquirido el VIH, por lo que debe mantener o implementar conductas preventivas de manera de no adquirirlo.
- Un resultado positivo, confirmado por el Instituto de Salud Pública, significa que la persona tiene el VIH y debe ser atendida en los Centros de Atención de VIH/SIDA y Alto Riesgo Obstétrico para su control médico y tratamiento, si es necesario. El examen VIH está disponible en establecimientos de salud, públicos y privados.

¿Qué es el VIH, el SIDA y las ITS?

- Las ITS se detectan través del examen físico realizado por el equipo de salud y de algunos exámenes de laboratorio específicos para cada enfermedad.

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

En Chile, el Tratamiento Antiretroviral (TAR) para el VIH/SIDA está garantizado por GES-AUGE. El tratamiento de las ITS es gratuito y confidencial en el sistema público de salud.

¿Cómo se previene el VIH y las ITS?

- Usando correctamente el condón.
- Acordando ser pareja mutuamente exclusiva, asegurándose ambas personas de no tener VIH ni una ITS.
- No teniendo relaciones sexuales.
- No usando ni compartiendo jeringas durante el consumo de drogas intravenosas.

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

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

RECUERDA

**Para más información del VIH/SIDA o ITS llame al
FONOSIDA 800 378 800 es Gratuito y Confidencial**

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

SALUD RESPONDE

600 • 360 • 7777

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

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

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

Procedimientos y Tratamientos

Fecha	Causa	Tipo	Observaciones

Procedimientos

Fecha	Diagnóstico	Tratamiento	Observaciones

Tratamientos

Es importante que esté acompañada para que te apoyen en las diferentes etapas del nacimiento (preparto, parto, postparto). Tiene derecho a elegir quién le acompañará en el preparto - parto. Si estas de acuerdo con tu pareja, él puede estar presente en el nacimiento y su presencia es muy importante.

Al momento de acudir al hospital no olvides llevar:

Lista de la guagua:

- 3 piluchos
- 3 enteritos
- 3 camisas
- 2 pares de calcetines
- 1 gorro de algodón
- 3 Pañales de género o tutos
- 15 pañales desechables
- Mantita de algodón o tejida

Lista de la mamá:

- Carné de identidad
- Credencial de FONASA
- Agenda de Salud - Control Prenatal
- Exámenes médicos realizados
- 2 camisas de dormir
- 1 bata de levantarse
- 2 sostenes maternales
- 3 calzones cómodos
- Artículos de aseo personal
- Toallas higiénicas
- Papel higiénico
- Toalla de baño
- 1 par de zapatillas para levantarse

Al momento de hacer trámites de inscripción de tu hija/o en el Registro Civil, no te olvides de llevar:

- Comprobante de parto
- Carné de identidad de la mamá y el papá
- Libreta de familia si están casados

Al salir del hospital:

- Te entregarán una serie de implementos básicos a los que tu hijo o hija tiene derecho, como parte del programa de Apoyo al Recién Nacido(a) de Chile Crece Contigo.

Revisa la contratapa de esta agenda, podrás encontrar el detalle del set que recibirás al momento del alta.



Programa de Apoyo al Recién Nacido/a (PARN)

El PARN es un programa que complementa el "Sistema de Protección Integral a la Infancia Chile Crece Contigo" igualando las oportunidades de desarrollo de los niños y niñas mediante la entrega del Set de implementos básicos para recién nacidos(as) y sesiones educativas prenatales para las familias.

¿Para quién es el programa?

Para todos los niños y niñas que nacen y son dados de alta de los hospitales de la red pública de salud, independiente de la condición previsional de su madre o padre y de la sala de hospitalización de la madre (incluyendo pensionado).

Contenido del ajuar

¿Qué contiene el Set de Implementos Básicos del Recién Nacido/a?

1. Paquete cuna corral equipada

- Cuna armable con colchón y funda. Para que su hijo(a) descance, duerma seguro y aprenda a diferenciar entre siestas y sueño nocturno.
- Juego de sábanas.
- Frazada tipo polar
- Colcha tipo plumón.



2. Paquete de cuidados básicos y estimulación

- Mudador plástico plegable, brindará más seguridad en la muda.
- Crema regeneradora para coceaduras, aceite para masajes y Jabón líquido PH neutro, sin perfume e hipoalergénico que serán un apoyo en la satisfacción de necesidades básicas de higiene y placer de tu guagua.
- Alfombra armable de goma EVA que ayuda a estimular a tu guagua en suelo, fomentando su desarrollo integral.
- DVD con cápsulas educativas.
- Libro Te cuento mi cuento que lo ayudará con lectura dialogada diaria para fomentar precursores del lenguaje y vínculo.
- Móvil de estimulación.
- Mi primer libro, para que estimule a su hijo en la exploración lúdica de libros.



3. Paquete de apego y vestuario

- Cojín para lactancia, para ayudarte a estar más cómoda cuando des pecho a tu guagua.
- Portabebé tipo Mei Tai, para cargar a tu hijo(a) como método de crianza y fomentar su desarrollo integral.
- Cartilla educativa sobre crianza temprana "Ya estoy aquí", para que aprendas más sobre el uso de estos implementos y sobre la crianza temprana.
- Tres pañales de tela de algodón, para apoyar lactancia o tuteo de tu hijo(a).
- Una toalla de baño con gorro para secar en su higiene diaria.
- Mochila de transporte para artículos de bebé, para llevar todo lo que tu hijo(a) necesita en una salida.
- Vestuario talla 3 a 6 meses: 1 pilucho body, 1 panty, 1 camiseta manga larga, 1 entero tipo osito manga larga con pie, 1 gorro modelador para recién nacido/ay 1 par de calcetines, es el apoyo inicial en la vestimenta de tu hijo(a)



El set de implementos se entrega en los Hospitales de la Red Pública de Salud al momento del alta del nacimiento de tu hijo(a)

FUERO Y DESCANSOS DE MATERNIDAD

Comunica al empleador/a sobre tu embarazo.

Acreditatue embarazo con un certificado del médico/a o matron/a ante el empleador/a.

Avisa al menos 30 días antes de concluir el postnatal, cómo harás uso del postnatal parental, mediante carta certificada a tu empleador/a y a la Inspección del Trabajo.

Estos derechos son irrenunciables por disposición expresa de la ley. Queda prohibido que trabajes durante estos periodos.



FUERO MATERNAL

Si estás embarazada, por ley, puedes mantener tu trabajo y asegurar ingresos para criar a tu hijo/a; desde el **1º día del embarazo hasta 1 año después** de expirado el descanso de maternidad, cuando tu hijo/a tiene 1 año y 84 días. Se expresa en la prohibición al empleador de poner término al contrato de trabajo sin sentencia judicial que autorice el despido. No se puede poner término al contrato, aún si desconocías tu estado de embarazo.

¿A quiénes protege?

- Trabajadoras embarazadas con contrato indefinido, plazo fijo, por obra o faena y funcionarias públicas bajo estatuto administrativo.
- Al padre trabajador, en caso de fallecimiento de la madre y por el tiempo restante a su fuero.
- En caso de interrupción del embarazo por aborto o muerte del recién nacido, se extingue este derecho.
- El/la trabajador/a a quien por resolución judicial le ha sido otorgado el cuidado personal de un niño/a, siendo la fecha de la resolución el inicio del plazo.
- Trabajadoras a honorarios no tienen este derecho, a menos que demuestren ante la Inspección del

Trabajo los Tribunales de Justicia,

en caso de un contrato privado-trabajar bajo dependencia y subordinación.

¿En qué casos se puede poner término al contrato de trabajo?
Sólo se puede pedir autorización de desfuero al juez/a competente en los siguientes casos:

- Vencimiento del plazo convenido por las partes (en casos de contrato a plazo fijo).
- Conclusión del trabajo o servicio que dio origen al contrato (en contratos por obra o faena).
- Causales por hechos imputables a la conducta del empleador/a.

Trabajos Perjudiciales

La trabajadora puede ser trasladada a otra labor sin reducir sus remuneraciones, ni modificar sus condiciones generales en los siguientes casos:

- Levantar, arrastrar o empujar objetos pesados.
- Permanecer largo tiempo de pie
- Laborar en horario nocturno y horas extraordinarias.
- La autoridad competente declare inconveniencia para la gestación.

SUBSIDIO DE LOS PERMISOS PRENATAL, POSTNATAL Y POSTNATAL PARENTAL

Es el pago a la trabajadora, que reemplaza a las remuneraciones o rentas imponibles que percibía antes de los descansos. Su monto equivale al 100% de dicha remuneración y coincide con los descansos de pre y postnatal y con el permiso postnatal parental. Si este último se ejerce en la modalidad de media jornada, la trabajadora tendrá derecho al pago del 50% del subsidio.

En el caso de las trabajadoras dependientes recibe el subsidio equivalente a la totalidad de su asignación, descontándose las imposiciones previsionales y descuentos legales. Este pago lo realiza la Institución de Salud (FONASA o Isapres) o la caja de compensación.

¿Quiénes tienen este beneficio?

Trabajadora dependiente:

- Tener 6 meses de afiliación previsional
- Tener 3 cotizaciones en los 6 meses anteriores a la licencia.

Trabajadora independiente:

- Tener 12 meses de afiliación previsional
- Tener 6 cotizaciones en los 12 meses, continuos o no, anteriores al inicio de la licencia.

• Haber pagado la cotización del mes anterior a la licencia.

¿Cómo se calcula?

Para el cálculo del subsidio se considera el promedio de la remuneración mensual en los tres meses anteriores al inicio del descanso maternal. Este subsidio también contempla, cuando procede, el derecho a los descansos pre y postnatal suplementarios y a permisos para enfermedad grave del hijo/a menor de un año.



DERECHOS DEL PADRE TRABAJADOR

Estos derechos son válidos siempre y cuando el padre no haya sido privado de la tución por sentencia.

Postnatal Masculino

Con un contrato de trabajo vigente, tienes derecho a un permiso pagado de 5 días en caso de nacimiento de un hijo/a. Lo puedes usar:
• Desde el momento del parto, en forma continua, salvo que se trate de feriados o fin de semana.
• Distribuidos dentro del primer mes desde la fecha de nacimiento, sea en forma continua o fraccionada.
Debes pedir este permiso por escrito a tu empleador/a, quien no lo podrá negar, pero puede exigir certificado de nacimiento del niño o niña que otorga el Servicio de Registro Civil e Identificación. Si el permiso se ejerce el día del parto, la acreditación la puedes hacer en forma posterior.

Fallecimiento de la Madre

Durante el parto o periodo posterior a éste, tienes derecho:
• Al fuero restante de la madre
• Permiso postnatal o el restante de éste
• Subsidio correspondiente
• Alimentar a tu hijo/a menor de 2 años

Derecho a sala cuna:

- Si la empresa en que trabajas existen 20 o más mujeres trabajadoras.
- Si por sentencia judicial tienes el

cuidado personal de un/a niño/a menor de dos años.

Permiso Postnatal Parental para el Padre

Con la nueva extensión del postnatal, la madre puede traspassar semanas de su permiso postnatal en la última etapa de éste.

- Si la madre de tu hijo decide tomarse 12 semanas completas, puede traspassar hasta un máximo de 6 semanas completas.
- Si la madre de tu hijo/a decide tomarse 18 semanas a media jornada, puede traspassar hasta un máximo de 12 semanas en media jornada.

Cuando tomes este permiso, tendrás fuero por el doble del periodo de permiso que te tomes y el subsidio es calculado en base a tu remuneración. **"El fuero no excederá los tres meses"**

- Como padre tienes derecho a licencia por enfermedad de hijo/a menor de un año, en acuerdo con la madre o en ausencia de la misma.
- Las trabajadoras y trabajadores del sector privado deben enviar copia del aviso a la Inspección del Trabajo.

