

# PROYECTO BIRTH

Better Integration Rate Through maternal and child Healthcare

TARJETAS DE INFORMACIÓN PARA EL APOYO  
DE LAS MUJERES EXTRANJERAS EN EL EMBARAZO



MINISTERO  
DELL'INTERNO





# Los Alimentos en el Embarazo



SIEMPRE ES BUENO



• HACER 3 COMIDAS PRINCIPALES Y 2-3 BOCADITOS AL DÍA



• COMER DESPACIO



• BEBER AL MENOS 2 LITROS DE AGUA AL DÍA

## QUÉ COMER?

PREFERIR



VERDURAS Y  
FRUTAS DE TEMPORADA



CARNES SIN GRASA  
BIEN COCINADAS



PESCADO COCINADO



QUESOS BAJOS  
EN GRASAS



LECHE Y YOGUR



LIMITAR



CAFÉ Y TÉS



SAL



DULCES



GRASAS ANIMALES



MOLUSCOS Y MARISCOS



HUEVOS



BEBIDAS  
AZUCARADAS



EVITAR



BEBIDAS ALCOHÓLICAS



FUMAR



# Un menú para las Futuras Madres

## DESAYUNO

Una taza de leche o yogur bajo en grasas  
3-4 tostadas integrales con dos cucharaditas de mermelada o 6 galletas secas



## MERIENDA DE MEDIA MAÑANA

Una fruta (o un yogur, si no se lo come por la tarde)



## ALMUERZO

1 porción de carbohidratos (ej: 80 gr. de pasta o arroz con salsa de tomate o verduras)  
Verduras a voluntad  
1 porción de fruta (1 fruta grande o 2 pequeñas)



## MERIENDA DE LA TARDE

Una fruta (o un yogur, si no se lo come por la mañana)



## CENA

1 porción de 100/120 gr. de carne, pescado o legumbres  
Verduras a voluntad  
1 porción de fruta (1 fruta grande o 2 pequeñas)



## COMER CON SEGURIDAD!

LECHE FRESCA NO PASTEURIZADA  
HUEVOS CRUDOS O POCO COCINADOS  
CARNES CRUDAS O POCO COCINADAS  
SALCHICHAS FRESCAS Y SALAMES FRESCOS  
PESCADO CRUDO, POCO COCINADO O MARINADOS  
MARISCOS CRUDOS



**COCINAR BIEN!**

PRODUCTOS LISTOS PARA COSUMIR A BASE DE PESCADO AHUMADO  
QUESOS FRESCOS, DE MASA BLANDA O SEMIBLANDA  
QUESOS FERMENTADOS



**NO!**

FRUTAS Y VERDURAS CRUDAS  
FRUTOS DE BOSQUE CONGELADOS



**LAVAR BIEN!**

# Consejos en el Embarazo

## EN EL CASO DE



### NAUSEA

Comidas pequeñas y frecuentes  
Evitar la exposición a olores fuertes  
Evitar alimentos fritos  
Antes de levantarse asumir 1 o 2 tostadas / galletas de sal  
Beber pequeñas cantidades con mayor frecuencia

### ACIDEZ

Comidas pequeñas y frecuentes  
No café, té, menta, especias y chocolate  
No bebidas con gas, zumos de fruta y tomate  
No bebidas alcohólicas  
No acostarse inmediatamente después de las comidas principales

### ESTREÑIMIENTO

Beber al menos 8 vasos de agua al día  
Consumir cereales integrales, legumbres, frutas y verduras, kiwi en ayunas  
Actividad física

## ÁCIDO FÓLICO PORCHÉ?



Una carencia de ácido fólico puede determinar la aparición de graves malformaciones fetales. Se recomienda a las mujeres que programan un embarazo de asumir regularmente al menos 0.4 mgr. al día de ácido fólico (1 capsula/día) al menos un mes antes y durante los primeros tres meses del embarazo.

## OJO CON EL PESO!



Se debe evitar un excesivo aumento del peso durante el embarazo porque es responsable de complicaciones, sea para la futura mamá que para el naciente.

## OJO CON LOS FÁRMACOS!

Muchos fármacos se deben evitar!  
Consulta tu médico.

# Controles en el Embarazo

## CONTROL DE LA PRESIÓN

La presión arterial va monitoreada en el embarazo, especialmente después de la 20 semana, porque indica si la placenta está funcionando bien. En el caso que los valores sean sobre la norma, será necesario consultar al propio médico para las debidas terapias.



+ 140mmHg  
-----  
- 90mmHg



La presión arterial de una mujer embarazada es considerada alta cuando los valores indicativamente son superiores a 140 mm Hg para la “máxima” (presión sistólica) y/o 90 mm Hg de “mínima” (presión diastólica).

## VISITAS Y CONTROLES GRATUITOS

Las parejas que desean tener un hijo y las mujeres embarazadas tienen derecho a realizar gratuitamente, sin ticket, muchas consultas especialísticas y de diagnóstico.



- Visitas obstétricas periódicas
- Exámenes de sangre y de orina previstos en el embarazo
- Controles para el diagnóstico prenatal (ecografías, amniocentesis)
- Tratamiento de enfermedades que impliquen un riesgo para la mujer o para el feto.

Con indicaciones del médico pueden ser prescritos también otros exámenes de diagnóstico y algunos de estos podrían ser pagados (tampón, algunas muestras).

## TAMBIÉN DEBERÍAS SABER QUE...

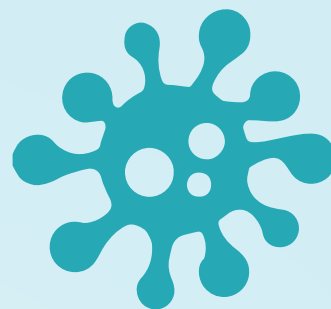
### CURSOS DE ACOMPAÑAMIENTO AL NACIMIENTO (CAN)

A partir del tercer trimestre la mujer embarazada podrá participar a los Cursos de Acompañamiento al Nacimiento (CAN) del Consultorio de referencia, que serán útiles para la mujer y su pareja para expresar dudas y miedos y compartir la propia experiencia con otras personas. El CAN es una herramienta muy útil y responde a la exigencia de la mujer de prepararse a la experiencia del parto y de la lactancia, haciendola más consciente para afrontar mejor la vida de padres.

# Controles para las **Enfermedades Infecciosas**

---

El TORCH consiste en un examen de sangre que permite de diagnosticar, en la madre, la presencia de anticuerpos contra algunas infecciones que podrían provocar daños al bebé. El acrónimo TORCH es determinado de las iniciales de las siguientes enfermedades infecciosas:



**T** **TOXOPLASMOSIS** TOXOPLASMOSIS la detección prenatal de la toxoplasmosis es recomendado para todas las mujeres al primer trimestre de embarazo, repitiendo la muestra cada 4-6 semanas si el primer examen resulta negativo. La mujer embarazada debe ser informada también de las normas higiénicas que pueden evitar la infección en el embarazo: lavarse bien las manos, evitar de comer carnes y embutidos crudos, lavar cuidadosamente frutas y verduras antes de comerlas, evitar la manipulación de tierra en huertos y jardines donde los animales infectados pueden haber defecado. Al final es útil recordarse que el gato representa el principal portador de la infección. Detección GRATIS.

**O** **OTRAS** incluye Epatitis B, VIH y otras infecciones que pueden tener efectos en el recién nacido. La detección para la Epatitis B/A y C y para el VIH se ofrece GRATIS a todas las mujeres al inicio del embarazo y al tercer trimestre para permitir de programar, para las mujeres resultadas positivas, las intervenciones eficaces para reducir el riesgo de transmisión de la infección de madre a hijo.

**R** **RUBÉOLA** la detección serológica para la rubéola se ofrece GRATIS a todas las mujeres al inicio del embarazo. En las mujeres que resultaron ser susceptibles a la rubéola, la prueba debe ser repetida a las 17 semanas y debe ser programada la vacunación después del nacimiento, con el propósito de proteger los futuros embarazos. La infección contraída en el embarazo implica graves riesgos de malformaciones en el feto.

**C** **CITOMEGALOVIRUS** la prueba de detección del Citomegalovirus es recomendada para las mujeres en el primer trimestre del embarazo, repitiendo la muestra si el primer examen resulta negativo. El mejor modo para limitar el riesgo de contagio es tener una cuidadosa higiene personal: Una buena regla es lavarse siempre las manos antes de comer, de preparar y servir los alimentos, después de haber cambiado a los bebés, después de ir al baño y después de cualquier contacto con los fluidos corporales. Se debe evitar el intercambio de cubiertos u otros utensilios durante las comidas, sobretodo con los niños pequeños. Los síntomas son los de una gripe/resfriado. La prueba no es gratuita, el precio varía dependiendo del nivel de ingresos.

**H** **HERPES** en el caso de heridas herpéticas activas (visibles en zona oral o ano-genitales) durante el embarazo requerirá una profundización diagnóstica. Al momento del parto el ginecólogo puede optar por la cesárea, en modo de prevenir el contacto del recién nacido con las heridas herpéticas de la madre.

# Controles de Enfermedades Cromosómicas

Las investigaciones de las enfermedades cromosómicas son un conjunto de técnicas de diagnóstico y de instrumentos utilizados para descubrir las enfermedades congénitas del bebé antes de su nacimiento.



## AMNIOCENTESIS

### CÓMO SE HACE?

Se realiza después de la 15ª semana de embarazo y consiste en una muestra del líquido amniótico. Las células fetales presentes en la muestra del líquido recogido van examinadas para detectar cualquier anomalía genética.

### QUÉ SUCEDE DESPUÉS?

Después de la muestra, la mujer puede sentir molestias en el abdomen, por lo tanto, se la invita a descansar y abstenerse de realizar actividades extenuantes durante los dos días siguientes.

### PARA QUÉ SIRVE?

Sirve para diagnosticar anomalías cromosómicas, como el Síndrome de Down o la Fibrosis Quística. Para el resultado de la amniocentesis es necesario esperar de 2 a 3 semanas después de la muestra.

### EL PRECIO?

El Servicio de Salud Regional Umbro ofrece gratuitamente la amniocentesis en presencia de factores específicos de riesgo: En el caso de edad materna igual o mayores de 35 años, si uno o ambos padres son portadores de anomalías cromosómicas o genéticas, en la presencia de anomalías de malformación destacadas con la ecografía, en el caso de embarazos anteriores con enfermedades cromosómicas.

## VILLOCENTESIS

### CÓMO SE HACE?

Consiste en la muestra de algunas células de los vasos sanguíneos de la placenta con una guía ecográfica, en el mismo modo que la amniocentesis. Se realiza a partir de la 10ª semana de embarazo.

### QUÉ SUCEDE DESPUÉS?

Después del examen se deben observar las mismas precauciones requeridas para la amniocentesis (descansar y prohibido realizar actividades extenuantes durante los dos días siguientes).

### PARA QUÉ SIRVE?

El análisis de las células retiradas ofrece informaciones sobre la genética y cromosómica del feto. Se necesitan dos semanas para obtener el resultado del examen.

### EL PRECIO?

Los criterios de exención del pago son los mismos previstos para la amniocentesis.



## CÓMO SE HACE?

El Bitest consiste en una muestra de sangre materno para medir la concentración de dos proteínas producidas por la placenta (HCG e Estriol). Con los resultados obtenidos, es posible estimar la probabilidad de que el feto sea afectado de enfermedades cromosómicas. El periodo establecido para realizar el examen va desde la 11ª semana hasta la 13ª + 6 semanas de embarazo. En el mismo periodo también se realiza la eco Translucenza Nucal, una ecografía específica que mide el área retronucal del feto y, combinada con el Bitest, se garantiza una mayor confianza en el diagnóstico.

## LOS RESULTADOS?

El éxito de la Translucenza es inmediato y debe ser evaluado junto a los resultados de la muestra de sangre. La respuesta es una probabilidad de tener una trisomía mayor o menor respecto al riesgo debido a la edad materna.

## EL PRECIO?

El Bitest y el examen de la Translucenza Nucal no son ofrecidos gratuitamente por el servicio de salud público, pero su precio varía dependiendo del nivel de ingresos.

## TAMBIÉN DEBERÍAS SABER QUE...

### GRUPO SANGUINEO Y FACTOR RH

La determinación del tipo de sangre y del factor Rh debe ofrecerse en el primer trimestre a todas las mujeres embarazadas. En el caso de que la madre resulte Rh (D) negativa, inmediatamente después del parto se le pondrá una inyección para prevenir que desarrolle anticuerpos que también podrían complicar futuros embarazos.

### TAMPÓN VAGINAL Y RECTAL

El tapón vaginal y rectal, un examen indoloro y no invasivo, se realiza a todas las mujeres embarazadas para la investigación del Streptococcus Beta Hemolítico entre la 34ª y la 36ª semana de gestación. En el caso de que los tampones resulten positivos, durante el parto se suministrará a la mujer una terapia de antibióticos para evitar infectar al feto en el momento del parto.

# La Importancia de Amamantar

## 4 RECOMENDACIONES IMPORTANTES

Tu leche es valioso: para el bebé, desde sus primeras horas, pocas gotas de **CALOSTRO** ya contienen todo lo que necesita tanto para su alimentación que para sus defensas inmunológicas y para la prevención de los trastornos alimentarios.



La leche materna está hecha a posta para el niño porque es una sustancia viva: en constante cambio tanto durante la mamada que con el tiempo siguiendo las necesidades del niño en el curso de su desarrollo. La lactancia materna es **SEGURA, SANA Y SOSTENIBLE** y es un derecho de la madre y del niño. Los operadores están dispuestos a ayudarte y apoyarte en este derecho.

Amamantar a tu bebé también significa crear un vínculo especial con él, **AMOR**. En esta relación también es fundamental el papel del papá que debe fomentar y proteger la práctica de amamantar para el bienestar de la madre, el niño y la **FAMILIA** entera.



La **LECHE EN POLVO** se envasa en conformidad con estrictas normas de calidad y puede ser una gran ayuda cuando, por cualquier razón, no hay las condiciones para la lactancia materna. Pero al igual que cualquier producto artificial es imperfecta y es importante saber utilizarla correctamente.

## 10 PUNTOS PARA PRODUCIR LECHE EN ABUNDANCIA

Mamadas frecuentes, nada de leche artificial.

Duerme cerca de tu bebé y amamantalo acostada.

Todo lo que se necesita es la leche materna!

Manten la boca del bebé bien abierta, come si bostezara, y con los labios hacia afuera.

Amamanta todas las veces que el bebé le pida

Observa el bebé, no el reloj

Si no traga, no está recibiendo suficiente leche.

Juntos en todas partes!

Dí "no" a chuchos y biberones.

No esperes a pedir ayuda si la necesita

# LA ANTICONCEPCIÓN

	CUANDO SE USA	COMO SE USA	SEGURIDAD	EFICACIA/PROBLEMAS
<b>COLITO INTERRUMPIDO</b>	Metodo natural Se basa en el comportamiento masculino	El hombre debe aprender a reconocer el momento justo para retirar el pene de la vagina, inmediatamente antes de la emisión del esperma.	De uso inmediato, no implica riesgos para la salud física	No es muy eficaz en la prevención de embarazos. No protege de enfermedades de transmisión sexual, por lo que todavía es imprescindible el uso del condón
<b>PÍLDORA</b>	Una vez al día, se suspende por una semana al mes (pero existen píldoras que pueden ser tomadas ininterrumpidamente aunque en la lactancia)	Se ingiere por la mañana o por la noche (posiblemente a la misma hora), en cualquier caso dentro de las 12 horas desde la anterior	Máxima - si se toma todos los días! El efecto anticonceptivo dura incluso si hay una pausa de suspensión. Regula el ciclo y reduce los dolores	Tiene algunas contraindicaciones, ej. Hipertensión; puede provocar dolencias menores (dolor de cabeza, retención de líquidos, etc) Cuidado con algunos fármacos. Igual que la píldora. También es visible y se puede quitar. Se pone siempre en diferentes partes para evitar irritaciones en la piel.
<b>PARCHE</b>	Una vez a la semana, por tres semanas seguidas y una se suspende.	Se "pega" en el cuerpo: en los gluteos, parte alta de los brazos, vi-entre, no en el seno!	Son los mismos de la píldora. Respecto a la píldora tiene una mayor facilidad de uso porque se cambia solo una vez a la semana. No para mujeres con mas de 80kg	Igual que la píldora. Si se coloca correctamente no lo sentirás y tampoco tu pareja no experimentará ninguna molestia en la relación
<b>ANILLO VAGINAL</b>	Una vez al mes, se deja en su lugar por tres semanas y después se retira.	La mujer se lo inserta en la vagina y se lo saca después de 4 semanas.	Igual que la píldora. El efecto anticonceptivo dura incluso en la pausa de suspensión.	Igual que la píldora. Si se coloca correctamente no lo sentirás y tampoco tu pareja no experimentará ninguna molestia en la relación
<b>CONDÓN</b>	Cuando sirve	Se lo inserta en el pene erecto antes de iniciar la relación y se lo sostiene después de la eyaculación para evitar que se quede en la vagina	Es bastante confiable si se lo guarda bien. Fracasa en el 7%-15% de los casos	Puede minar la espontaneidad de la relación, disminuir la sensibilidad y romperse o quedarse en la vagina.
<b>CONDÓN FEMENINO</b>	Involucro transparente que se inserta en la vagina antes de iniciar la relación sexual	Tiene un anillo flexible en ambos extremos: el anillo inferior se utiliza para insertar el condón femenino	Es más eficaz de otros metodos anticonceptivos de barrera porque no se rompe	Es difícil de obtener y requiere un mínimo de ejercicio para la aplicación
<b>ANTICONCEPCIÓN DE EMERGENCIA</b>	Anticoncepción del día después (lo antes posible, no es un aborto pero si una interferencia con la ovulación)	Administración de hormonas o la inserción del espiral, luego de una relación "en riesgo"	La anticoncepción de emergencia reduce del 95% la probabilidad que de una relación "en riesgo" siga un embarazo si hecha dentro de 24 horas	No protege de enfermedades sexualmente transmitidas. No previene los embarazos si han tenido o si tienen después otras relaciones en riesgo
<b>ANTICONCEPCIÓN INYECTADA</b>	Inyección intramuscular mensual o trimestral capaz de producir una anticoncepción de larga duración	La inyección se hace en el brazo o en la nalgua cada 4 o 12 semanas, dependiendo de la dosis utilizada	De 1000 mujeres que la usan en un año solo 3 de ellas se quedan embarazadas	Efectos no rápidamente reversibles Es posible que, después de la suspensión, no se pueda quedar embarazada durante muchos meses
<b>ESPIRAL / DIU</b>	Una vez cada 3/5 años	Debe ser colocado del ginecólogo después del Papanicolaou y Tampón	95% de seguridad, especialmente espirales DIU hormonal	Puede aumentar los dolores menstruales y el flujo. Riesgo leve

PARA SABER MÁS PUEDES CONSULTAR, EN EL SITIO DEL MINISTERIO DE SALUD, ESTOS ENLACES:



## COMER CON SEGURIDAD

[http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1\\_5.jsp?lingua=italiano&id=110&area=Vivi\\_sano](http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?lingua=italiano&id=110&area=Vivi_sano)



## PESO CORPORAL

[http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1\\_5.jsp?lingua=italiano&id=135&area=Vivi\\_sano](http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?lingua=italiano&id=135&area=Vivi_sano)



## ÁCIDO FÓLICO

[http://www.salute.gov.it/portale/news/p3\\_2\\_3\\_1\\_1.jsp?lingua=italiano&menu=dossier&p=dadossier&id=2](http://www.salute.gov.it/portale/news/p3_2_3_1_1.jsp?lingua=italiano&menu=dossier&p=dadossier&id=2)



## EXAMENES EN EL EMBARAZO

[http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1\\_5.jsp?lingua=italiano&id=193&area=Servizi\\_per\\_persono\\_o\\_situazioni\\_speciali](http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?lingua=italiano&id=193&area=Servizi_per_persono_o_situazioni_speciali)



## LACTANCIA MATERNA

[http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1\\_5.jsp?lingua=italiano&id=78&area=Vivi\\_sano](http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?lingua=italiano&id=78&area=Vivi_sano)