

ATENCIÓN PRE-NATAL y CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO



¿ERES MIGRANTE O REFUGIADA, ESTÁS EMBARAZADA O TIENES HIJAS/HIJOS MENORES DE CINCO AÑOS?

Si es así, debes saber que tú y tus hijas/os tienen DERECHO a ser asegurados en el Seguro Integral de Salud (**SIS**).



“Estoy gestando, pero no tengo carnet de extranjería, ¿puedo afiliarme al SIS?”

La respuesta es

SÍ

Puedes afiliarte al SIS llamando gratuitamente al 113 Salud opción 4 o través del número WhatsApp del SIS:



941 986 682

¿QUÉ REQUISITOS ME PIDEN PARA LA AFILIACIÓN?

Un documento de identidad



Contar con un recibo de agua o luz (si la dirección del documento de identidad no coincide con el lugar de residencia actual)



Carnet prenatal con fecha probable de parto



Nombre del establecimiento público más cercano a su domicilio (no hospital)

¿QUÉ DOCUMENTOS DE IDENTIDAD SON ACEPTADOS?



Carné de extranjería (CE)



Carné de permiso temporal de permanencia (CPP)



Permisó temporal de permanencia (PTP)



Cédula de identidad personal (CIP)



Pasaporte



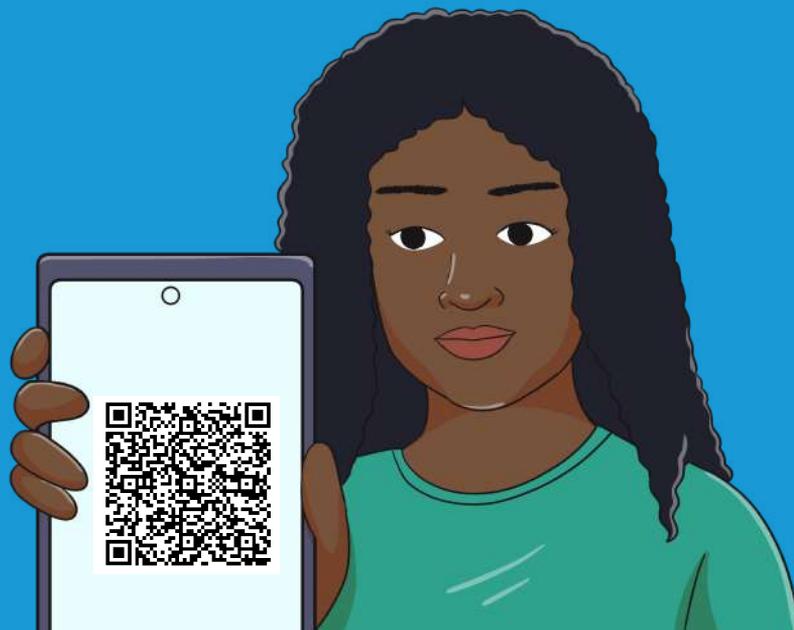
Partida de nacimiento

¡RECUERDA!

El centro de salud que emite el carnet prenatal debe estar acreditado por SUSALUD (**requisito indispensable**).

Consulta de forma virtual qué centros de salud están acreditados usando este QR.

Para consultar el código QR, usa la cámara de tu celular, enfócalo y dale clic al enlace que aparecerá en la pantalla.



TENGO UN HIJO/HIJA MENOR DE CINCO AÑOS. ¿QUÉ REQUISITOS ME PIDEN PARA SU AFILIACIÓN AL SIS?



- ✓ Un documento de identidad del niño/niña



- ✓ Contar con un recibo de agua o luz (si la dirección del documento de identidad no coincide con el lugar de residencia actual)



- ✓ Nombre del establecimiento público más cercano a su domicilio (no hospital)

VACUNAS DURANTE LA GESTACIÓN

La vacunación durante la gestación te protege a ti y a tu bebé hasta sus primeros meses de vida. Conoce cómo acceder a ellas:

¿Qué requisitos me piden para vacunarme?



Un documento de identidad
(CE, CPP, PTP, pasaporte o partida de nacimiento)



Carnet prenatal con fecha probable de parto

MINSA RECOMIENDA LAS SIGUIENTES VACUNAS PARA GESTANTES



✓ **Vacuna contra la hepatitis B:**
Tres dosis en intervalos de 2 meses.



✓ **Vacuna contra difteria, tos ferina y tétanos:**
A partir del quinto mes de embarazo.



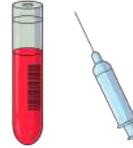
✓ **Vacuna contra la influenza:**
En cualquier mes de gestación.

ATENCIÓNES PRENATALES

Las atenciones prenatales son importantes porque ayudan a mantener la salud de la madre y del bebé, y permiten detectar oportunamente los signos de peligro y abordar los problemas de salud de manera temprana. Reducen la mortalidad perinatal y mejoran la experiencia de las mujeres con la atención.



Informan a la madre sobre medidas que puede tomar para proteger al bebé y garantizar un embarazo saludable.



El personal de salud indica importantes exámenes de laboratorio para descartar la presencia de anemia o infección urinaria.



En la primera visita, se revisan los antecedentes médicos de la madre y del padre, el ciclo menstrual de la madre, embarazos anteriores, antecedentes ginecológicos, y exposición a sustancias tóxicas.



Las atenciones prenatales informan sobre medidas que se deben tomar para proteger al bebé y garantizar un embarazo saludable.



Hierro

Las atenciones prenatales incluyen recomendaciones sobre hábitos de alimentación saludable e higiene y el mantenimiento de la actividad física durante el embarazo, administración diaria de un suplemento de hierro y ácido fólico para prevenir la anemia.



De la misma forma, incluyen exámenes de laboratorio para descartar anemia e infección urinaria. La gestante recibe vacunas contra tétanos, difteria y otras enfermedades prevenibles por vacunación.

Se recomienda que la madre inicie las atenciones prenatales en el primer trimestre y luego cada mes.

SEÑALES DE ALARMA EN LA MADRE GESTANTE

Ante cualquiera de las señales debe acudir al establecimiento de salud más cercano.



Señales de alarma en el embarazo

- Fiebre
- Visión borrosa o ver lucecitas
- Sangrado o pérdida de líquido por la vagina
- Dolor de vientre intenso
- Contracciones antes de la fecha de parto
- Dolor de pecho o dificultad para respirar
- El bebé no se mueve o se mueve poco
- Hinchazón de manos, pies y cara
- Zumbido en los oídos
- Vómitos frecuentes
- Dolor de cabeza persistente
- Molestia al orinar o poca orina



Señales de alarma luego del parto

- Sangrado vaginal mayor a la menstruación o con mal olor
- Hinchazón de cara, manos, piernas y pies
- Dolor intenso en el vientre (como un cinturón que aprieta)
- Fiebre
- Ver lucecitas o nublado
- En caso de cesárea: enrojecimiento o secreción por la herida de la operación
- Dolor de cabeza constante
- Escuchar zumbidos
- Molestias o dolor al orinar
- En caso de cesárea: enrojecimiento o secreción por la herida de la operación

CUIDADO DEL RECIÉN NACIDO

El cuidado del bebé recién nacido es de suma importancia para su supervivencia. Aquí podrás encontrar una selección de buenas prácticas. ¿Conoces estas buenas prácticas?

Contacto piel a piel dentro de la primera hora del parto

Cuando el recién nacido es colocado echado boca abajo sobre el vientre materno entre 45 minutos a una hora, el contacto le ayuda a mantener su temperatura corporal estable y así puede empezar a lactar en su primera hora de vida. Este tipo de contacto inmediato es crucial para lograr la supervivencia de los bebés pequeños y prematuros.

¡El contacto piel a piel es tu derecho y puedes solicitarlo!

Método madre canguro para bebés prematuros

Es la atención a los niños prematuros manteniéndolos en contacto piel a piel con su madre. Fomenta la salud y el bienestar tanto de los recién nacidos prematuros como de los nacidos a término. Repercute eficazmente en el control de la temperatura, el incremento del peso, la lactancia materna y el desarrollo de vínculos.

Protección térmica

Mantener a tu bebé cerca tuyo también ayudará a mantener su temperatura estable. Retrasa su primer baño hasta después de 24 horas desde su nacimiento. Para abrigo, usa prendas adecuadas para la temperatura ambiente y súmale una o dos más, además de un gorro.

Higiene del cordón umbilical

El cordón umbilical de los bebés debe mantenerse limpio y seco y en lo posible en contacto con el aire. Si notas que hay humedad, olor o enrojecimiento en la piel del ombligo, debe lavarse con agua y jabón y dejarlo secar al aire ambiente. No olvides llevar a tu bebé a consulta.

Lleva al bebé a sus controles

Es muy importante que tu bebé reciba idealmente cuatro controles durante el primer mes de vida para evaluar su crecimiento y desarrollo; para identificar precozmente cualquier problema de salud; para vacunarlo; para darte orientación y apoyo sobre lactancia, crianza y seguridad.

CAMPAÑA 28 DÍAS, TIEMPO PARA CUIDAR Y AMAR

Conoce éstas y otras prácticas que te ayudarán a incrementar tu conocimiento, habilidades y autoconfianza para brindarle a tu bebé los cuidados de calidad que necesita en el siguiente QR.



SEÑALES DE ALARMA EN EL BEBÉ

Si tu bebé presenta alguna de estas señales, debes acudir al centro de salud o posta más cercana.



Fiebre



Piel amarilla o azulada



Llora sin control



No toma leche



Vómitos



Diarrea



Mal olor o sangrado en el ombligo



Dificultad al respirar



Convulsiones

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

La lactancia materna es una de las formas más eficaces de garantizar la salud y la supervivencia de los niños.

Es recomendable que se inicie inmediatamente después del nacimiento, para que el bebé se acostumbre a succionar el pezón de la madre y para que ingiera el calostro que actúa como la primera vacuna del bebé, ya que lo protege contra las enfermedades más frecuentes de la infancia.

Luego, su madre debe continuar amamantándolo de manera exclusiva durante los primeros 6 meses y continuar hasta los dos años con alimentación complementaria.

Los niños y niñas que son amamantados tendrán:



Mayor coeficiente intelectual



Mayor vínculo afectivo con sus madres



Mejor dentición y desarrollo del habla



Mejor desarrollo físico y emocional



Menor riesgo de tener anemia a temprana edad



Menor riesgo de infecciones, desnutrición, alergias e intolerancia a la leche



Menos propensos al sobrepeso y a la obesidad y menos riesgo de enfermedades crónicas como la Diabetes

Las madres que amamantan tienen:



Mejor recuperación luego del parto



Menor riesgo de sobrepeso y obesidad



Menor riesgo de cáncer de ovario, mama, así como de osteoporosis



Menor riesgo de nuevo embarazo no planificado

PLANIFICACIÓN FAMILIAR POST PARTO

- La Anticoncepción Inmediata Post Evento obstétrico (AIPEO) como un parto o aborto, reducen los riesgos de enfermedad en la madre y el recién nacido.
- Los métodos de anticoncepción modernos como parte de la atención durante los nacimientos reducen embarazos no planeados y/o poco espaciados.
- Los embarazos planeados y espaciados suficientemente reducen enfermedad y muerte en madres y niños pequeños.
- Después de un nacimiento con vida, se recomienda un intervalo de al menos 24 meses antes de tratar de volver a quedar embarazada, con el objetivo de reducir el riesgo negativo para el niño o la madre.

Algunas opciones anticonceptivas durante el período postparto para mujeres en período de lactancia son:



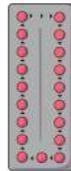
Preservativos



Dispositivo
intrauterino (DIU)



Implantes



Píldora de solo
progestágeno



Esterilización femenina

- En cualquier establecimiento de salud público (del MINSA o de los gobiernos regionales) puedes acceder gratuitamente a una amplia variedad de métodos anticonceptivos que permiten evitar un embarazo no planificado.
- Solo debes acercarte con tu documento de identidad (cualquiera de los mencionados arriba) y solicitar una cita con el área de **Planificación Familiar** donde recibirás orientación y podrás elegir el método que más te convenga.

Si tienes dudas o consultas, llama de forma gratuita a la **Línea 113 Salud** opción 3, las 24 horas del día, todos los días del año, desde cualquier teléfono fijo o celular a nivel nacional.

MEJORANDO LA INCLUSIÓN SOCIAL Y EL ACCESO A LA SALUD PARA MIGRANTES Y REFUGIADOS EN PERÚ

