

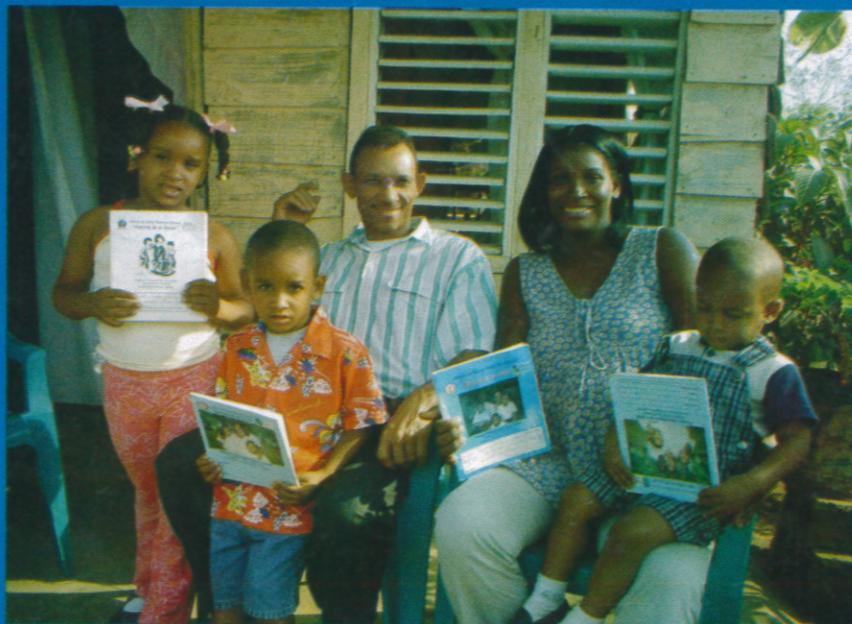
Libreta de Salud Materno Infantil



"Historia de mi salud"



Banco
Interamericano
de Desarrollo
Programa Japón



Proyecto Mejoramiento de la Salud Dajabón, Rep. Dominicana

Mi Nombre: _____

Madre: _____

Padre: _____

Comunidad: _____

Hospital: _____

Clínica Rural: _____

No. de Record

**PARA LAS EMBARAZADAS
PROXIMA CITA**

Fecha	Fecha	Fecha

DATOS DE IDENTIFICACION

1. DATOS DE LA MADRE Y DEL PADRE:

(Llene correctamente la respuesta que corresponda)

MADRE: _____
(Nombre/s) (Apellido Paterno) (Apellido Materno)

Fecha de Nacimiento: _____
(Dí a) (Mes) (Añ o)

Edad: _____ Ocupación: _____

¿Lee y Escribe? Si No Curso Aprobado _____

Domicilio: _____

Referencia del domicilio: _____

Número de Embarazos _____ Partos _____ Cesáreas _____ Abortos _____

PADRE: _____
(Nombre/s) (Apellido Paterno) (Apellido Materno)

Fecha de Nacimiento: _____
(Dí a) (Mes) (Añ o)

Edad: _____ Ocupación: _____

¿Lee y Escribe? Si No Curso Aprobado _____

Domicilio: _____

Referencia del domicilio: _____

2. DATOS DE NIÑO(A) RECIEN NACIDO(A):

Nombre: _____
(Nombre/s) (Apellido Paterno) (Apellido Materno)

Sexo: Masculino Femenino

Fecha de Nacimiento: _____ Lugar de Nacimiento: _____
(Dí a) (Mes) (Añ o) (Municipio)

¿Con quié n vive? Madre _____ Padre _____ Ambos _____ Otros _____



¿QUE ES LA LIBRETA DE SALUD MATERNO-INFANTIL?

1. ¿Qué es la Libreta de Salud Materno-Infantil?

Es un material de información y capacitación para que los padres participen y mejoren la situación de salud de las mujeres embarazadas y los niños y niñas menores de 5 años.

Estos son los grupos de la población más vulnerables, y pueden enfermarse o morir por problemas de salud.

Los padres pueden aprender y controlar la salud de sus niños y niñas menores de 5 años y de la mujer embarazada.

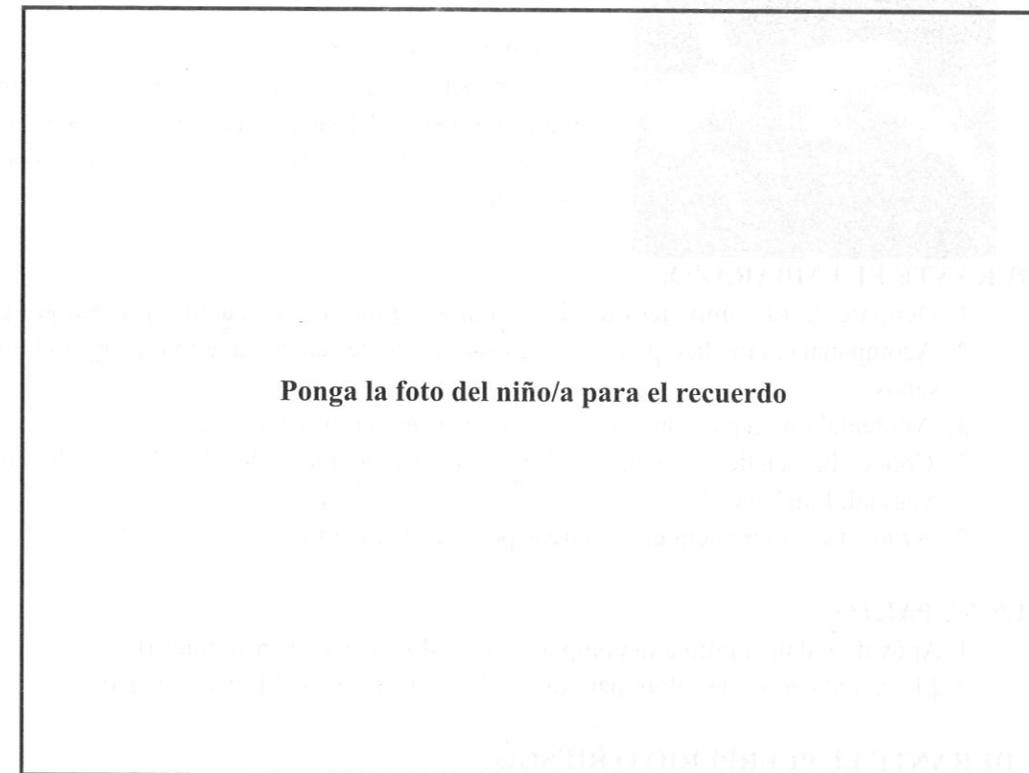
2. ¿Cómo se usa la Libreta?

La mujer embarazada recibirá la Libreta en el centro de salud en el momento que asista a la primera consulta. El personal de salud capacitado llenara con tus datos personales y registrara todas las informaciones relacionadas con tu estado de salud.

La familia debe leer las informaciones educativas que se encuentran en la primera parte de la Libreta. También, debe conocer sobre los registros que hace el personal de salud y aclarar cualquier duda sobre los mismos.

La Libreta tiene al final páginas donde la madre puede escribir cosas relacionadas con el crecimiento de niño/a que quiera recordar (Anotaciones de la Madre). Tiene otras páginas para registrar las enfermedades del niño/a y de la madre que puede ser útil en el futuro.

Tienes que llevar esta Libreta cada vez que asistas al centro en busca de los servicios que ofrecen. Recuerda que esta Libreta pertenece a tu niño/a y por cada embarazo te entregaran una Libreta que tienes que cuidar.



Ponga la foto del niño/a para el recuerdo

Mi Foto (_____ Meses/Años)



PAGINA PARA EL PADRE

Responsabilidad paterna

Es importante que conozca las atenciones que debe recibir tu compañera en el embarazo y tu hijo(a) desde que se encuentra dentro del vientre de su madre y durante sus primeros años de vida. Tú como padre debes ayudarlos haciendo lo siguiente:

I. DURANTE EL EMBARAZO:

1. Ocúpate de tu compañera desde el momento que te des cuenta que está embarazada.
2. Acompáñala al médico para que la examine y te des cuenta que tu mujer y tu hijo(a) están sanos.
3. Aliméntala bien para que tu hijo(a) nazca sano, grande y fuerte.
4. Conoce las señales de peligro del embarazo (Sangrado, dolor de cabeza, salida de líquido vaginal, hinchazón).
5. Ayuda a tu compañera en las tareas pesadas de tu casa.

II. EN EL PARTO:

1. Apóyala y dale ánimo a tu compañera cuando vaya a nacer tu hijo(a).
2. Llévala al centro de salud, para que tu hijo(a) nazca en el lugar adecuado.

III. DURANTE EL PUERPERIO O RIESGO:

1. Después de que nazca tu hijo(a) recomiéndale a tu compañera que descansa, se alimente bien y acompáñala mínimo 3 veces a consulta con el médico.
2. No tengas relaciones sexuales con tu compañera en los primeros 40 días y hasta que tú y ella hayan decidido que método de planificación familiar usarán.

IV. PLANIFICACION FAMILIAR:

1. Es necesario evitar un embarazo inmediato porque puede ser peligroso para tu compañera y tu hijo(a), esperen al menos tres años para que tu compañera pueda embarazarse nuevamente.
2. Hay métodos anticonceptivos para los dos, utilicen el más conveniente.

V. CRECIMIENTO Y DESARROLLO DEL MENOR DE 5 AÑOS:

1. Lleven a su hijo/a al centro de salud a los 8 días de nacidos y luego según indique el médico hasta el 1er año para que chequeen su desarrollo, peso y talla.
2. Conoce más sobre la alimentación, las vacunas y las enfermedades que pueda padecer tu hijo(a), para que ayudes a evitarlas.
3. De los cuidados que le den a tus hijos(as), dependerá su salud, crecimiento y desarrollo.

VI. CANCER CERVICO UTERINO, MAMARIO Y PROSTATA:

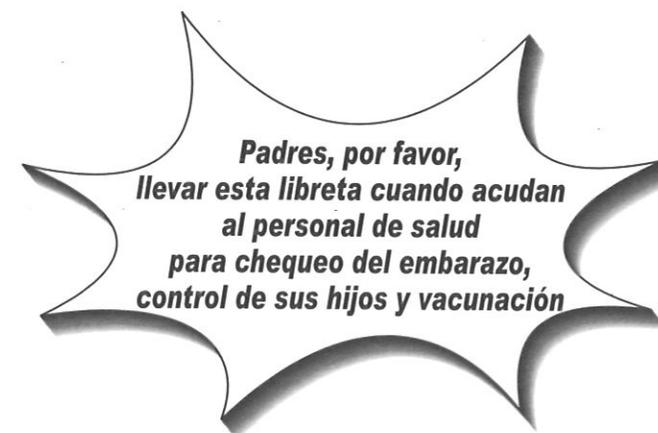
1. Acompaña a tu compañera al médico para que practique el examen de papanicolau para detectar cáncer del cuello de la matriz y realice exploración de los senos para detectar cáncer mamario.
2. Tu debe realizarte examen de próstata a partir de 45 años.

VII. ENFERMEDADES DE TRANSMISION SEXUAL:

1. En caso de tener relaciones sexuales extramaritales, usa el condón.
2. Báñate antes y después de tener relaciones.

VIII. PREVENCIÓN DEL TABAQUISMO Y EL ALCOHOLISMO:

1. Evita el consumo del alcohol y del tabaco, porque afecta tu salud y tu economía familiar.



RIESGO DE EMBARAZO EN LA ADOLESCENCIA

ADOLESCENCIA:

Es el período de la vida que comienza con la aparición de los caracteres sexuales secundarios y abarca desde los 10 a los 19 años.

EMBARAZO EN ADOLESCENTES:

Es una condición que se sobre impone a la adolescencia y es considerado como el síndrome del fracaso o la puerta de entrada al ciclo de la pobreza.

FACTORES QUE INFLUYEN EN EMBARAZO DE ADOLESCENTES:

- * Nivel socioeconómico bajo.
- * Inestabilidad familiar.
- * Expectativa del grupo de padres, respecto a la iniciación de las embarazadas.
- * Declinación de las barreras sociales para el ejercicio de la sexualidad.

FACTORES DE RIESGOS:

1. **Biológicos:** Embarazo y parto de alto riesgo, aborto espontáneo, detención del crecimiento y morbi-mortalidad materno-infantil.
2. **Psicosociales:** Deterioro del núcleo familiar, sentimientos de culpa, depresión, temor, etc.

CONSECUENCIAS:

1. Para la madre adolescente:

- Aumento de la mortalidad materna.
- Mayor riesgo de anemia y trastornos hipertensivos del embarazo.
- Mayor riesgo de deserción escolar y baja escolaridad.
- Desempleo más frecuente, reducción de los ingresos económicos de por vida.
- Mayor riesgo de separación, divorcio y abandono.
- Mayor número de hijos

2. Para el hijo(a) de la madre adolescente:

- Mayor riesgo de muerte.
- Mayor riesgo de peso bajo al nacer.
- Capacidad mental probablemente inferior.
- Alto riesgo de abuso físico y negligencia en los cuidados de salud.
- Mayor riesgo de desnutrición y retardo del desarrollo físico y emocional.
- Alta proporción de hijos(as) con limitaciones en sus derechos legales y el acceso a la salud y educación.
- Mayor índice de rechazo.

3. Para el padre adolescente:

- Mayor frecuencia de deserción escolar.
- Trabajos e ingresos de menor nivel.
- Tasa más alta de divorcios.
- Aumento de estrés y mayor frecuencia de trastornos emocionales, por una reacción negativa del medio que lo rodea.
- Mayor índice de irresponsabilidad paterna.

RECOMENDACIONES:

1. Abstenerse de tener relaciones sexuales antes de los 20 años y de hacerlo usar protección.
2. Tener una educación o preparación académica que le permita mejores ingresos económicos.
3. Fomentar la comunicación entre los padres.
4. Buscar orientaciones en maestros, personal de salud y religiosos.

INFORMACIÓN DE SALUD**I. EMBARAZO**

El embarazo es un estado temporal de la mujer, durante el cual se forma un nuevo ser en su matriz. La duración normal es de aproximadamente 280 días contando a partir del primer día de la última menstruación, esto es aproximadamente 40 semanas (9 meses), aunque normalmente el parto puede presentarse entre las 37 y 41 semanas cumplidas.



Cuando has dejado de menstruar por más de un mes, debes pensar que puedes estar embarazada. Lo primero que debes hacer es acudir al médico del centro de salud o al promotor de salud de la comunidad para que confirme si estás embarazada.

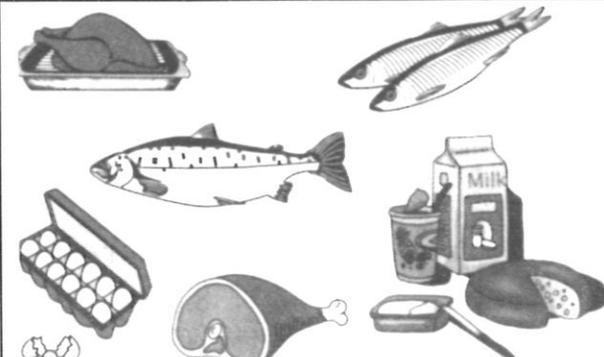
SI ESTAS EMBARAZADA:**1. Qué debes hacer para evitar las complicaciones del embarazo y parto?**

- ⟨ Ir cada mes al Centro de Salud para un chequeo.
- ⟨ Pedir que te vacunen contra el tétanos, recuerda que son dos dosis.
- ⟨ Preparar tus pechos para amamantar al bebé.
- ⟨ Lavarte las manos antes de comer y después de ir al baño.
- ⟨ Descansa entre un quehacer y otro, no cargues cosas pesadas.
- ⟨ Come bien, procurando incluir un alimento de cada grupo en el desayuno, comida y cena.
- ⟨ Durante el embarazo debes tomar hierro, ácido fólico, calcio y vitamina A y B (ver página 13, "Diferentes tipos y función de alimentos")
- ⟨ No fumes ni bebas alcohol ni tomes medicinas que no te haya recetado el médico gineco-obstetra.
- ⟨ Busca ayuda en el centro de salud para la atención de tu parto.



2. ¿Qué debes comer durante tu embarazo?

COMER BIEN NO ES COMER MUCHO, CONSUME ALIMENTOS DE LOS TRES GRUPOS QUE HAY EN TU COMUNIDAD.

GRUPOS	ALIMENTOS LOCALES	
<p>Cereales y leguminosas (Constructores) Contienen hidratos de carbono que dan energía al cuerpo</p>	Maíz, arroz, yuca, avena, trigo, fideos, pan, frijoles, habas, garbanzos, lentejas, guandules...	
<p>Frutas y verduras (Protectores) Contienen vitaminas y minerales</p>	Zanahoria, ají, espinaca, tomate, cebolla, pepino, mango, repollo, naranja, manzana, uva, plátano, melón, lechosa, guayaba, guineo, berenjena, brócoli, molondrones, guanábana...	
<p>Alimentos de origen animal (Energéticos) Con proteínas que forman y preparan los tejidos</p>	Carne, pescado, pollo, hígado de res, ternera, chivo, leche, queso, huevos de ave de corral...	

Diferentes tipos y función de alimentos para embarazadas

	Alimentos	¿Qué pasara si no lo consume?	Recomendaciones
Vitamina A	Zanahoria, tomate, espinaca, auyama, huevo(amarillo), hígado	Natimuerto (su niño puede nacer muerto), Ceguera Nocturna	Puede cocinar con fuego fuerte por poco tiempo.
Vitamina B1	Maní, soya, hígado, germen de trigo	Edema/ Hinchazón, Aborto, prematuro y natimuerto	Cocer a fuego lento o comer crudo.
Vitamina B2	Leche, queso, huevo, vegetales con colores fuerte, hígado	Desarrollo anormal del niño, Dermatitis (raquitismo, salna)	Cocer a fuego fuerte por poco tiempo.
Vitamina B6	Pescados, soya, leche, hígado	Anemia, Dermatitis	Cocer a fuego fuerte por poco tiempo.
Vitamina B12	Hígado, leche, huevo, carne	Anemia crónica	Cocer a fuego fuerte por poco tiempo.
Vitamina C	Vegetales frescos y crudos, frutas	Desarrollo anormal del niño, Hemorragia (al momento del parto, mucho sangrado), Piodelmitis (sangrado de encía)	Consumir crudo.
Vitamina D	Mondongo de pescado, mantequilla	Raquitismo, Baja defensa,	Cocer a fuego fuerte por poco tiempo.
Vitamina E	Lechuga, espinaca, coliflor	Hemorragia de madre y niño	Cocer a fuego fuerte por poco tiempo.
Vitamina K	Repollo, espinaca, hígado	Anemia, baja defensa y cáncer	Cocer a fuego fuerte por poco tiempo.
B-Caroteno	Frijoles, Auyama, Zanahoria, Chinola	Anemia	Cocer a fuego lento.
Hierro	Auyama, berenjena, remolacha	Deformación y debilidad en los huesos	
Calcio	Leche, huevo, yogurt, queso	Retraso mental en el bebé,	
Ácido Fólico	Espinaca	Sangrado	

3. Tu embarazo puede ser peligroso si tú

- < Te has embarazado más de una vez en los últimos dos años o si has tenido más de 5 partos.
- < Tienes menos de 20 o más de 35 años de edad.
- < Mides menos de 1.45 cm.
- < Te han hecho cesárea.
- < Tienes alguna enfermedad grave como tuberculosis, azúcar en la sangre, enfermedades del corazón, hígado u orina, VIH/SIDA, Hepatitis B o C, o tienes anemia.
- < Tuviste o tienes hijos(as) con malformaciones o has tenido abortos.
- < Has tenido sangrado en embarazos anteriores.
- < Presentas durante el embarazo flujos o en tus genitales granos, úlceras, llagas, o verrugas.

**Si es así acude cuanto antes
al médico del Centro de
Salud más cercano**

4. Hay señales de alarma que pueden indicar que tu embarazo se está complicando

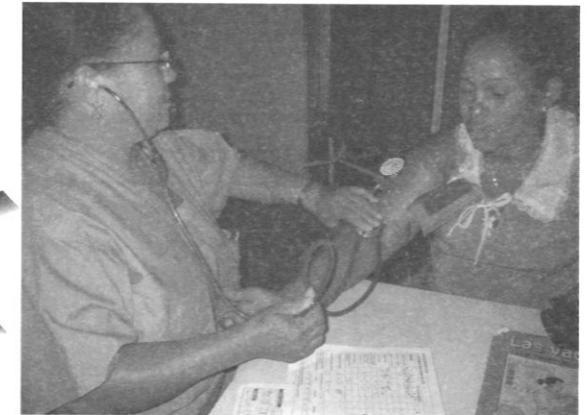
SI TIENES:

1. Dolor en el vientre.
2. Hinchazón de pies y dolor de cabeza.
3. Calentura (fiebre).
4. Presión alta.
5. Si sientes que el niño no se mueve o se mueve menos de lo normal.
6. Convulsiones (temblores).



7. Ruptura de la fuente o bolsa de las aguas.
8. Sangrado.
9. Salida líquida, sangre, flujo de lactancia materna.
10. Dolor de cintura y mal de orines.

**Acude de inmediato
al médico del Centro de
Salud más cercano**



5. Lactancia Materna



1. ¿Cuáles son las ventajas de la leche materna?

- Cuando le das el pecho a tu hijo(a) te sientes más cerca y el amor se refuerza.
- Tu leche contiene defensas y protege a tu niño(a), si recibe leche materna estará protegido contra las enfermedades más frecuentes de la infancia, como es la diarrea.
- Tu leche es el alimento más nutritivo que favorece el crecimiento de tu niño(a), contiene exactamente lo que tu bebé necesita.

2. ¿Cómo debes preparar tus pechos durante el embarazo para alimentar correctamente a tu hijo(a)?

- Dar masajes desde la base hasta el pezón con crema o aceite.
- Estire suavemente el pezón varias veces sin lastimarte.

3. ¿Cuándo debes empezar a darle el pecho?

- Después de nacer deja a tu hijo(a) que chupe el pecho antes de la primera media hora de nacido, porque es muy bueno para ayudar a producir la leche.
- La primera leche, "calostro" (color amarillo suave), es muy importante para la salud y la nutrición del niño(a), no la desperdicias.

4. Recomendaciones

- Come bien y toma muchos líquidos para que te mantengas sana y fuerte.
- Dale el pecho cada vez que el niño/a quiera, de día de noche sin que pase más de las dos horas sin alimentarlo.
- No le des otro tipo de alimento antes de los 6 meses. Iniciar otros alimentos después de 6 meses y continuar dándole seno materno.

**Si no puedes amamantar a tu hijo(a)
por alguna causa acude
al Centro de Salud más cercano**

6. Cuidados odontológicos durante el embarazo

Es importante que durante el embarazo la mujer reciba controles odontológicos adecuados, para prevenir complicaciones a consecuencias de los cambios hormonales de la gestación. La salud bucal de la embarazada y del futuro bebé, puede depender de una dieta balanceada y una buena higiene dental.

Durante el **primer trimestre** del embarazo debe efectuarse tratamiento de control de placa bacteriana, porque este es el periodo en que se produce la formación de los diferentes órganos y sistemas y el niño podría presentar alguna deformación.

El **segundo trimestre** es el periodo más seguro para llevar a cabo un tratamiento dental de rutina. Existe una relación directa entre enfermedades graves en la encía y el nacimiento de bebés prematuros (antes de los 9 meses). Limpiando la dentadura bien, eliminando las bacterias, puede evitar que su niño nazca prematuro.

ESQUEMA DE LOS CONTROLES QUE DEBE TENER LA EMBARAZADA DURANTE LOS TRES TRIMESTRE DEL EMBARAZO

Primer trimestre	Segundo trimestre	Tercer trimestre
<ul style="list-style-type: none"> < Control de placas < Higiene oral < Profilaxis < Tratamiento de emergencia 	<ul style="list-style-type: none"> < Control de placa < Higiene oral < Profilaxis < Tratamiento dental de rutina < Empaste < Tratamiento de conducto < Extracciones 	<ul style="list-style-type: none"> < Control de placa < Higiene oral < Profilaxis y curetaje simple < Tratamiento dental de emergencia

Las embarazadas deben realizarse controles preventivos durante el embarazo, recordar que los dientes de su bebé en desarrollo dependen de los cuidados que ella tengan durante el embarazo. Las deficiencias alimenticias pueden causar enfermedades bucales en el bebé, provocando dientes mal calcificados, alteraciones en el esmalte dental.

Falsas creencias

- < El embarazo no hace que se pierda el calcio de los dientes.
- < La anestesia durante el embarazo no ocasiona daño al bebé.



II. PARTO

El parto es la terminación en forma natural del embarazo, se inicia con los primeros dolores de parto y termina con el nacimiento de tu hijo a través de la vagina.



1. ¿Qué debes hacer para preparar tu parto?

- Defecar y orinar (ir al baño).
- Bañarte y lavar tus genitales.
- Tomar solo líquidos, no alimentos sólidos.
- Caminar y recostarte del lado izquierdo.
- Buscar que tu parto lo atienda un médico o una persona capacitada en el manejo del parto.

2. ¿Cuáles son las señales de que tu parto se está complicando?

- Dolores de parto que hayan durado más de 8 horas.
- El bebé viene sentado.
- Si tienes sangrado vaginal abundante antes de los dolores de parto.
- Si hay salida primero del cordón umbilical o de las manos o pies del bebé.
- Si presentas mareos.
- Si se rompe la fuente y el líquido tiene mal olor o es color verde o amarillento.
- Si son más de dos niños.
- Si sientes que no se mueve el niño.
- Si hay señales de que el parto se te adelante.
- Si tienes dolor de cabeza, zumbido de oídos frecuentes o convulsiones (presión alta).

**En caso de que presentes una o más de estas
Complicaciones, inmediatamente acude
Al Centro de Salud más cercano**

III. PUERPERIO (RIESGO)

El puerperio es el período en el que el cuerpo de la mujer regresa a sus condiciones normales y dura aproximadamente 40 días a partir del nacimiento del bebé.

1. ¿Qué cuidados debes tener durante el puerperio?

Inmediatamente después del parto deberás:

- Dar leche de tus pechos rápidamente, y cada vez que el niño lo pida.
- Descansar 6 horas y luego levantarte a bañarte y caminar.
- Estar pendiente que tu sangrado no sea mucho ni seguido y de que no presentes fiebre.
- Evitar tener relaciones sexuales.
- Decidir junto con tu pareja el método de planificación familiar que utilizarán.

2. Tu puerperio puede estar complicado si presentas alguna de las siguientes señales:

- Vahídos o desmayos.
- Mareos o vómitos,
- Fiebre.
- Dolor intenso en el estómago o en una o las dos piernas.
- Sangrado abundante y de mal olor,
- Pechos muy congestionados o pezones adoloridos o agrietados.

3. ¿Cómo debes comer durante tu puerperio?

Come bien procurando incluir un alimento de cada grupo en el desayuno, comida y cena (ver tema 2 del embarazo, sobre grupos de alimentos). Continúa tomando hierro y ácido fólico.

**Si presentas alguno de estos síntomas acude
de inmediato con la persona que atendió tu parto
o al Centro de Salud u Hospital más cercano**

IV. PLANIFICACION FAMILIAR

1. ¿Qué es la Planificación Familiar?

Es el derecho de toda persona a decidir de manera libre, responsable e informada sobre cuántos hijos y cuándo quieren que nazcan con respeto a su voluntad. La planificación de la familia es responsabilidad de los dos miembros de la pareja por igual, por eso el hombre debe acudir con su pareja a recibir orientación y juntos decidir que método anticonceptivo usarán.

2. Mejores condiciones de la madre, el niño y la familia; mejor educación, vivienda, salud y alimentación para todos.

3. Métodos para la mujer:

Inyecciones: Medicamento que se inyecta a la mujer para que no se embarace, se aplica cada tres meses; pueden aplicárselo las adolescentes. Este método no es recomendable después del parto ni durante la lactancia materna.

Pastillas: Evitan el embarazo, pueden tomarlas todas las mujeres aún la que no han tenido hijos, también las adolescentes que tienen relaciones sexuales.

DIU (T de cobre): Es un aparato que se coloca temporalmente en la matriz y evita embarazos, puede usarse en mujeres que hayan o no tenido hijos.

Operación (salpingoclasia) (preparación): Operación sencilla en la que se ligan y/o cortan las trompas de la matriz, es un método definitivo para no tener hijos, recomendable en mujeres que ya no quieren tener más hijos.

4. Métodos para el hombre:

Condón: Funda de hule, para evitar que no se derrame el semen en la mujer y evitar el embarazo, se usa también para evitar enfermedades que se transmiten por contacto sexual. Después de usarlo tirarlo a la basura.

Operación vasectomía: Es una operación sencilla que no afecta la salud, no cambia la fuerza o masculinidad ni su actividad sexual.



V. CANCER

1. Cérvico-uterino

La mujer debe cuidarse y estar atenta para la prevención del cáncer de cuello de la matriz.

El cáncer del cuello de la matriz es una enfermedad que es curable si se detecta a tiempo a través de una prueba sencilla llamada Papanicolau, que no duele y es rápida. Todas las mujeres con vida sexual activa se deben realizar este estudio; el único requisito para practicárselo es no estar menstruando; se practica gratuitamente en cualquier centro de salud público.

El cáncer del cuello de la matriz en sus inicios no produce ninguna molestia o nada que haga sospechar su presencia; la mujer no debe esperar a tener estos síntomas: dolor, sangrados, etc., para practicarse el papanicolaou. Cuando aparecen molestias como sangrados fuera del período de menstruación o al tener relaciones sexuales y dolor, el cáncer ya está avanzado y posiblemente ya no sea curable como en las etapas tempranas.

Las mujeres con mayores riesgos son:

- < Mujeres entre 25 y 64 años de edad.
- < Haber tenido más de cuatro embarazos.
- < Múltiples parejas sexuales, tanto en hombre como la mujer.
- < Inicio de relaciones sexuales a temprana edad.
- < Infecciones por condiloma (crestas de gallo o verrugas en genitales).
- < Antecedentes de enfermedades de transmisión sexual.
- < Tabaquismo (fumar cigarrillos).
- < Falta de consumo de frutas y verduras.
- < Nunca haberse hecho el Papanicolau.

**Acude a tu
Centro de Salud**

2. Mamario

El cáncer de los pechos es una enfermedad que se puede curar, si se descubre a tiempo a través de practicarse la revisión personal cada mes, tratando de buscar una tumoración (bolita) en los pechos entre el 7mo al 10mo día de la menstruación (regla) y en un día fijo del mes, en las mujeres que ya no menstrúan. Se recomienda visitar el médico anualmente para que te practiquen la exploración de tus senos, y te haga una mamografía a partir de los 35 años.

Las mujeres que tienen mayor riesgo de padecerlo son:

- ⟨ Las que tienen antecedentes familiares de cáncer mamario u otro tipo de cáncer en la madre, hermanas, abuelas, tías o primas.
- ⟨ No haber tenido hijos.
- ⟨ Aquellas mujeres que no han amamantado a sus hijos.
- ⟨ Ser mayor de 35 años.
- ⟨ Haber menstruado antes de los 12 años.
- ⟨ Las que se les retiró o suspendió la regla después de los 50 años.
- ⟨ Tomar hormonas sin que el médico se las recete.
- ⟨ Tener malos hábitos alimenticios (dieta rica en grasas) y tabaquismo (fumar cigarrillos).

Técnicas de autoexploración (Revisión personal)



1. Examen visual (verse en el espejo). Frente a un espejo con los brazos arriba, busca cualquier cambio en el contorno de tus pechos, en su tamaño o en su forma.

2. Examen manual. Acostada boca arriba coloca una almohada pequeña o una toalla enrollada bajo el lado derecho de tu espalda con las yemas de los dedos de la mano izquierda explora el seno derecho, empezando en la axila, moviendo la mano poco a poco alrededor de tu pecho en forma circular hacia la punta del pecho, tratando de descubrir cualquier bolita o dureza. Cambia de posición para examinar el lado izquierdo, sólo recuerda no presionar bruscamente.

Sospecha de cáncer mamario:

Cambios en la piel y tamaño del seno, es decir, una parte de la piel de la mama y el pezón se ponen de diferente color y la piel se puede comparar con la cáscara de una naranja, con muchos poros, también en la piel puede aparecer una pequeña úlcera (una llaga), o tener hundimiento cerca de la punta del pecho o bien:

- ⟨ Hinchazón o bolitas en los senos o axilas.
- ⟨ Aumento de la temperatura de la piel de los senos.
- ⟨ Se siente una bola, dura y redonda, en uno o en los dos senos, cuando empieza no es dolorosa.
- ⟨ Aumento del tamaño del seno enfermo.
- ⟨ Existe salida de pus por el pezón del seno enfermo.
- ⟨ Cuando el tumor (bola) aumenta de tamaño en más de un centímetro.
- ⟨ También se sienten en las axilas unas pequeñas bolitas (ganglios axilares).

Si presentas alguno de estos signos acude de inmediato a tu Centro de Salud

Registrar los datos referentes al examen de papanicolau y mama en el Formulario de Registro Condición de la Mujer (página 48).

VI. INFECCIONES DE TRANSMISION SEXUAL Y SIDA

¿Qué son las infecciones de transmisión sexual?

Las infecciones de transmisión sexual son un grupo de padecimientos de distribución universal producidas por ciertos microbios (virus, bacterias, hongos y protozoarios) que se transmiten principalmente por tener relaciones sexuales no protegidas, sin condón. Pueden transmitirse también de la madre a su hijo durante el embarazo, parto y lactancia.

Las más conocidas son: SIDA, sífilis, gonorrea, chancro blando, herpes genital, hepatitis "B", verrugas genitales (infecciones por papiloma virus), algunas de ellas tienen curación, pero otras sólo pueden tener complicaciones muy graves como el cáncer e incluso la muerte, pero lo que es muy importante saber que todos podemos estar expuestos a algunas de estas infecciones incluso aunque nos veamos y nos sintamos sanos. Los síntomas más comunes son:

- Dolor al orinar, o ganas de orinar muy seguido.
- Salida de flujo o secreciones amarillo-verdosas o blanquecinas de mal olor por la vagina o pene.
- Comezón en los genitales.
- Úlceras, granos, llagas, manchas o verrugas en los genitales.
- Fiebre.
- Cansancio excesivo y pérdida de peso.



Existen medidas preventivas como:



Practica el sexo seguro, de preferencia sólo hazlo con tu pareja



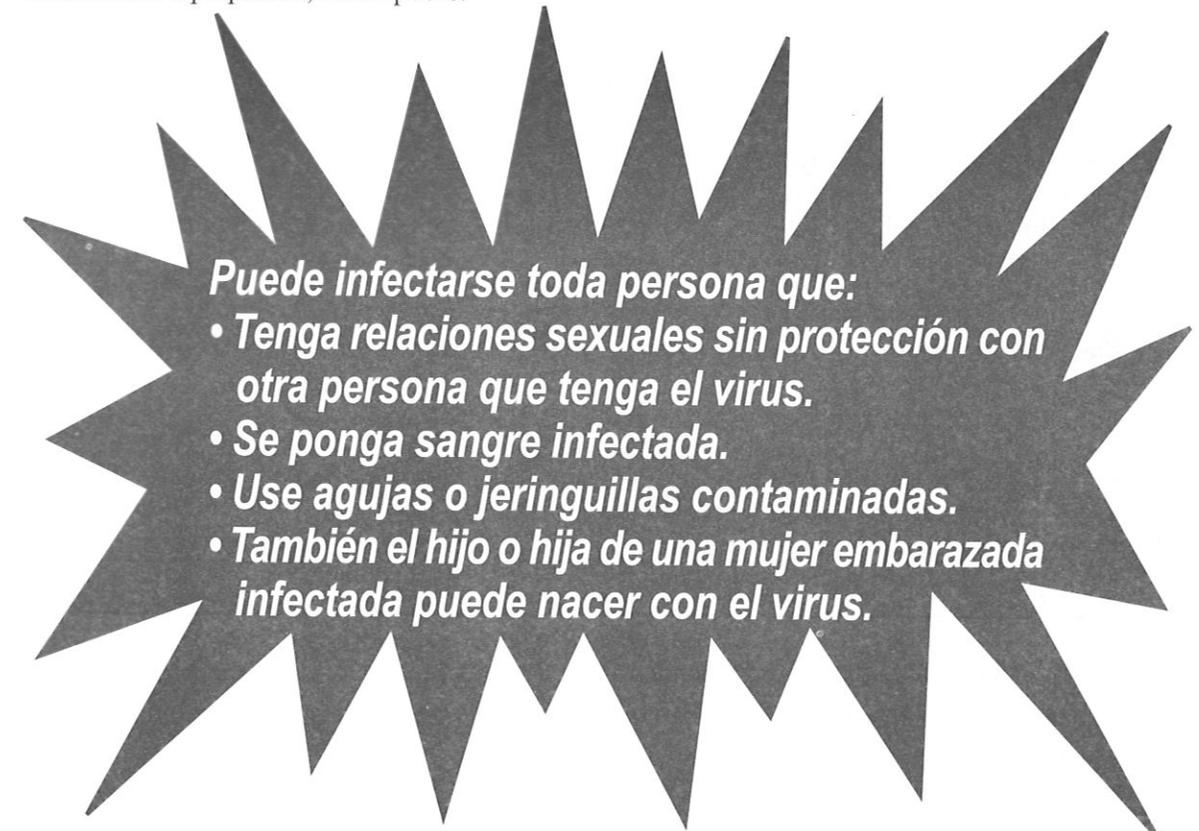
Usa el condón en todas tus relaciones sexuales.



¡Mucha higiene! Después de tener relaciones sexuales

¿Quién puede infectarse con el virus que produce el SIDA?

Cualquier persona puede infectarse con el virus: hombre o mujer, joven o adulta, soltera o casada, embarazada o preparada, rica o pobre.



Puede infectarse toda persona que:

- Tenga relaciones sexuales sin protección con otra persona que tenga el virus.
- Se ponga sangre infectada.
- Use agujas o jeringuillas contaminadas.
- También el hijo o hija de una mujer embarazada infectada puede nacer con el virus.

¡Tener el virus que produce el SIDA es tan peligroso como tener la enfermedad SIDA!

El tiempo entre la infección con este virus y el desarrollo de la enfermedad Sida puede variar desde algunos meses hasta 15 años. Por esta razón, una persona puede tener el virus, no saberlo durante todo este tiempo, e infectar otra persona en una relación sexual sin la protección del condón.

Recuerda

Tú puedes estar en peligro de infectarte con el virus que produce el SIDA. Responde a las siguientes preguntas y, de ser posible, coméntalas con tu pareja:

- ¿Tienes o has tenido alguna infección de transmisión sexual, como sífilis, gonorrea, cresta de gallo, u otras?
- ¿Has tenido relaciones sexuales con una persona que tenga o haya tenido una infección de transmisión sexual?
- ¿Tienes o has tenido más de una pareja sexual sin protección en los últimos tres meses?
- ¿Tienes o has tenido relaciones sexuales casualmente sin uso del condón?
- ¿Tu pareja tiene relaciones con otra persona?

- < Si respondiste "sí", o no sabes responder a una de estas preguntas, piensa en tus relaciones sexuales y las de tu pareja. Conversa con tu pareja y visita al personal de salud para más orientación.
- < La fidelidad de la pareja es la mejor protección contra las infecciones de transmisión sexual, incluyendo el SIDA.
- < El uso del condón en todas tus relaciones sexuales te protege de un embarazo no deseado y de una infección de transmisión sexual, incluyendo el SIDA.
- < Cuando tienes relaciones sexuales con una persona, es como si tuvieras relaciones con todas las parejas que ésta ha tenido o tiene.

VII. RECIEN NACIDO

Cuidado del Recién Nacido

A tu niño debes darle los siguientes cuidados:

- Debes limpiar su ombligo con alcohol cada 6 horas.
- Bañarlo diariamente con agua hervida y con jabón sin olor.
- Debes alimentarlo solamente con leche materna durante los primeros seis meses y cada vez que lo pida.
- Ponle las vacunas BCG y Hepatitis B.



NO OLVIDES

- Llevar a tu hijo(a) a la consulta a los 8 días si el niño/a no presenta señal de peligros (sufre, deja de comer, tiene color amarillento, vomita todo, infección ombligo).
- Registrar a tu hijo(a) para que tenga su acta de nacimiento.
- Estar pendiente del crecimiento y desarrollo del niño(a).

Si tu niño no quiere comer, llora demasiado, tiene calentura, lagañas, orina poco o se despelleja alguna parte de su cuerpo, acude de inmediato al auxiliar de Salud o al Centro de Salud

CUIDADO DEL RECIEN NACIDO CON BAJO PESO

Cuando un niño(a) nace pesando menos de dos kilos y medias (seis libras) se le deben dar muchos cuidados:



- ⟨ Debes mantenerlo calentito sobre la piel de tu pecho
- ⟨ Vigila que respire bien.
- ⟨ Dale el seno cada vez que él quiera. Si duerme mucho debes despertarlo para darle el seno.
- ⟨ Es importante que toda la familia esté cerca del bebé.
- ⟨ Cuando tu bebé se vuelva inquieto, haya crecido y su piel no se pone frío, puedes dejarlo en su cuna y cuidarlo como cualquier otro bebé.

Si el niño no mama, se le ponen los labios o los dedos azules o no engorda, debes llevarlo de inmediato al Centro de Salud

VIII. NIÑO MENOR DE 5 AÑOS

1.-Problemas de salud más comunes en el niño(a) de 0 a 5 años.

1.1 Infecciones respiratorias agudas (Tos y Catarro).



Síntomas:

Respiración rápida, dificultad para respirar, salida de moco por la nariz, tos, dificultad para comer, fiebre y salida de secreciones por los oídos.

Tratamiento:

- ⟨ Limpia seguido su nariz y oídos y dale jugos de frutas que contengan vitamina C (naranja, limón, guayaba, piña, cereza y toronja).
- ⟨ Si le está dando el pecho no lo suspenda. Llévelo inmediatamente al Centro de Salud

Medidas preventivas:

- ⟨ No fumes, no cocines en lugares cerrados con leña ni quemes basura.
- ⟨ Evita el contacto con otros niños o personas que tengan gripe o tos.
- ⟨ Abrígalo en caso de frío.
- ⟨ Mantén puertas y ventanas abiertas.
- ⟨ No le pongas al niño(a) olores fuertes.

Señales de alarma en caso de infecciones respiratorias agudas:

- Movimiento entre sus costillas.
- Ruidos al respirar.
- Dificultad para respirar.
- Labios y uñas morados.
- Vomita todo, letárgico (sin movimiento) o inconsciente convulsiones.

Si tu niño(a) presenta alguna de estas señales de alarma debes acudir inmediatamente al Centro de Salud

1.2 Diarrea:

Síntomas:

Evacuaciones líquidas y abundantes más de 3 veces al día, sed intensa y pérdida del apetito.

Consecuencias de la diarrea:

Deshidratación por la pérdida de agua del cuerpo.

Tratamiento:

⟨ Continúa con la alimentación normal, aumente los líquidos (agua de coco, jugo de frutas, leche y sopa). Déle suero oral después de cada evacuación y no deje de darle el seno y acude al centro de salud.



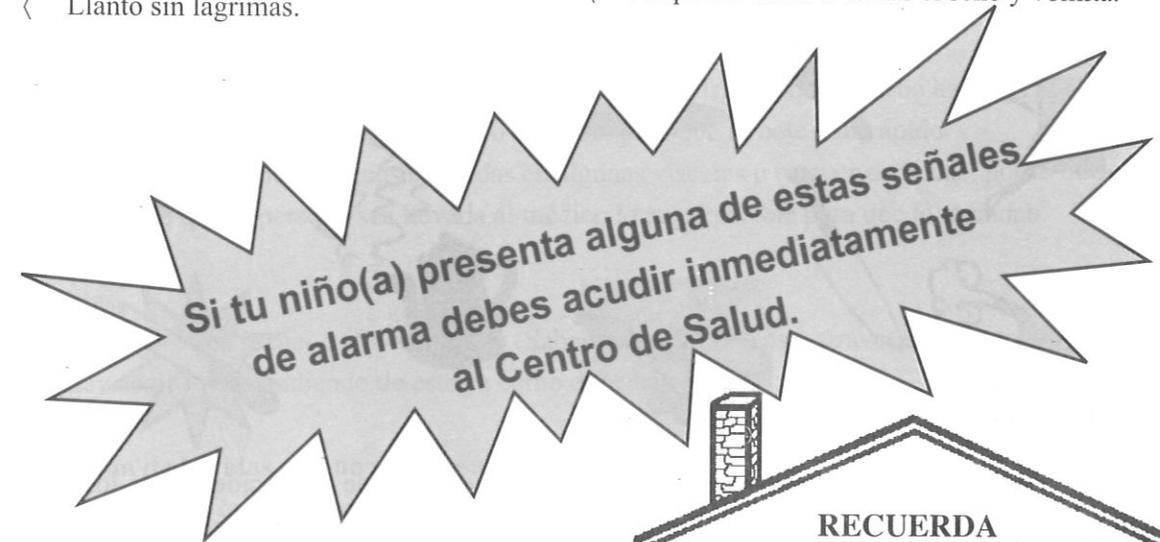
Medidas preventivas:

- ⟨ Lávate las manos antes de comer, después de ir al baño, antes de preparar alimentos y después de cambiar el pañal de tu hijo(a).
- ⟨ Dale al niño(a) agua hervida y alimentos frescos y bien cocidos.
- ⟨ Lava bien frutas y verduras.
- ⟨ No defecar al aire libre, usa letrinas.
- ⟨ No use biberón ni bobo.



Señales de alarma en caso de diarrea:

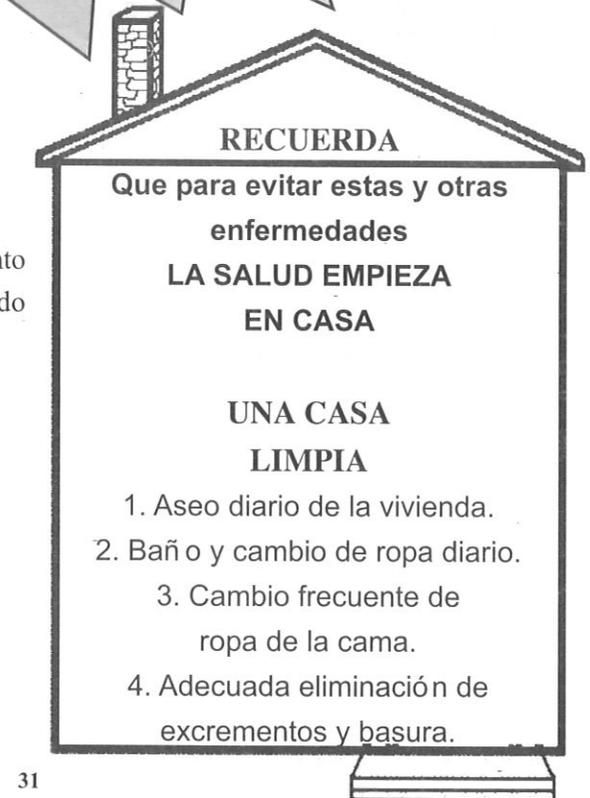
- ⟨ Sed intensa.
- ⟨ Calentura (fiebre).
- ⟨ Ojos hundidos.
- ⟨ Mollera hundida.
- ⟨ Llanto sin lágrimas.
- ⟨ Piel seca.
- ⟨ Orina poca cantidad, oscura.
- ⟨ Tiene sangre en las heces (pupu)
- ⟨ No puede beber o tomar el seno y vomita.



Si tu niño(a) presenta alguna de estas señales de alarma debes acudir inmediatamente al Centro de Salud.

1.3 Parasitosis

Recuerda que cada 6 meses debes dar medicamento para los parásitos a toda la familia, recomendado por el médico.



RECUERDA

Que para evitar estas y otras enfermedades
LA SALUD EMPIEZA EN CASA

UNA CASA LIMPIA

1. Aseo diario de la vivienda.
2. Baño y cambio de ropa diario.
3. Cambio frecuente de ropa de la cama.
4. Adecuada eliminación de excrementos y basura.

1.4 Prevención de accidentes en el hogar



Aunque nuestra casa nos parezca un lugar seguro, la mayor parte de los accidentes de los niños ocurren precisamente en el hogar. Para evitarlos, conviene tener algunas precauciones:

- < Evita que los niños pequeños entren a lugares donde se cocine o se encuentren con objetos que los pueda quemar.
- < No dejes que los niños pequeños tengan o jueguen con bolsas de plástico ni objetos pequeños que se puedan meter a la boca o nariz (monedas, botones, juguetes pequeños, semillas o frutas secas).
- < Guarda los ácidos, lejía, insecticidas, gas, gasolina, medicamentos y otros solventes en envases que no sean de refresco o jugos. Márcalos o etiquétalos con el nombre de lo que contienen y con el signo de veneno. Manténgalo fuera del alcance de los niños.
- < Y mucho cuidado con la electricidad.

1.4.1 Atención de accidentes en el hogar

Cuando ocurren accidentes en la casa, es necesario que sepamos qué hacer para evitar que un problema pequeño se haga más grande.

Golpes

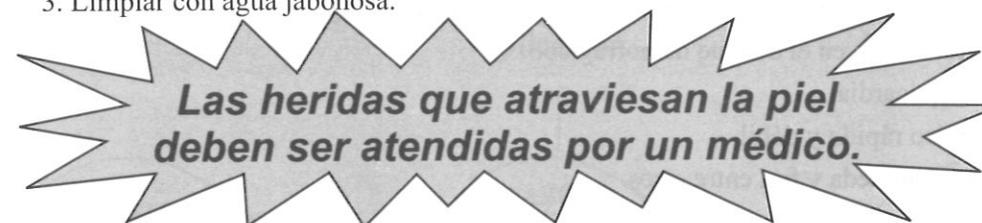
- < Cuando alguien recibe un golpe leve lo primero que hay que hacer es enfriar la piel dañada, con una bolsa con pedacitos de hielo o agua fría, para evitar que de las venitas rotas salga mucha sangre dentro de la piel.
- < Cuando se hizo el moretón o chichón, ya no sirve poner frío; lo que se debe hacer es poner una bolsa con agua tibia sobre el moretón o chichón, para que se baje más rápido.
- < Los golpes graves pueden causar heridas en algunas vísceras o romper un hueso, por lo que es muy importante que la persona sea llevada al médico lo antes posible para que lo atiendan.

Heridas

Pueden ser sólo en la piel o atravesándola. (Sabemos que la piel está atravesada, porque se ve la grasa que hay abajo) y dependiendo de esto es como debemos curarlas;

Curación de heridas que no atraviesan la piel:

1. Lavar la herida con agua y jabón.
2. Limpiar con gasas estériles y agua hervida fría, del centro de la herida hacia fuera hasta quitar toda la suciedad.
3. Limpiar con agua jabonosa.

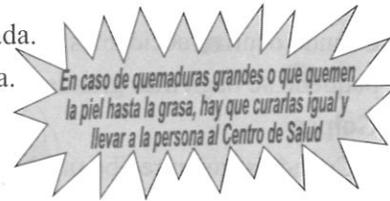


Quemaduras

- * Las quemaduras varían en su gravedad de acuerdo a la parte del cuerpo en donde ocurren, su tamaño y su profundidad.
- * Son de tres tipos: **primer grado**, iguales o parecidas a las que produce el sol; **segundo grado**, las que presentan pequeñas ampollas, y **tercer grado**, las que queman o atraviesan toda la piel, puede afectar músculos y huesos.

Curación de quemaduras que no atraviesan la piel:

1. Aplicar abundante agua hervida y fría en la parte quemada.
2. Limpiar con agua hervida tibia y jabón la parte quemada.
3. Cubrir con gasa estéril.



1.5 El Dengue

El dengue es una enfermedad infecciosa de causa viral transmitida por la picadura de la hembra del mosquito *Aedes aegypti*. Desde el punto de vista clínico, hay dos formas del dengue: **Dengue clásico** y **Dengue hemorrágico** (este puede ocasionar la muerte a las personas).

Signos y síntomas del Dengue Clásico:

- | | |
|--|--|
| 1. Fiebre (que puede durar de 3 a 7 días de evolución) | 5. Dolor en las articulaciones o en los músculos |
| 2. Dolor de cabeza | 6. Náuseas o vómitos |
| 3. Dolor detrás de la vista | 7. Dolor abdominal |
| 4. Erupción en la piel | 8. Falta de apetito |



Los síntomas del dengue clásico se pueden confundir con las infecciones de vías respiratorias (gripe) en los niños.

Síntomas del Dengue Hemorrágico:

Además de los signos y síntomas que se presentan en el dengue clásico, en el hemorrágico se presenta:

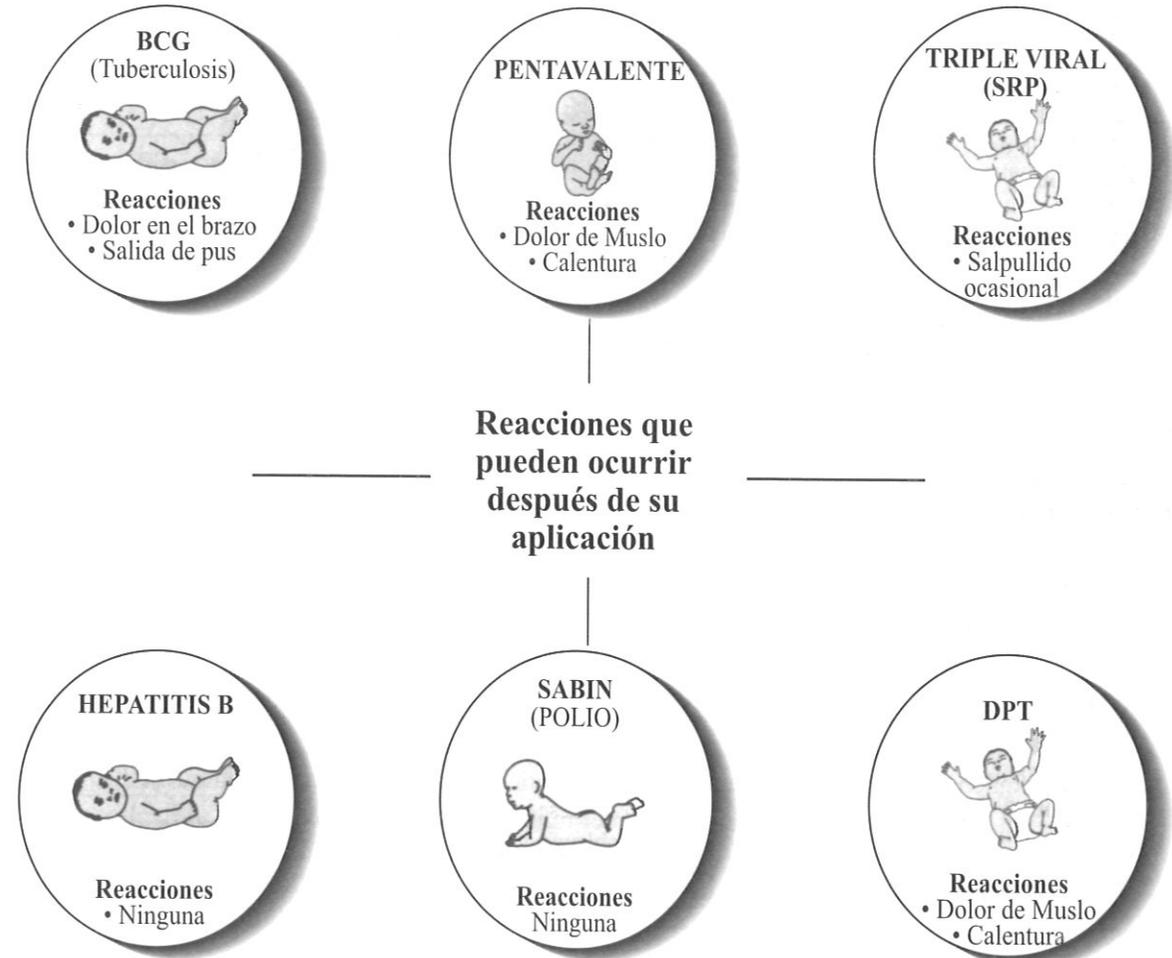
1. Petequia o sangrado a través de la piel, es la hemorragia que se presenta con mayor frecuencia en el dengue hemorrágico.
2. Taquicardia
3. Pulso rápido y débil
4. Piel húmeda y fría entre otros.

La prevención y control del dengue se basa en un adecuado saneamiento doméstico. Sin ningún gasto, los miembros de cada familia pueden eliminar el problema sin utilizar productos químicos (insecticidas), evitando y eliminando los gusarapos y los criaderos del mosquito, tapando los recipientes donde almacenan agua y aplicando cloro con un año a las paredes interiores de los envases donde echa el agua por encima del nivel del agua, para eliminar los huevos del mosquito. Si en tu familia alguien tiene algunos de estos síntomas, acude seguido al centro de salud más cercano

2. VACUNACION

Para evitar que tu niño enferme gravemente, hay que ponerle todas las vacunas recomendadas en el país que sirven para prevenir:

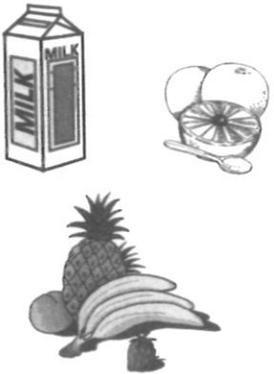
- a) La tuberculosis (vacuna BCG).
- b) La poliomielitis (vacuna Antipolio).
- c) La difteria, tosferina, tétanos, influenza y hepatitis "B" (vacuna pentavalente).
- d) El sarampión, rubéola y parotiditis (vacuna triple viral -SRP-).



Ver esquema de vacunas en el anexo

3. NUTRICION DEL NIÑO

a) Calendario de alimentación del niño.

EDAD Meses	0 1 2 3 4 5 6	7 8 9 10 11 12	Más de un año
ALIMENTACION	Sólo leche materna hasta los seis meses	 <p>Da la leche materna e inicia la alimentación con jugos, papillas y otros alimentos blandos a partir del sexto mes</p>	<p>A partir del primer año o comida familiar además de leche materna</p> 

b) 8 recomendaciones para la preparación de alimentos para niños de 6 ~ 12 meses.

1. Selecciona los alimentos que son fácil para preparar en forma de puré (batidos hasta obtener una consistencia espesa).
2. Mayoría de los alimentos se necesitan calentados, excepto yogurt y frutas.
3. Selecciona los alimentos con poca grasa. El intestino del niño(a) se está desarrollando y no puede digerir mucha grasa.
4. No de mucha carne. Puede darla 10~20 gramos por día, después de que el niño tiene 6~7 meses. La carne contiene mucha proteína, y comer mucha puede causar alergia de alimentos.
5. Evita lo más posible el uso de sal, sopitas u otro condimentos.
6. Dar una dieta balanceada (chequea que hay alimentos de los tres grupos en cada comida).
7. Trata de poner horario de comida.
8. Enseñe al niño que comer es disfrutar.

c) ¿Qué puede comer el/la niño(a) de 0~15 meses?

Grupos	Alimentos	0~6 meses	5~6 meses	7~8 meses	9~11 meses	12~15 meses
ENERGETICOS: Cereales y leguminosas	Arroz		Si	Si	Si	Si
	Batata		Si	Si	Si	Si
	Yuca		Si	Si	Si	Si
	Guineo		Si	Si	Si	Si
	Pan		Si	Si	Si	Si
	Habichuelas		No	Si	Si	Si
	Avena		No	Si	Si	Si
	Fideos		No	Si	Si	Si
	Maíz		No	Si	Si	Si
	Margarina		No	Si	Si	Si
Mayonesa		No	No	Si	Si	
PROTECTORES: Frutas y vegetales	Auyama		Si	Si	Si	Si
	Tomates		Si	Si	Si	Si
	Repollo		Si	Si	Si	Si
	Espinaca		Si	Si	Si	Si
	Cebolla		Si	Si	Si	Si
	Zanahoria		Si	Si	Si	Si
	Brócoli		Si	Si	Si	Si
	Berenjena		No	Si	Si	Si
	Pepino		No	Si	Si	Si
	Apio		No	Si	Si	Si
Lechuga		No	Si	Si	Si	
CONSTRUCTORES: Proteína de origen animal	Yogurt		Si	Si	Si	Si
	Huevo		No	Si	Si	Si
	Pollo (sin piel)		No	Si	Si	Si
	Pescado		No	Si	Si	Si
	Hígado		No	Si	Si	Si
	Carne de res		No	No	Si	Si
	Carne de cerdo		No	No	Si	Si
	Atún (en lata)		No	No	Si	Si
Queso		No	No	Si	Si	
Leche de vaca		No	No	No	Si	

**SOLO
LECHE
MATERNA**

4. CRECIMIENTO Y DESARROLLO DEL NIÑO

4.1 Niños de 0-3 meses

a) Nutrición

Sólo leche materna

Para tu bebé:

Amamántalo según lo pida tu hijo(a) de día y de noche para que produzcas leche en abundancia.

Para ti, madre:

Una buena nutrición y suficiente descanso para que te mantengas sana y fuerte.



Madre:
Si por algún motivo no puedes amamantar a tu hijo(a), acude al Centro de Salud allí te dirán que hacer.

b) Crecimiento y desarrollo

A los tres meses tú niño(a) debe:

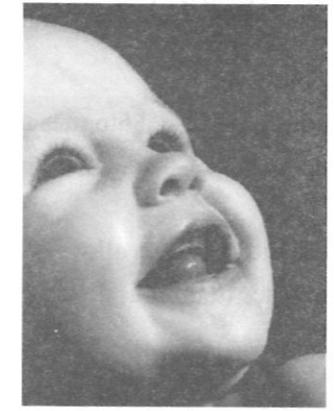
Pesar de 11 a 13.5 libras



Levantar la cabeza y girarla.



Seguir cosas o personas con la mirada



Mirar y sonreír al mismo tiempo



Mirar directamente y sonreír a una persona



Tomar bien la leche

c) Vacunación

0 mes	BCG	Hepatitis B
2 meses	Pentavalente	Polio oral

4.2 Niño(a) de 4-6 meses

a) Nutrición

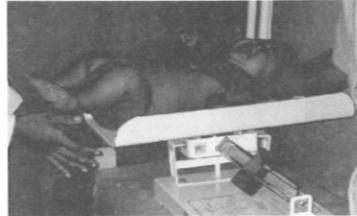
Recuerda que a partir del 6to mes se inicia la alimentación con jugos, papillas y otros alimentos blandos, además de la leche materna, para que crezca y se desarrolle.

b) Crecimiento y desarrollo

A los seis meses tu niño(a) debe:



Voltearse solo en la cama



Pesar de 13 a 17 libras



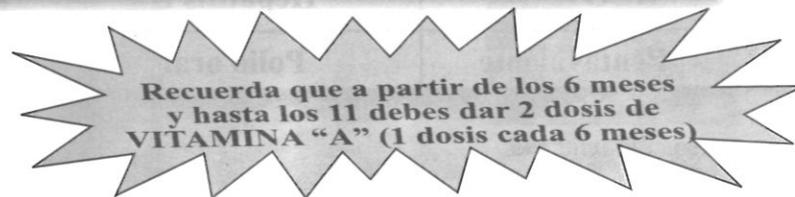
Pueden aparecer los primeros dientes



Estirar las manos para tomar y detener los juguetes

c) Vacunación

4 meses	Pentavalente	Polio oral
6 meses	Pentavalente	Polio oral
6 meses	Vitamina "A"	



4.3 Niño(a) de 7-9 meses

a) Nutrición

Tu niño(a) en esta edad necesita para su crecimiento comer alimentos finamente picados además de la leche materna.



Sentarse sin ayuda

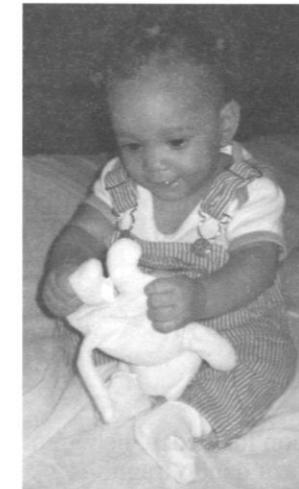
b) Crecimiento y desarrollo

A los 9 meses tu niño(a) debe:

Pesar de 17 a 20 libras y medir de 70 a 75cm



Puede presentar más de 4 dientes



Tirar sus juguetes, tener mejor control de sus manos

4.4 Niño de 10 meses a un año

a) Nutrición

Tu niño en esta edad necesita para su crecimiento comer alimentos picados además de la leche materna.



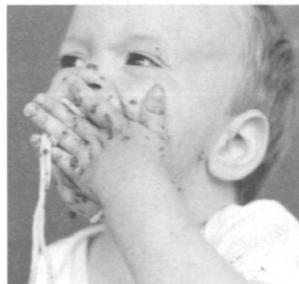
Levantarse apoyándose y mantenerse de pie

b) Crecimiento y desarrollo

Al primer año tú niño debe:

Medir de 73 a 79 cm.

Pesar de 20 a 24 libras



Comer con los dedos, beber en una taza dando traguitos



Al año tener todos los dientes de enfrente

c) Vacunación

1 Año	Triple viral	Vitamina "A"
-------	--------------	--------------

4.5 Niño de 1 a 2 años

a) Nutrición

A partir de esta edad, tu niño necesita comer de los 3 grupos de alimentos señalados abajo, para crecer, es decir comer lo mismo que el resto de la familia.

Cereales y Leguminosas (Dan energía al cuerpo)	Frutas y Vegetales (Contienen vitaminas y minerales)	Alimentos de origen animal (Contienen nutrientes que ayudan a formar y reparar los tejidos)
1	2	3
<p>Pan Arroz Trigo Maíz Habichuelas (Negras, Rojas, Blanca) Arvejas Garbanzos Sorgo Avena Lentejas Etc.</p>	<p>Melón Tomate Auyama Espinaca Pepino Cebolla Zanahoria Plátano Mango Lechosa Manzana Naranja Uva Etc.</p>	<p>Pollo Pescado Carnes Hígado Queso Leche Chorizo Visceras Huevos Etc.</p>

Hay que poner atención en:
Dar una alimentación combinada
Evitar el exceso de Sal, Azúcar,
Grasas y Condimentos.

b) Vacunación

18 meses	DPT	Primer esfuerzo
----------	-----	-----------------

¡Cuidado!



c) Crecimiento y desarrollo

A los 2 años tu niño debe:



Medir de 83 a 89 cm.

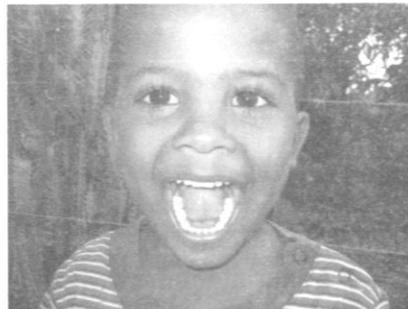


Caminar solo

Pesar de 25 a 28 libras



Hablar y decir su nombre



Tener su dentadura completa

4.6 Niño de 3 años

a) Crecimiento y desarrollo

A los tres años tu niño debe:



Medir de 91 a 98 cm.



Saltar con los dos pies en un mismo lugar

Pesar de 26 a 32 libras



Correr sin ayuda

4.7 Niño de 4 años

a) Crecimiento y desarrollo

A los cuatro años tu niño debe:

Hablar lo que hace



Jugar con otros niños

Pesar de 33 a 42 libras

b) Vacunación

4 años	DPT	Segundo refuerzo
--------	-----	------------------

4.7 Niño de 5 años

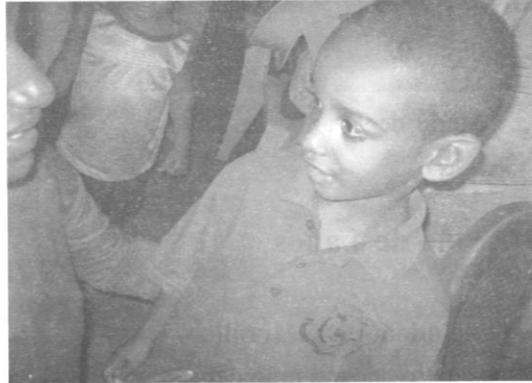
a) Crecimiento y desarrollo

A los 5 años tu niño(a) debe:

Medir de 105 a 115 cm.



Ponerse alguna
Ropa sin ayuda



Hablar con adultos

Pesar de 32 a 43 libras

Registrar la información sobre el desarrollo del menor en las páginas 59 y 60, y sobre crecimiento en las tablas correspondientes al sexo del menor en los anexos

IX. CUIDADOS ODONTOLÓGICOS DE LA SALUD BUCAL DE LOS NIÑOS EN LOS PRIMEROS AÑOS



La primera consulta al odontólogo debe hacerse a partir del primer año, para evaluar el riesgo en la salud bucal del niño y así prevenir problemas parciales y orientar a los padres sobre la prevención de las enfermedades dentales. La caries es una infección producida por microbios que son transmitidos por los adultos al compartir cubiertos, soplar la comida del bebe, limpiar el bobo o tetero y besar el niño/a en la boca.

Limpieza de los dientes

Es importante comenzar la limpieza de los dientes del bebe, cuando se hace visible el primer diente, debemos limpiar además su encía después de cada alimentación con un paño suave humedecido en agua. El biberón es la primera causa de caries en los niños. Muchas madres acostumbran acostar el niño con el biberón lleno de leche, el niño se duerme y sus dientes siguen en contacto por mucho tiempo con el azúcar que contiene la leche y el jugo, también sucede con la leche materna, si dejamos la boca sucia después de amamantarlo.

A partir de los tres años el niño comienza a manejar el cepillo, pero debe ser supervisado por los padres o una persona adulta, la pasta dental que use el niño debe contener fluor para prevenir la caries. Partiendo del hecho de que la caries es una enfermedad controlable, debemos tomar las prevenciones siguientes:

- < Realizar una buena higiene bucal para desorganizar las bacterias y alimentos que se adhieren a los dientes.
- < Controlar la ingesta de alimentos con hidrato de carbono, ya que estos alimentos generan ácidos que dañan el tejido dentario.
- < Usar pasta que contengan fluor para aumentar la resistencia del diente a la acción de los ácidos que los destruyen.
- < Procurar que el niño tenga una actitud positiva hacia el dentista
- < Cuando los padres van a realizarse chequeos o controles de rutina dentales, llevar los niños, para que se familiaricen con el consultorio y el personal.

**REGISTRO
DE
ATENCIÓN
DE
SALUD**

I. HISTORIA CLINICA PERINATAL BASE

1. REGISTRO DE LA MUJER EMBARAZADA

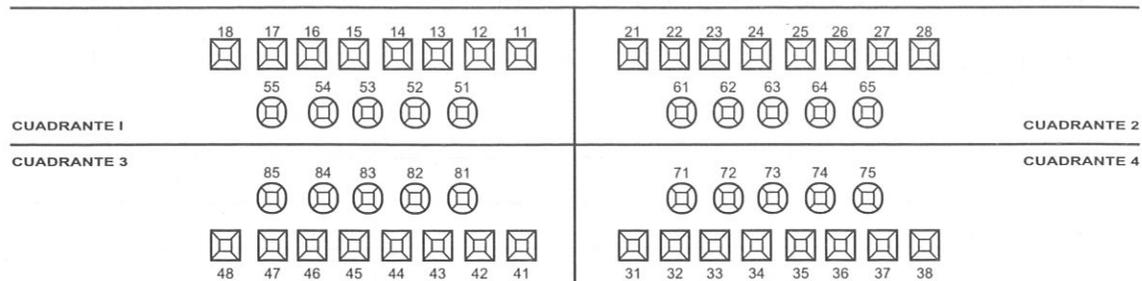
Estatura _____ Cms.		Peso _____ Libras	
Estado civil		Soltera () Casada () Unión Libre ()	
Tipo de sangre		A () B () AB () O () RH: Positivo () Negativo () Se ignora ()	
Laboratorio	Primer Trimestre	Segundo Trimestre	Tercer Trimestre
Hto.	_____	_____	_____
Hg.	_____	_____	_____
VIH	_____	_____	_____
VDRL	_____	_____	_____
Orina	_____	_____	_____
Coprológico	_____	_____	_____
Glicemia	_____	_____	_____
Toxo plasmosis	_____	_____	_____
Falcemia	_____	_____	_____
HB	_____	_____	_____
Historia familiar:		Presión alta	Si () No ()
¿Han tenido alguna enfermedad familiares cercanos? ¿Quiénes?		Hinchazón de pies	Si () No ()
		Azúcar alta en la sangre	Si () No ()
		Enfermedades del corazón	Si () No ()
		Bocio (cuelo crecido)	Si () No ()
		Algún tumor (cáncer)	Si () No ()
		Tuberculosis	Si () No ()
		Hepatitis A, B, C	Si () No ()
		Falcemia	Si () No ()
Parto gemelar		Si () No ()	¿Quién?
¿La han operado alguna vez?		Si () No ()	
De qué?			¿Cuándo?
¿Fuma?		Si () No ()	¿Cuántos cigarrillos al día? ¿Por cuántos años está fumando?
Toma bebidas alcohólicas?		Si () No ()	De 2 a 3 veces a la semana () Cada 8 días () Cada 15 días () Cada mes () Cada año ()
Salud del padre del niño(a)		Sano () Enfermo ()	De qué? Tipo de sangre (A, B, AB, O) (RH+ -) Ingora

Resultados de Sonografía _____

7. ESTADO ACTUAL DE SALUB BUCAL DE LA EMBARAZADA

ODONTODIAGRAMA

No.



Rojo : Cariada
 Azul : Restaurada
 /// Rojo : Extracción indicada
 X Rojo : Pérdida
 . Rojo : Pulpetonia-Polipulpetonia
 - Azul : No erupcionado

Tejidos Blandos	
Labios	
Garfil	
Encias	
Pto de Boca	
Lengua	
Pladar Duro	
Paladar Blando	

FECHA	TRATAMIENTOS REALIZADOS	OBSERVACIONES

Odontólogo: _____ Clínica /Hospital: _____

II. PARTO Y RECIEN NACIDO

1. DATOS DEL PARTO

Fecha del parto _____
 (Dí a Mes año)

Duración del embarazo _____
 (Meses) (Semanas)

Tipo de atención: Parto normal () Cesárea () Complicación ()

Duración del Parto: Horas _____ Minutos _____

Complicaciones: No () Si ()Cuál (es) _____

Lugar del parto: Centro de salud ()

Hospital ()

Otro ()

Observaciones: _____

Motivo de referencia: _____

Persona que atendió: Médico () Auxiliar de salud () Enfermera ()

Otra () Quié n? _____

Recibió orientación sobre planificación familiar? Si () No ()

2. REFERENCIA Y CONTRAREFERENCIA, ATENCION DEL PARTO

Fecha	Motivo de la referencia	Firma de trabajador(a) Comunitario(a)	Resultado de la consulta	Firma del médico

3. DATOS DEL RECIEN NACIDO (A)

Sexo: Masc. () Fem. () Estatura: _____ cms. Peso: _____ Lbs. Tipo Sangre _____

Medición de: Cabeza: _____ cms. Pie: _____ cms. Torax: _____ cms.

Condiciones del niño(a) al nacer:
 Vivo(a) () Muerto ()
 a) Normal ()
 b) Condiciones especiales:
 Tardó en respirar () No lloró () Nació morado(a) ()
 APGAR al min. _____ A los 5 mins. _____
 Otros (indique que pasó): _____

Aplicaciones de medicamentos al niño(a): Sí () No ()
 Evaluación neonatal: Sí () No ()
 Condición: _____

Observaciones: _____

BCG (tuberculosis): Sí () No () H. B. (Hepatitis-B): Sí () No ()
 Lactancia materna: Sí () No ()

Personal que realiza la revisión:
 Médico () Enfermera () Aux. de salud () Otro ()

4. REFERENCIA Y CONTRAREFERENCIA ATENCION DEL RECIEN NACIDO(A)

Fecha	Motivo de la referencia	Firma de trabajador(a) Comunitario(a)	Resultado de la consulta	Firma del médico

III. PUERPERIO

1. CONDICIONES DE LA MADRE DURANTE EL PUERPERIO O RIESGO

Datos de la revisión	Revisión inmediata	Segunda revisión	Tercera revisión
Fecha			
Peso en libras			
Presión arterial			
Temperatura (0° c)			
Escurrecimiento, líquidos o desechos	Olor: Normal () Desagradable () Color _____	Olor: Normal () Desagradable () Color _____	Olor: Normal () Desagradable () Color _____
Sangrado	Poco () *Mucho ()	Poco () **Mucho ()	Poco () **Mucho ()
Produce leche	Sí () No ()	Sí () No ()	Sí () No ()
Observaciones:			
***Personal que realiza la revisión	()	()	()

* Mucho: Cambia de toallas sanitarias más de cuatro veces al día.

** Mucho: Cambia de toallas sanitarias más de dos veces al día.

*** Indique a qué número corresponde en el paréntesis: Médico (1) Enfermera (2) Auxiliar de Salud (3)

2. REFERENCIA Y CONTRAREFERENCIA CONTROL DE PUERPERIO (RIESGO)

Fecha	Motivo de la referencia	Firma de trabajador(a) Comunitario	Resultado de la consulta	Firma del médico

Fecha	Edad	Próxima cita	Observaciones
	1 año y medio		-----
	2 años		-----
	2 años y medio		-----
	3 años		-----
	3 años y medio		-----
	4 años		-----
	4 años y medio		-----
	5 años		-----

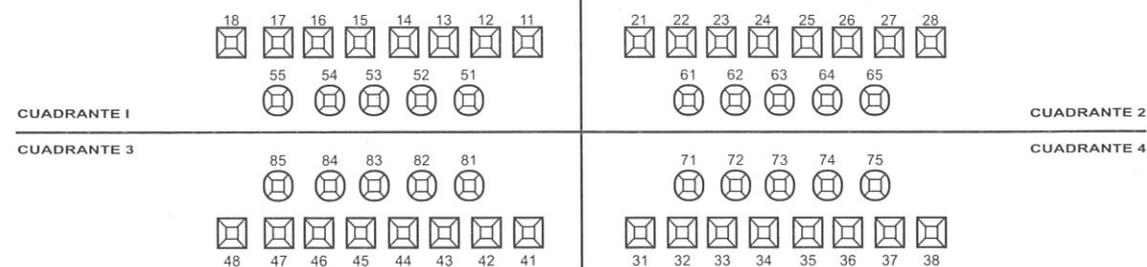
2. VITAMINA "A" Y DESPARASITACION INTESTINAL
(ANOTAR FECHA DE APLICACION DE DOSIS)

Vitamina "A"			Antiparasitario			Nutrientes		

3. ESTADO ACTUAL DE SALUB BUCAL DEL NIÑO(A)

No.

ODONTODIAGRAMA



- Rojo : Cariada
- Azul : Restaurada
- /// Rojo : Extracción indicada
- X Rojo : Pérdida
- Rojo : Pulpetonia-Polipulpetonia
- Azul : No erupcionado

Tejidos Blandos	
Labios	
Garfil	
Encias	
Pto de Boca	
Lengua	
Pladar Duro	
Paladar Blando	

FECHA	TRATAMIENTOS REALIZADOS	OBSERVACIONES

Odontólogo: _____ Clínica /Hospital: _____



Dirección Provincial de Salud
Proyecto Mejoramiento de Salud Materno Infantil

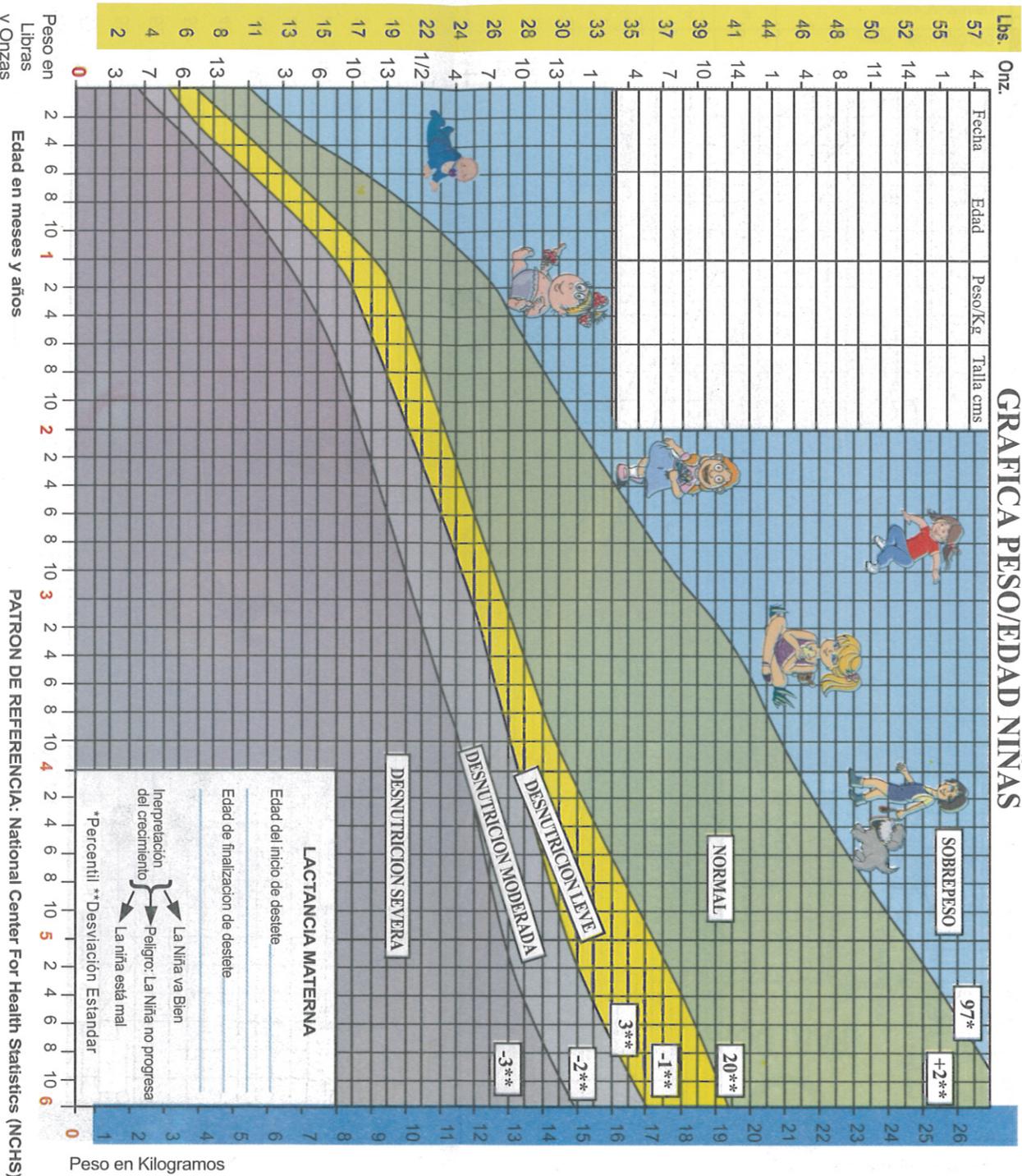
ESTABLECIMIENTO DE SALUD: _____ No. EXPEDIENTE: _____ FECHA: _____

NOMBRE: _____ FECHA DE NACIMIENTO: _____

SERVICIO: _____ PROVINCIAL/MUNICIPAL/DE SALUD: _____

UNAP: _____

GRAFICA PESO/EDAD NIÑAS



A LOS TRES MESES - Mantiene parada y firme la cabeza - Emite sonidos con la boca	A LOS SEIS MESES - Se sienta sola sin apoyo - Gorgjea "da-da" "ma-ma"	A LOS NUEVE MESES - Gatea, camina apoyado en muebles - Repite "ma-ma" "da-da" "agua" (Utiliza consonantes)	AL AÑO - Camina tomada de la mano - Dice más de dos palabras	AL AÑO Y SEIS MESES - Camina solo - Utiliza más palabras	A LOS DOS AÑOS - Salta en el lugar, lanza la pelota - Cumple órdenes simples	A LOS TRES AÑOS - Sube escaleras sin apoyo - "Habla de corrido" (construye frases)
---	--	--	---	---	---	---





Dirección Provincial de Salud
Proyecto Mejoramiento de Salud Materno Infantil

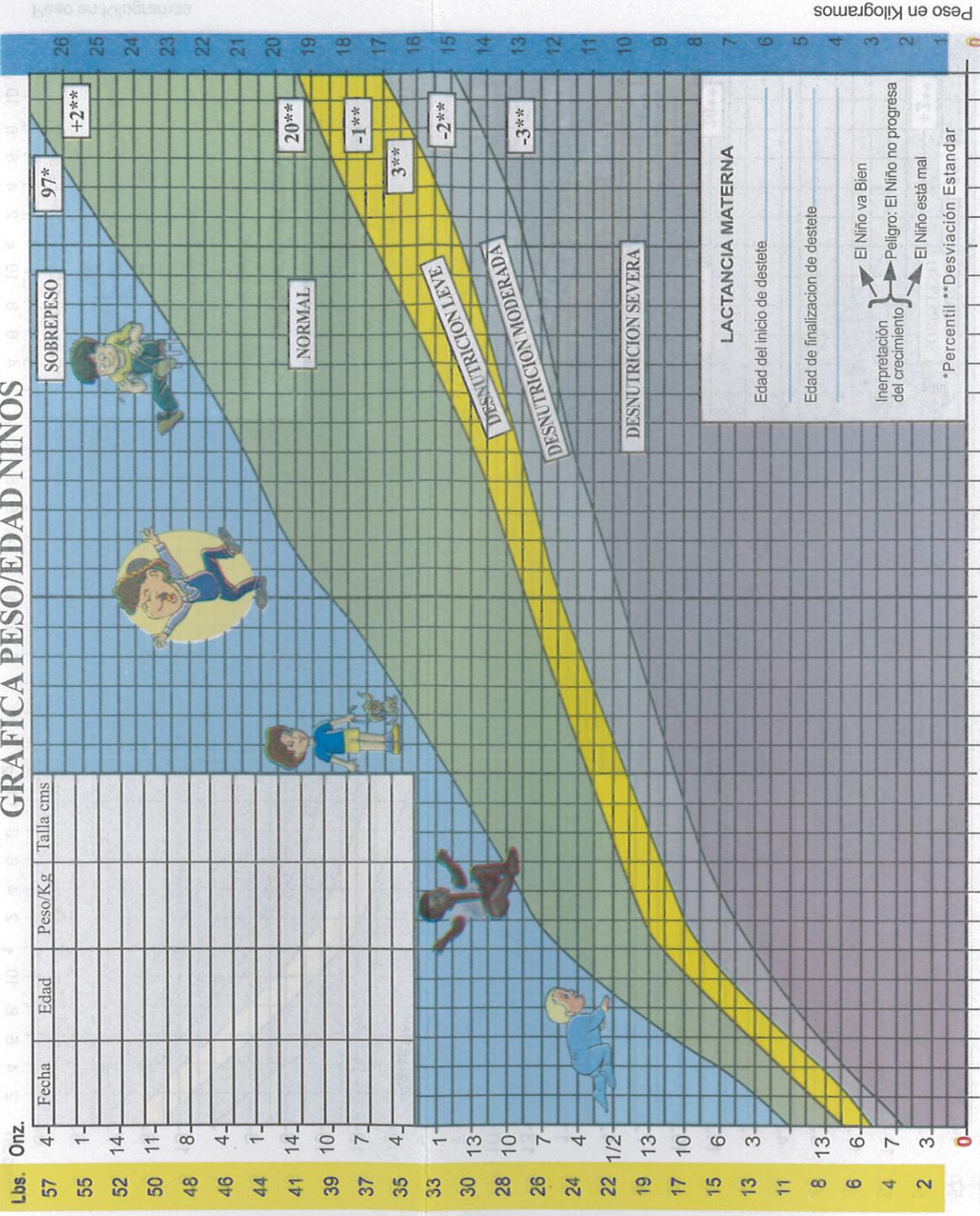
ESTABLECIMIENTO DE SALUD: _____ No. EXPEDIENTE: _____ FECHA: _____

NOMBRE: _____ FECHA DE NACIMIENTO: _____

SERVICIO: _____ PROVINCIAL/MUNICIPAL/DE SALUD: _____

UNAP: _____

GRAFICA PESO/EDAD NIÑOS



Patron de Referencia: National Center For Health Statistics (NCHS)

Edad en meses y años

<p>A LOS SEIS MESES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se sienta solo sin apoyo - Gorgea "da-da" "ma-ma" 	<p>A LOS NUEVE MESES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gatea, camina apoyado en muebles - Repite "ma-ma" "da-da" "agua" (Utiliza consonantes) 	<p>AL AÑO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Camina tomado de la mano - Dice más de dos palabras 	<p>A LOS DOS AÑOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salta en el lugar, lanza la pelota - Cumple órdenes simples
<p>A LOS TRES MESES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mantiene parada y firme la cabeza - Emite sonidos con la boca 	<p>AL AÑO Y SEIS MESES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Camina solo - Utiliza más palabras 	<p>A LOS TRES AÑOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sube escaleras sin apoyo - Habla de corrido (construye frases) 	

UNAP: _____

PROYECTO MEJORAMIENTO DE SALUD MATERNO INFANTIL

Producido por:

Dirección Provincial de Salud (DPS) Dajabón. Con el apoyo de la Comisión Ejecutiva para la Reforma del Sector Salud (CERSS), la Secretaría de Estado de Salud Pública y Asistencia Social (SESPAS) y el Programa Japón del Banco Interamericano de Desarrollo (BID).

Contenido elaborado y revisado por (en orden alfabético, sin título): Gil Eusebio Abad y Morel, Confesor Cabral, Luis Cabrera, Lourdes Herrera Cadillo, Aldo García, Francisco García, Armando Godínez, Manuel Medina-Holguín, María Magdalena Jiménez, Augusta Montilla, María Morfe*, Víctor Moya, Alejandro Moliné Peña, Ikuko Shimizu*, Rafael Salas Ubiera, Evelyn Sánchez, Gloria Tavares, Mónica Then, Rosa Zabala, SESPAS, Secretaría de Estados de Agricultura, Secretaría de Estado de Educación, Radio Marién, Centros de Madre y todo el personal de DPS Dajabón y los Centros de Salud de la Provincia de Dajabón.

* Encargada del programa y de la cuarta edición de la Libreta

Primera edición: Junio 2003
Cuarta edición: Agosto 2006

Impreso por:



Santo Domingo, Rep. Dom.
Tel: 809 685 4767
sac@imprentaoriginal.com



¡Para los Padres!

Esta libreta es un material para
El bienestar de tu familia.

Úsalo cuando vayas con:

- El médico
- La enfermera
- La partera
- La auxiliar de salud
- La trabajadora de salud

En caso de que el personal de salud encuentre algún problema durante las revisiones, te pedirá que acudas a la Unidad de Salud para darte más atención.