

SEGUNDA CAPACITACIÓN DE  
MATERNO INFANTIL

---

PREPARACIÓN FÍSICA Y PSICOLÓGICA  
PARA EL PARTO





**Este es un material didáctico elaborado para las Actividades del Proyecto del Fortalecimiento de la Atención Primaria de Salud para Embarazada y el Período Neonatal en la Región III de Salud**



**SEGUNDA CAPACITACIÓN DE  
MATERNO INFANTIL  
PREPARACIÓN FÍSICA Y PSICOLÓGICA  
PARA EL PARTO**

San Francisco de Macorís  
Agosto 2015

## **Proyecto del Fortalecimiento de la Atención Primaria de Salud para Embarazadas y el Período Neonatal en la Región III de Salud, FOAPRISEN**

### **Título original:**

Segunda Capacitación de Materno Infantil, PREPARACIÓN FÍSICA Y PSICOLÓGICA  
PARA EL PARTO

### **Autora:**

Los miembros de comités locales de Salud Sexual Reproductiva en la Región III de Salud

Lic.Sakiko Yamashita; Coordinadora del proyecto FOAPRISEN, Agencia de Cooperación Internacional del Japón (JICA)

### **Asesora:**

Dra. Flor Deliz García (Medico Nutriólogo), Dra. Magaliz Núñez(Medico Nutriólogo)

Lic.Mika Kamijou; Voluntaria de JICA en Nicaragua

### **Supervisor:**

Dr. Hector Morel(Asistente de Gerente de los Servicios Regionales de Salud Nordeste)

Lic. Juana Vélez (Enc. Regional de Enfermería)

Lic. Carmen Valerio (Coordinadora Provincial de Atención Primaria)

Lic. Junko Watanabe; Experta Materno Infantil del proyecto FOAPRISEN, JICA

### **Ilustración de la portada:**

Yoshiaki , Nishikawa

**Este es un material didáctico elaborado para las actividades del Proyecto FOAPRISEN.**

# Índice

I. Introducción de de la Clase de Madre .....	1
II. Ventaja y proceso del parto vaginal .....	4
III. Como se cuida después de cesáreas .....	10
IV. Ejercicios para las embarazadas .....	14
V. Ejercicios para las puérperas.....	28
VI. Control del Peso de las embarazadas .....	36
VII. Alimentación de las embarazadas y puérperas .....	40
VIII. Mujer linda y saldable en la comunidad .....	51



# I. Introducción de la Clase de Madre

## 1. ¿Qué es la clase de madre?

Conjunto de actividades para brindar preparación integral prenatal (teórica, física y psicológica) a la gestante, para un embarazo, parto y posparto en las mejores condiciones, sin temor, disminuyendo las complicaciones con posibilidad de una rápida recuperación, además de disminuir la mortalidad materna perinatal.



- Es una clase para las embarazadas **con su pareja**. (máximo para **12** parejas)
- No es para dar conocimiento sino para que las embarazadas y su pareja puedan pensar en su mismo embarazo y parto.
- **Debe ser participativa**: la integración de las embarazadas es muy importante
- Si integramos los materiales se hace más dinámica.



## 2. ¿Cuáles son los objetivos?

### Dar promoción y prevención

- Informar y educar acerca de lo que necesitan durante el embarazo, parto y puerperio
- Prevenir complicaciones tener un embarazo sano

### Concienciar

- Prepararlas para el parto y cuidado del bebé
- Fortalecer la capacidad de cuidarse a sí mismas.

### Apoyo psicológico

- Dar apoyo psicológico, al compartir el tiempo con otras embarazadas.



### 3. Facilitador (enfermeras, médicos y promotores de salud)

El facilitador no es maestro/a, es como un guía. Guiar hasta el sano embarazo , parto seguro y bebé sano. Apoyará a las embarazadas en el aprovechamiento de sus capacidades para superar las dificultades. Y mejorar sus estilos de vida. Trabjará para sacar potencial de las parejas.

#### Papel de facilitador

Aceptar todo

No negar, No criticar

Participantes pueden sentirse cómodas

Pueden tener auto confianza

**Los participantes son papeles principales**

**Los facilitadores son papeles secundarios**



### 4. Ambiente adecuado

Para que los participantes aprendan más tranquilamente, el ambiente de la clase es importante. Los facilitadores de la clase deberían tratar la siguiente manera.

El espacio tranquilo ventilado e iluminado

Cortina para evitar el sol, toalla para cubrir las piernas

Cojines, colchones, música calmada

### 5. Introducción de cada clase

Al inicio, tomamos un minuto para la introducción de la clase. La cual hace la clase más abierta. También una dinámica funciona para romper el hielo. Vamos a informarles lo siguiente:

- La meta de la clase
- Contenido de la clase
- Hora de receso
- Poder preguntar cuando quiera
- Poder moverse para que no se sienta incómoda
- Poder ir al baño cuando quiera
- Enseñarnos si tiene problema o siente que algo no anda bien con su embarazo.
- No necesitar contestar cuando no quiera contestar alguna pregunta.





## 6. Retroalimentación de la clase

Tomamos el tiempo de 10 minutos para retroalimentación antes de terminar la clase.

- Confirmar que pueden lograr la meta de la clase
- Preguntas
- Comentarios
- Compartir aprendizaje



## 7. ¿Qué hacer para que vengan más embarazadas?

Propondría las siguientes maneras para convocar las madres y su pareja.

- Socializar la fecha de la clase con promotores, voluntarios y médicos
- Calendarizar con el alcalde
- Promocionar la clase en las consultas, visitas domiciliarias, afiches ,notitas
- Invitación a los hombres
- Elegir adecuadamente los temas de interés para las embarazadas
- Felicitar su presencia cada en clase
- Aplicar encuesta de satisfacción

**¡¡Vamos a hacer la clase de madres en la comunidad y UNAPs!!**

## II. Ventajas y proceso del parto vaginal

En Rep. DOM. las mujeres y personal de salud tienen inclinación a hacer cesárea más que parto normal. Para reducir la cesárea innecesaria, desde el periodo prenatal, vamos a orientar a las madres sobre las ventajas y el proceso del parto vaginal.

### 1. Ventajas del Parto vaginal

#### Para la madre

- En el parto normal existe menos riesgo para la madre. Pierde la mitad de sangre que en un parto por cesárea, además, las posibilidades de infección uterina y lesión de la vejiga son menores.
- Al no someterse a una intervención quirúrgica, la recuperación será más rápida. (Tal vez tenga que soportar unos puntos si le realizan una episiotomía, pero el riesgo de infección de la herida es siempre mayor en el caso de cesárea).
- La hospitalización es más breve.
- Más económico.
- El amamantamiento inmediato evita que la madre sangre más, por la liberación de oxitocina que se produce por la madre.
- EL apego favorece la producción de leche materna.
- El bebé permanece junto a sus padres.



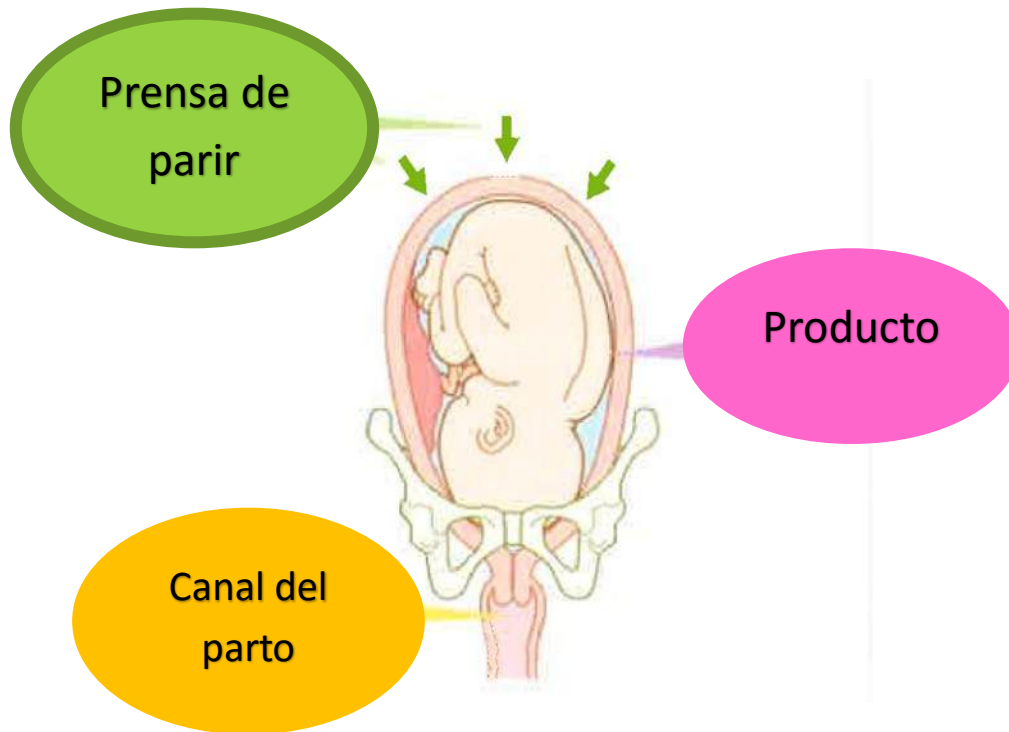
#### Para el bebé

- El bebé arroja todo el líquido de los pulmones porque puede hacer una bronco aspiración de líquido amniótico (En el caso de cesárea tiene más riesgo de sufrir insuficiencia respiratoria por no poder expulsar todo el líquido amniótico).
- Mejor oxigenación cerebral y general del bebé.
- Al pasar por el canal del parto, el bebé se impregna de todas las bacterias de su madre y éstas le ayudarán a fortalecer su sistema inmunológico.
- Durante el parto normal, el bebé también genera hormonas, como la adrenalina, que le mantendrán en estado de 'alerta' en sus primeras horas de vida. Además de aportarle energía y calor, le ayudará a la hora de iniciar la lactancia.
- Se encuentra de forma inmediata con su madre, lo que favorece de paso a la producción de leche y fortalece el vínculo afectivo.



## 2. Tres elementos importantes del PARTO

Para atender embarazadas y partos, siempre tenemos que pensar 3 elementos importantes cuales son los siguientes.



### 2. 1. Canal del parto

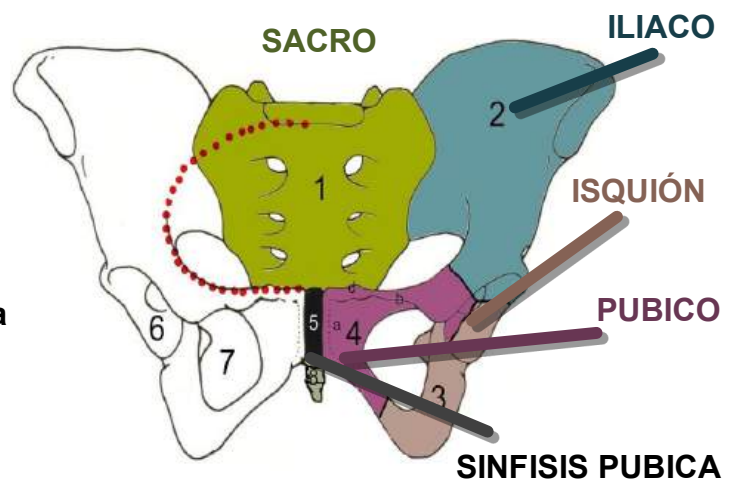
Es el canal que pasa el bebé cuando nazca por el parto vaginal. Existe canal duro (pelvis ósea) y canal blando.

#### a. Canal duro o pelvis ósea

Formado por los dos huesos iliacos, el sacro y el coxis.

#### Nota

**En Adolescentes embarazadas** (Sobre todo menor de **14 años**) y **baja talla** (menor de **150cm**) hay posibilidad de que su pelvis todavía este inmadura para parir. Razón por la cual la cesárea es lo ideal para el bienestar de la madre y del bebé.



## **b. Canal blando o piso pélvico**

Los órganos internos “segmento inferior, cuello, vagina” y los externos “piso pelviano (músculos pelvianos y de periné) y vulva”. Durante el trabajo de parto en cada contracción presentan engrosamiento del fondo y cuerpo uterino y adelgazamiento del segmento inferior.

### Nota

En **primípara** sobre todo **mayor de 35 años** hay posibilidad de que el canal blando esté un poco duro, por tanto hay que tener cuidado especial al atender el parto.



## **2. 2. Producto**

Cuando los médicos hacen sonografía, está confirmando la situación de los productos. Siempre hay que cuidar los puntos siguientes.

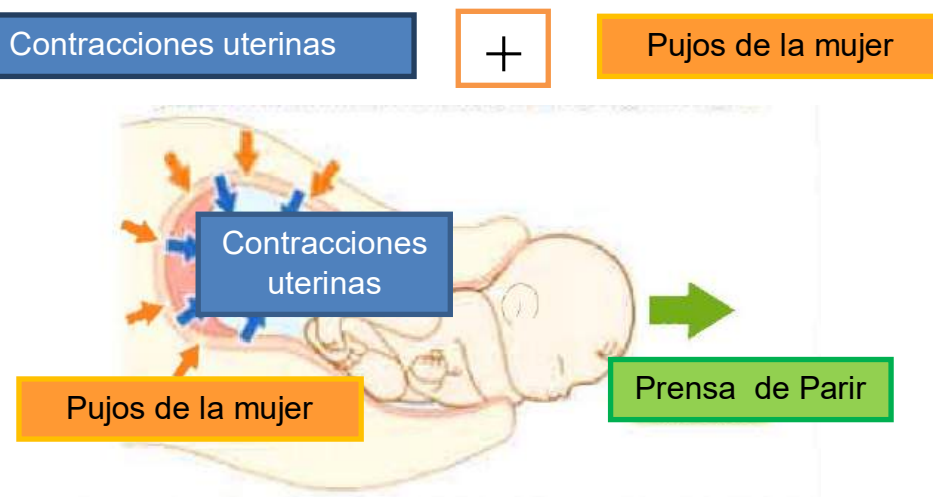
- **Feto:** su frecuencia cardíaca fetal está adecuado(120-160 latidos/minuto), crecimiento está adecuado en relación a las semanas de embarazo y posición (cefálica o podálica u otros)
- **Placenta:** su ubicación, (si no está cubriendo el cuello uterino) y su grado de maduración
- **Cordón umbilical:** está circulado o no
- **Líquido amniótico:** cantidad, situación y color (blanco-amarillo es normal. Si está verde es un signo de alarma; meconio)
- **Membranas uterinas:** no hay rotura de membranas uterinas



### 2 3. Prensa de Parir (Patrón contráctil)

Prensa de parir es la fuerza para parir el bebé, unidas las contracciones uterinas y pujos de la mujer (la presión de los músculos abdominal). Contracciones uterinas es el encogimiento de los músculos del útero que ocurre espontáneamente cuando empieza el trabajo del parto (siendo lo ideal, tres contracciones en 10 minutos).

Es importante pujar (prensa abdominal) cuando vienen las contracciones uterinas eficientes.



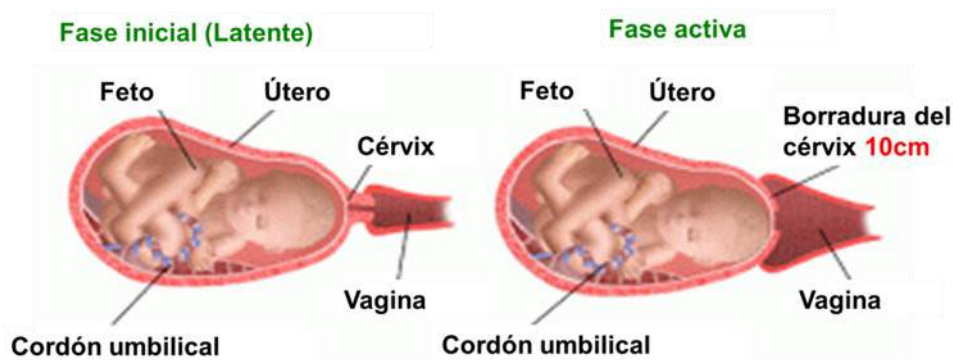
### 3. Periodos del Trabajo de Parto

Existen 4 periodos del trabajo de parto.

**Primer período: Dilatación.** Desde que inicia el dolor de parto hasta obtener la dilatación cervical completa

**Fase latente:** Periodo que comprende el inicio perceptible de las contracciones uterinas y la presencia de un cuello borrado y con tres centímetros de dilatación.

**Fase activa:** Periodo que comprende de los 4 a 10 centímetros de dilatación. En este periodo del parto se produce la dilatación cervical y el descenso de la presentación fetal.



Duración: Nulípara: 12-14 horas, Multípara: 6-8 horas

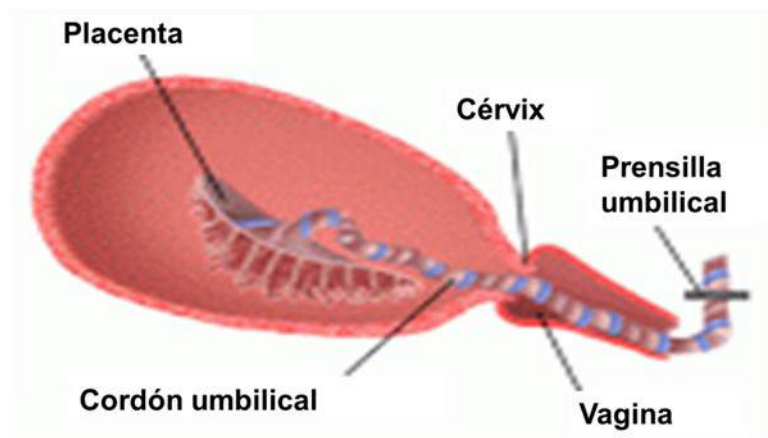
### Segundo período:

Va desde que se produce la dilatación completa del cérvix hasta la expulsión del producto.



### Tercer período:

Va desde el nacimiento del producto hasta lograr la expulsión total de la placenta y sus anexos.



### Cuarto período:

Comprende la primera hora del puerperio.

Prestar especial atención a:

- Signos vitales (T. arterial, frec. cardíaca, frec. Respiratoria, temperatura)
- Sangrado (cantidad)
- La involución uterina (altura y consistencia).

## 4. Respiración en el trabajo de parto

### 4.1 ¿Por qué la respiración es importante?

- Alivia el dolor de parto por concentrarse en la respiración.
- Poder relajarse durante el trabajo de parto (el nerviosismo impide adelantar el parto)
- Mejorar la circulación de la sangre y ayudar a adelantar en el parto

### 4.2. ¿Cómo respirar?

- 1) Exhalar es más importante que inhalar
- 2) Al terminar de exhalar, se puede inhalar espontáneamente.
- 3) Si toma conciencia de inhalar, inhala demasiado. Inhalar demasiado provoca entumecimiento de las manos y los pies.
- 4) Entonces siempre tome conciencia de exhalar.
- 5) Cuando inhala, inhala con la nariz en 2 o 3 segundos, exhalar con la boca en el más tiempo de lo que inhala, es decir, como 5 o 6 segundos.
- 6) La forma de la boca es como apagando lentamente el fuego. Expulsa el aire finamente y lentamente con los labios separados.

### 4.3 .Práctica

Cierren los ojos, inhalar con la nariz luego exhalar con la boca lentamente. Vamos a repetir. (Repitan 2 minutos)

**¡Vamos a orientar a las embarazadas sobre proceso y ventajas de parto normal para que obtenga vigor para cuidar sus niños con su buena experiencia de parir!**



### Comité de SSR en el Hospital municipal El Factor



Lic. Roselis Abreu Varga  
Lic. Martina Taveras  
Lic. Marilyn Rodríguez  
Lic. Cármen Vásquez



# III. Cómo cuidarse después de cesáreas

## 1. Situación actual de cesáreas en la República Dominicana

El índice de nacimientos por cesárea, según recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS), es de 10 a 15% (gráfico 1); sin embargo, en la República Dominicana, este porcentaje es de 41.9%, específicamente en la Región 3 de salud es de 44.5% (ENDESA 2007, gráfico 2), además en el 2014 subió hasta 50.5%. (Regional de Salud Nordeste 2014).

Gráfico 1 Recomendación de OMS

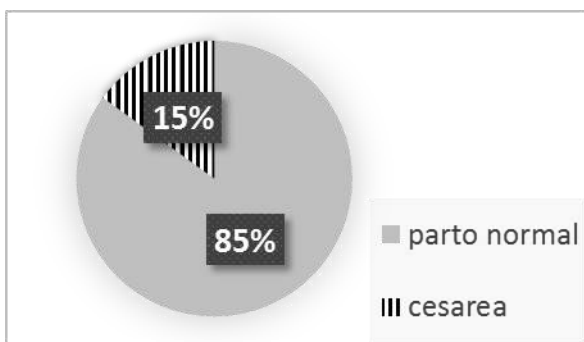
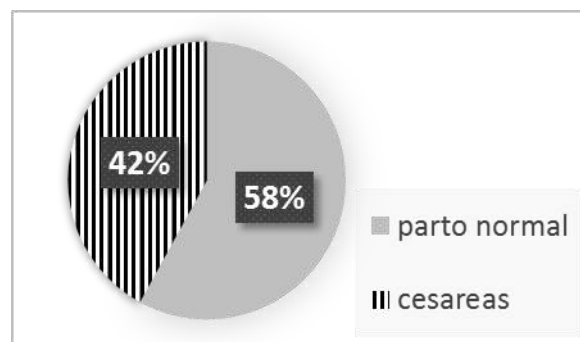


Gráfico 2 República Dominicana



## 2. Tipos de Cesáreas

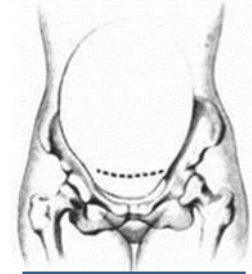
### 2.1. Cesárea Programada

Las condiciones que pueden requerir una cesárea programada son las siguientes:

- Posición pélvica, podálica y transversa.
- Gemelos, trillizos o más (algunos gemelos pueden nacer por parto vaginal si su presentación es cefálica y si el hospital tiene buena condición, personal calificado y sala de cirugía).
- Placenta previa (cuando la placenta se encuentra muy por debajo en el útero o cubre el orificio uterino inferior, esta puede ser parcial, marginal o total).
- Macrosómico fetal (un bebé de tamaño de 8, 9 ó 10 libras especialmente si la madre es diabética).
- Desproporción céfalo pélvica (DCP : cabeza del feto está más grande que pelvis)
- Cesárea anterior (sobre todo " cesárea clásica " con corte uterino vertical, si tiene un periodo anti genésico menor de 2 años).
- Mioma (si es muy grande y estorba para parir).
- Enfermedad causada por el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) / Síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA)



Se realiza en el segmento uterino inferior con incisión uterina transversa. (" tipo Kerr ".Se infecta menos, mejor de suturar, sangra menos, se rompe menos la cicatriz).



Corte  
transversal

## 2.2. Cesáreas de emergencia

Se puede necesitar una cesárea si surgen complicaciones que hacen que inducir o continuar con el parto vaginal sea peligroso. Estos casos son los siguientes:

- Sufrimiento fetal con frecuencia cardiaca fetal: menor de 120 y mayor de 160 (El cordón umbilical propasado o la placenta no funciona bien etc).
- Desprendimiento prematuro de placenta normo inserta (DPPNI), la placenta comienza a desprenderse de la pared uterina lo que significa que el bebé no tendrá suficiente oxígeno, y se produce una hemorragia interna a menos que nazca inmediatamente.
- Enfermedad hipertensiva arterial (eclampsia).
- El cuello del útero deja de dilatarse o el bebé deja de descender por el canal del parto, y los intentos de estimular las contracciones y reanudar el proceso no han dado resultado.
- Erupción de herpes genital cuando empieza el parto o al romper aguas (rompes la fuente o bolsa). La cesárea ayudará a proteger al bebé contra la infección.
- Rotura prematura de membrana (RPM).



Corte  
vertical

Se realiza en el segmento uterino inferior con corte uterino vertical (" cesárea clásica ").

## 3. Riesgo de Cesáreas

### 3.1. Infección:

Cuando la paciente presenta temperatura que alcanza **38 °C** o más durante dos días sucesivos tras las primeras 24 horas posparto, y siempre que no haya otras causas aparentes. Las infecciones posparto suelen afectar al aparato genital, y aparecen sobre todo en el útero y la vagina, aunque también pueden producirse infecciones vesicales y renales, mastitis, etc. Los síntomas más habituales son, además de la fiebre, sensibilidad del útero, dolor a la palpación, palidez, cefalea, escalofríos, taquicardia, loquios malolientes y malestar general.

### 3.2. Hemorragia:

Es una situación que provoca una pérdida de sangre, y puede ser interna o externa, llevando a la paciente a un shock hipovolémico y luego a la muerte si no se toman todas las medidas correctivas.

### 3.3. Embolia pulmonar:

Es un bloqueo súbito de una arteria pulmonar. La causa suele ser un coágulo en la pierna llamado trombosis venosa profunda que se desprende y viaja por el torrente sanguíneo hasta el pulmón.

### 3.4. Adherencia:

Son bandas de tejidos similares al cicatrizar que se forman entre dos superficies dentro del órgano y hacen que estas se peguen, produciendo dolor abdominal con frecuencia.

## 4. Cuidados después de la cesárea en la comunidad

- 1) Se acuesta la parturienta con las rodillas dobladas.
- 2) Se debe lavar la herida con agua y jabón neutro y secarla bien.
- 3) Confirmar si no tiene **sangramiento (la cantidad y estado de loquios), dolor y edema** (si no tiene anormalidad, después de 72 horas se puede bañar).
- 4) Los cuidados después de una cesárea consistirán en usar una faja que comprima el abdomen para evitar que se abra la herida. Se aplicará calor para aliviar el dolor y la herida se lavará suavemente.
- 5) Confirmar involución uterina y consistencia con la palpación con mucho cuidado para que no se toque la herida.
- 6) Si se puede, confirmar altura uterina con los dedos.





**Nota:** en el caso de cesárea, el músculo del útero tiene herida, por lo tanto la **involución uterina puede ser más despacio**, que el parto vaginal. Medir correctamente la altura uterina es difícil. (Generalmente cuando se hace visita domiciliaria, debe estar **debajo del ombligo 2 o 3 dedos**). Lo más importante es confirmar la consistencia y que no tiene anomalías.

### Hacer orientación (¡Vamos a orientar a las parturientas con su pareja!)

- Actividades normales tan pronto como sea posible para favorecer la recuperación muscular. Caminar frecuentemente puede ayudar a aliviar ciertos dolores y molestias, ya que puede ayudar a prevenir coágulos de sangre y activar los movimientos intestinales.
- En caso de sangrado, fiebre, infección alrededor de la herida y flujo vaginal con olor desagradable, recomendar a la madre visitar al médico.
- Se van a retirar los puntos de 9 a 10 días.
- Es recomendable no tener relaciones sexuales durante las primeras 6 semanas.
- En general, se recomienda evitar el embarazo en un periodo de tiempo que oscila entre 1 año después de la práctica de una cesárea, (2 años si esta ha sido cesárea clásica (corte uterino vertical)) .

Cuando se necesita cesárea es una mejor manera de salvar la vida de la madre y el bebé. Si se hace cesárea, en el siguiente embarazo debe hacerse cesárea normalmente. Si se tiene embarazo en seguida, va a tener riesgo (dehiscencia de la cicatriz del útero.)



**¡Como enfermero/as reducir las cesáreas innecesarias es muy importante!**

**Comité de SSR en el Hospital Dr. Virgilio García CABRERA**  
Licda. Lucila Santana P.

# IV. Ejercicios para las embarazadas

## 1. Objetivos de ejercicios para las embarazadas

El objetivo del ejercicio durante el embarazo es prepararse mental y físicamente para el parto deseado.

- 1) Fortalecer los músculos del suelo pélvico para el parto
- 2) Prevenir las molestias o dificultades
- 3) Mejorar la postura y tener el cuerpo balanceado
- 4) Aumentar la relajación física y psicológica
- 5) Tener conciencia de auto-cuidado durante el embarazo a través de los ejercicios
- 6) Fomentar y comprometer la participación y acompañamiento de la pareja durante la gestación, parto y postparto.

Para el feto: Cuando la madre hace ejercicios adecuados, la circulación del feto se sube 10-30bpm y puede mantener la homeostasis.

## 2. Precauciones

- 1) No se debe hacer ejercicios muy fuertes. El pulso de la embarazada debe mantenerse menor de 150 bpm.
- 2) Es favorable empezar a hacer estos ejercicios alrededor del 4to mes del embarazo
- 3) Cuando la embarazada tiene contracciones uterinas, es mejor descansar
- 4) Embarazadas con riesgo o por indicación médica mejor no hacerlo:
  - Amenaza de aborto y de parto prematuro
  - Placenta previa
  - Hipertensión
  - Otras complicaciones

### 3. Tipos de Ejercicios

#### 3.1. CAMINATA

Una hora (primero despacio → un poco rápido → volver a despacio)

Sería bueno 2-5 veces a la semana con los zapatos tenis.



#### 3.2. NATACIÓN

Hacer en el mar o piscina con el agua tibia. (con el agua fría, se podría causar las contracciones uterinas).

Por la natación, la madre puede relajarse sin forzar la cintura ni las rodillas.

Se mejora la circulación de las piernas. Es recomendable para quien tiene edemas y/o hemorroides.



#### 3.3. BAILOTERAPIA

Es ejercicio aeróbico que puede mejorar la respiración y circulación. Mover el cuerpo con la música te hará sentir refrescante y alegre. Disminuirán las molestias comunes y resistencia física



El término del embarazo es muy buena ocasión para pensar en ella misma.

Por el motivo de “ PARA PARIR MI BEBÉSITO LINDO”, las mujeres pueden tener ganas de mejorar su vida cotidiana. Practicando buenos hábitos, puede evitar enfermedad crónica también.

**El término del embarazo es muy importante para la belleza y salud de la vida de la mujer!!**



## 4. Cinco ejercicios básicos

### 1) Orientación para empezar ejercicios

- Confirme la situación física de las embarazadas
- Infórmele los efectos de los ejercicios
- Explíqueles claramente para que puedan ejecutar correctamente los ejercicios
- Haga demostración correctamente

**Se recomienda que lleven a cabo los ejercicios en un lapso de 30 minutos en intervalo de 2 o 3 veces por semana.**

### 2) Postura

El crecimiento de la barriga y el cambio corporal puede causar dolor de espalda, por lo tanto, vamos a orientar sobre la postura cotidiana de embarazadas para evitarlo.

- Estando parada con las rodillas relajadas, rodar los hombros hacia atrás y dejarlos caer.
- Lo importante es que esté como si le estuvieran halando la cabeza hacia arriba con hilo.

#### Postura básica en parada

La cabeza hacia arriba con hilo como si le estuviera halando.

Rueda los hombros hacia atrás y los deja caer.

Las rodillas están relajadas.



## 4.1. KEGEL

### Objetivo

- 1) Fortalecer músculos del suelo pélvico para el parto
- 2) Para relajar los músculos que se usan al dar a luz también
- 3) Sirve para evitar la incontinencia urinaria que les ocurre a muchas mujeres después del parto.

### Pasos

Este ejercicio se puede hacer sola, pero si es posible hacerlo acompañada de otra persona para que confirme que lo está haciendo correctamente.

- 1) Colocar las palmas de las manos encima de las nalgas suavemente con los dedos abiertos.



- 2) Controlar los músculos de las nalgas y el suelo pélvico al mismo tiempo



- 3) Relajar suavemente los músculos
- 4) Repetir esto 10 veces por 3 ciclos ( hasta que pueda)

## Comentario

Haciendo este ejercicio diariamente, vamos a fortalecer el control de los músculos del suelo pélvico (Figura No.1) . Este ejercicio es fácil de hacer por que donde quiera que este se puede realizar. Por ejemplo, cuando está cocinando o cuando está sentada en su patio hablando con sus vecinos.

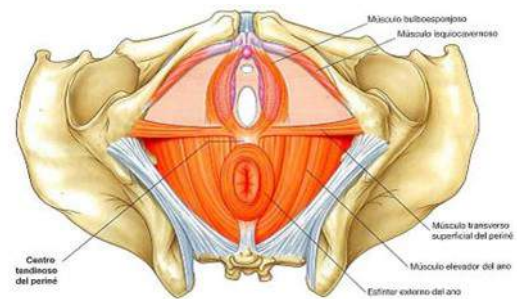


Figura 1

## 4.2. MERENGUE SUAVE

### Objetivo

Fortalecer los músculos para el parto y hacer flexible el canal del parto. Por tener más movilidad, se podrá apoyar el útero que crece cada día. Esto facilita que crezca bien el bebé que está en el vientre.

### Cuidado

Para hacer este ejercicio se tiene que mover solamente la cadera.



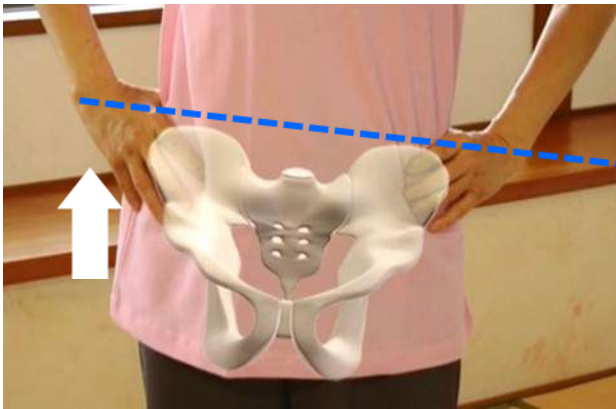
### Pasos

1) Mover hacia la derecha, volver a la posición original y luego a la izquierda.

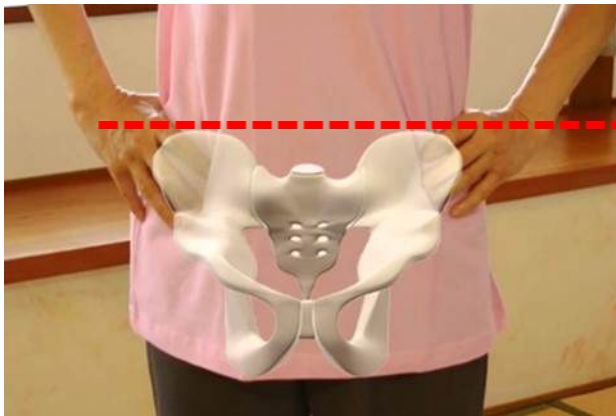




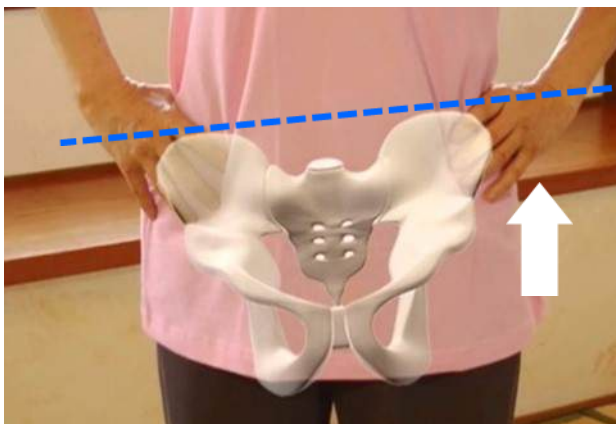
Posición original



Derecha

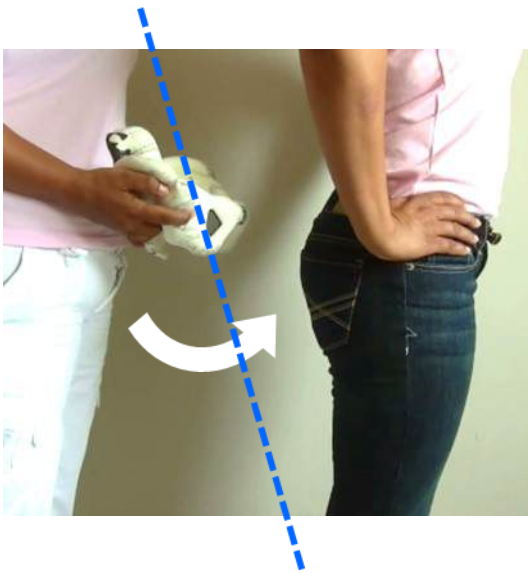


Posición original

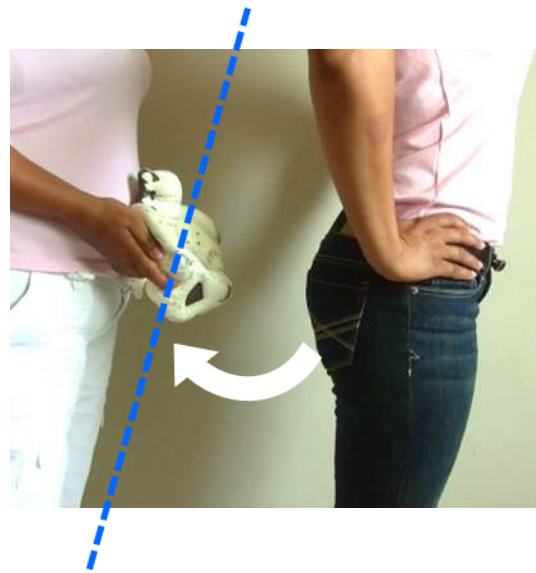


Izquierda

2) Mover solamente la cadera hacia adelante y luego hacia atrás.



Hacia Adelante



Hacia Atrás

3) Hacer un círculo suave como bailando merengue, 5 veces y viceversa, usando solamente las caderas.



## 4.3. SENTADILLA

### Objetivo

Fortalecer los músculos internos de la pierna. Al fortalecer estos músculos, tendrán la fuerza de pujar en el momento del parto. Se puede hacer sola y también acompañada. Quizás al principio se sienten forzada por hacer una o dos veces pero al hacerlo constantemente, se acostumbran y podrán hacerlo varias veces.

También servirá a las que tienen dolor de rodillas para disminuirlo.

### Pasos

- 1) Extienda las piernas un poco más amplio que el ancho de los hombros.



- 2) Doble las rodillas hasta que pueda exhalar contando 4 segundos, hasta poder mantener la columna recta.



3) Luego estire las rodillas inhalando 4 segundos.



**Punto 1.** Este ejercicio se puede hacer sola con la pared y silla también.



Con la pared



Con la silla

**Punto 2.** Si es posible, no levantar los talones del suelo, en caso que no pueda mantenerlos sobre el suelo, entonces lo levanta si así lo desea.



Forma de talón adecuada



Forma inadecuada

## 4.4. ARCO IRIS

### Objetivo

- 1) Por extender las extremidades considerando la fuerza de la pareja, uno se siente refrescante con este ejercicio.
- 2) Se mejorará la postura y con ello facilita que los pulmones se expandan fácilmente. Esto trae mejor circulación sanguínea porque llegará el oxígeno a todas las partes del cuerpo.

### Pasos

- 1) Buscar una pareja, luego juntar los pies y manos a los de su pareja.



- 2) Las manos restantes subirlas por encima de la cabeza para finalmente unir las.



- 3) Estirar las extremidades lo máximo que toleren ambas partes, exhalando lentamente. Se sentirá agradablemente.



## TWISTO ACOSTADO

### Objetivo

Para evitar el dolor de la cintura. Las embarazadas duran nueve meses con un bebé que crece cada día. Aunque no tenga el dolor de la cintura antes de embarazarse, cualquier embarazada tiene posibilidad de que le de este dolor. Se evitará más por hacerlo desde el principio del embarazo.

### Pasos

- 1) Acostarse abriendo los brazos hasta el nivel de los hombros, luego doblar las rodillas.



2) Inclínalas hacia la derecha y volverlas a la posición original.



3) Seguir a la izquierda alternativamente moviendo solo debajo la cadera.



4) Este ejercicio se puede hacer con la ayuda de otra persona, la cual debe colocar una mano en el hombro y la otra en la pierna, empujando suavemente para estirar las extremidades.



## Otro cuidado : ¿Cómo se levanta?

No use los músculos abdominales. Después:

1) Póngase de lado



Levántese usando la fuerza de los brazos.



## Comentarios

- 1) Con estos ejercicios también se desea lograr una relación de amistad entre las participantes de clase de madre.
- 2) Al principio, quizás uno se siente un poco forzado pero al seguir haciéndolo por cierto tiempo, se sentirá refrescante y esto pone a uno alegre. Por eso, es importante hacerlo constantemente.
- 3) También con los ejercicios se mejorará la postura y al tener el cuerpo balanceado, se sentirá bien mental y físicamente.
- 4) Es recomendable que las enfermeras realicen contacto físico con las embarazadas, con el fin de evaluar el estado físico-mental y estilo de vida actual, con el propósito que la embarazada se dé cuenta y mejore su estilo de vida.





Todas las mujeres embarazadas tienen su propia fuerza para dar a luz.

Tratamos de conocer observando los caracteres de cada embarazada o sea las usuarias.

Acompañándola siempre.

¡¡Vamos a tratar de hacer todo lo posible, para que extraiga lo mejor de ella con su propia fuerza y disposición!!



### **Comité de SSR en el Hospital LUIS BONILLA CASTILLO (MATANCITA)**

Licda. Mayerlin Gelabert

Licda. Lixta Daniela Frías

Licda. Sonia Ozoria

Licda. Santa Gloria Niza Novas

Licda. Raquel Castillo

Licda. Daniela Mejía



# V. Ejercicios para las puérperas

## 1. Objetivos de ejercicios para las puérperas

- 1) Recuperar los músculos del suelo pélvico y músculos abdominales que estén con flacidez por el parto.
- 2) Recuperar la postura corporal.
- 3) Mejorar la circulación sanguínea para aumentar la producción de leche materna, evitar trombos y edemas.
- 4) Recuperación del cansancio del parto por la excitación de los ejercicios breves.
- 5) Por la salida de los loquios ayuda a la involución uterina.
- 6) Por realizar estos ejercicios la puérpera tendrá la oportunidad de conocerse a sí misma.



## 2. Precauciones

- 1) A partir de las **12** horas después del parto se pueden iniciar los ejercicios a menos que:
  - Haya sangrado prolongado
  - Fiebre, trombos y otras complicaciones
  - Enfermedades crónicas como respiratorias, urinarias y otras.
- 2) La operada (cesareada) deberá postergar hasta que su médico le indique los ejercicios.
- 3) Acomodar el ambiente para la realización del ejercicio.
  - Primer día encima de la cama. Luego en el piso sobre una alfombra.
  - Hacer ejercicio en un tiempo intermedio de amamantamiento.
  - Usar ropa cómoda.
- Ejercitarse diariamente acompañada de una buena música (Suave).
- 4) Iniciar ejercicio leve, aumentando en el transcurso de los días.
- 5) Realizar ejercicios: 5-20 minutos cada día por 2 o 3 veces, alternando el tiempo, cuidando que no se sienta muy cansada.

### 3. Ejercicios básicos para las puérperas

#### 3.1. Ejercicios en tobillos

##### Objetivo

Mejorar la circulación sanguínea y prevenir edemas y trombos.

##### Pasos

- 1) Posición de los pies, talones de los pies juntos, luego flexionar la punta del pie hacia dentro.



- 2) Luego flexionar la punta del pie hacia afuera, apretando los músculos de las piernas interiores. **2 segundos** y luego relajarse.



- 3) Flexionar y extender los pies derecha e izquierda alternados.



## 3.2. Ejercicios en cuello

### Objetivo

Mejorar circulación sanguínea y prevenir dolor de la cabeza y cuello.

### Pasos

1) Flexionar la cabeza hacia delante y hacia atrás, con la mano puesta en la rodilla.



2) Girar la cabeza que la oreja este encima del hombro. Luego girar al contrario.



### 3.3. Ejercicios en articulaciones de los hombros

#### Objetivo

Mejorar circulación sanguínea alrededor de los hombros y mejorar producción de leche materna.

#### Pasos

- 1) Doble ambos brazos, tocando los hombros. Girar los brazos, primero hacia el exterior 5 veces y luego hacia el inferior 5 veces.



- 2) Enderezar la espalda. Cruzar los brazos en el nivel de los hombros.
- 3) Apretar ambos brazos hacia adelante, relajando los hombros.



### 3.4. Fortalecimiento de músculo del suelo pélvico

#### Objetivo

Fortalecer los músculos de suelo pélvico para prevenir incontinencia urinaria, várices y hemorroides.

#### Pasos

- 1) Acostarse de espalda con la rodilla flexionada con las manos y los pies apoyados en el suelo.



- 2) Apretar el ano y levantar la cadera (coxis) inhalando. Luego baje la cadera exhalando y relaje.



**NOTA:** Ejercicio de KEGEL es muy efectivo para las púerperas también.



## 4.5. Ejercicios en extremidades inferiores

### Objetivo

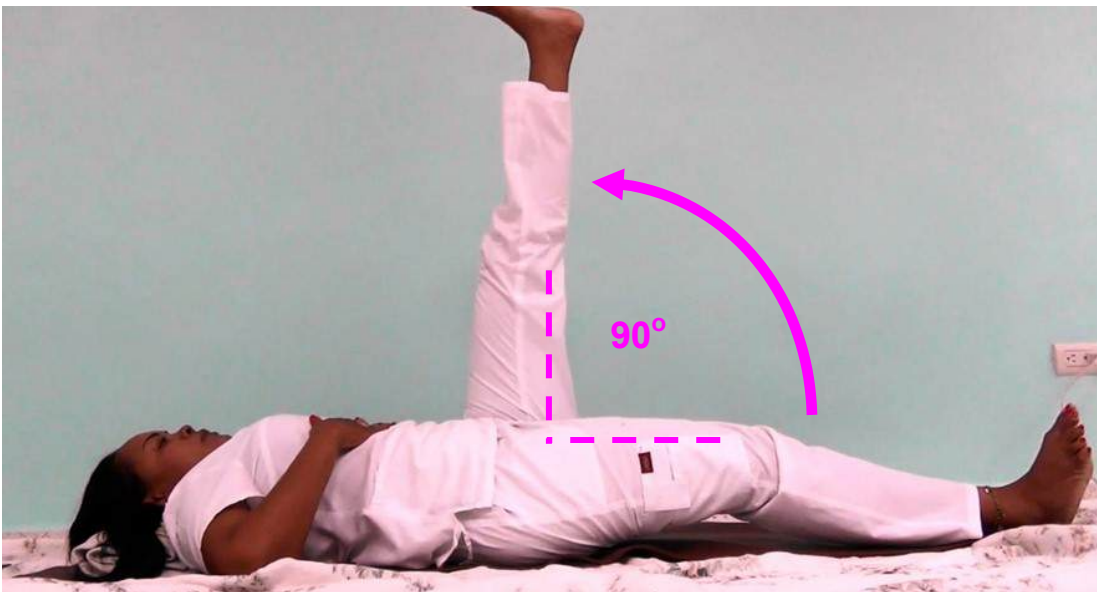
Mejorar la circulación sanguínea y prevenir edema y trombos.

### Pasos

1) Acostarse de espaldas con la rodilla flexionada y los pies apoyados en el suelo.



2) Pierna izquierda recta, la pierna flexionada y hacer un ángulo de 90 grados, luego levantar la pierna hacia arriba. (Levante y baje), lento y suave (inhale y exhale aire). Luego hágalo con la pierna derecha.



3) Cruzar las piernas luego con el talón tocar 2 o 3 veces encima del pie contrario en cada lado.



### 3.6. Ejercicios para músculo de la espalda

#### Objetivo

Mejorar la circulación sanguínea alrededor de la espalda. Eso previene el dolor de espalda y mejora la producción de leche materna.

#### Paso

- 1) Sentada mantener tu columna recta, brazos rectos frente a ti, entrelazando los dedos de tus manos, manteniendo la cabeza erguida. Luego encovar la espalda y cabeza, extendiendo los brazos durante **5** segundos. Relajar **3** segundos.



- 2) Luego subir la cabeza y girar las mano entrelazadas con las palmas hacia afuera. Encovar la espalda y extender los brazos **5** segundos. Relajar **3** segundos.





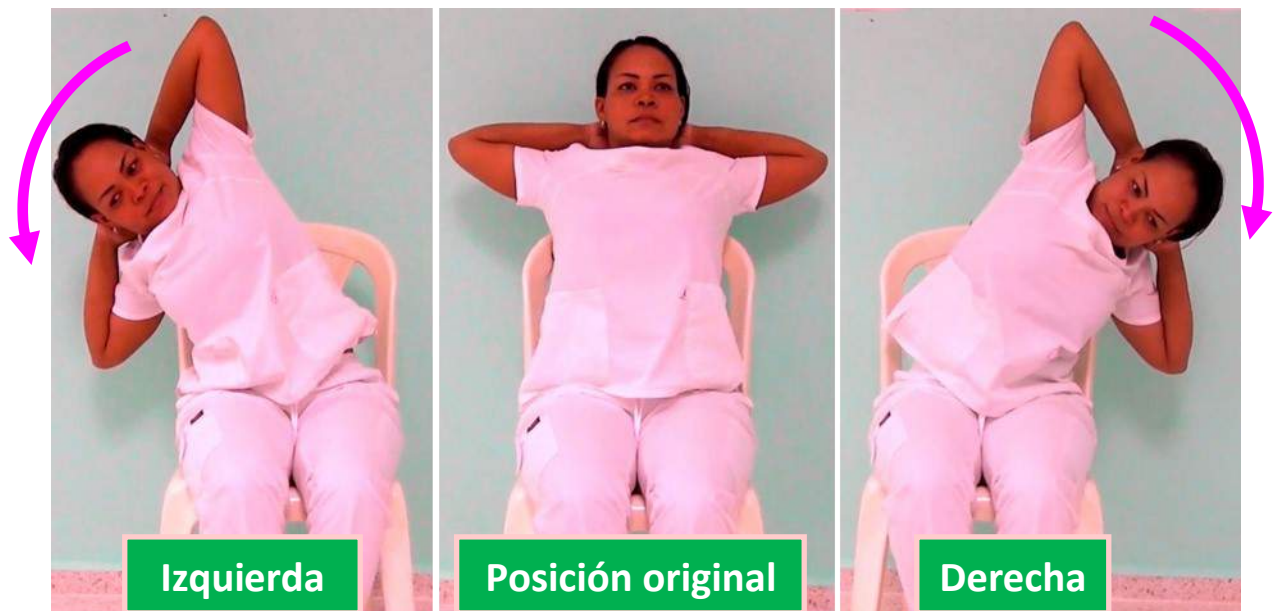
### 3.7. Ejercicios para músculos de los costados

#### Objetivo

Mejorar circulación sanguínea y prevenir edemas y trombos.

#### Paso

- 1) Sentada con las manos flexionadas detrás de la cabeza, Inclinandose hacia el lado izquierdo del cuerpo, volver a la posición original y luego inclinándose hacia el lado derecho del cuerpo, repitiendo varias veces.



#### Otro cuidado : para prevenir edemas en extremidades inferiores

En el periodo de puerperio, por tener menor circulación sanguínea y por el cansancio del amamantamiento frecuente, varios madres padecen edemas.

Para evitar esto se puede colocar una toalla doblada o almohada bajo los pies y descansar en esa posición mientras este acostada.



#### Comité de SSR en el Hospital DESIDERIO ACOSTA(Rio San Juan)

Licda. Abelina Vásquez Gil

Licda. Elorida Lantigua

Licda. Seferina Acosta



# VI. Control de peso de las embarazadas

## 1. Aumento del Peso de embarazadas

En el periodo de embarazo, el bebé crece desde el óvulo fecundado hasta 3000g (6.6 Libra).

El aumento de peso en las embarazadas, incluye peso del feto, placenta, líquido amniótico; además crece los senos, grasas de la madre y aumenta la cantidad de la sangre. Es decir, para que crezca bien, el aumento de peso controlado es muy importante para las embarazadas.



## 2. ¿Cómo se evalúa el aumento del Peso?

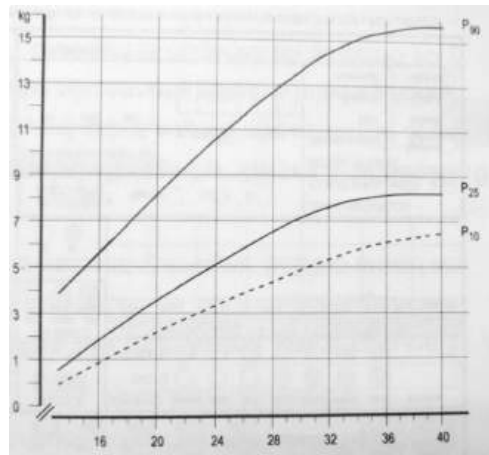
Para evaluar el aumento de peso de la embarazada, debemos tomar en cuenta la cantidad de semanas de embarazo y comparamos la cantidad de kilos adquiridos a partir de cada consulta. Debajo del percentil 10 y encima de percentil 90 es signo de alarma.

Es importante controlar el peso de la gestante, la variación mayor o menor a lo normal nos indicará que la gestante tiene problemas. Por ejemplo: Si la variación del peso entre los controles (mensuales) es **menor de 500 gramos** nos podría indicar malnutrición, prematuro y bajo peso al nacer y presencia de escaso líquido en el útero.

Si la variación es **mayor a 1kg** entre los controles (mensuales) nos podría indicar que existe demasiado líquido en el útero, existe retención de líquidos en las piernas, hipertensión, diabetes entre otros.

En ambos casos debemos enviar inmediatamente a la embarazada al centro de salud más cercano para su evaluación.

Incremento del peso materno



Semanas de amenorrea

**10 y encima de 90 percentil es signo de alarma!**

Aumento de peso: El aumento de peso no es el mismo durante todo el embarazo y depende del peso al inicio del embarazo, retención de líquido y el tipo de alimentación. Recordar que la ganancia de peso debe ser entre de 17-35Libra (8-16 Kg) en todo el período de la gestación (normalmente la gestante debe aumentar 1 KILO POR MES). Mujeres con obesidad deben tener un aumento de peso menor, y las más delgadas deberán ganar mayor peso, esto va en relación a lo que es el índice de masa corporal.

Estado nutricional inicial	Incremento de peso total en kg/libras	Incremento de peso semanal en gramos-onzas/semana
Bajo peso IMC: < 18	12 – 16 kg. 26 – 35 libras	400 a 600gr. 14 – 21 onzas
Normal IMC: 19-24	10 – 13 kg. 22 – 28 libras	330 – 400gr. 11 – 15 onzas
Sobre peso IMC: 25-29	7 – 10 kg. 15 – 22 libras	230 – 330 gr. 8 – 15 onzas
Obesidad IMC:30-39	6 – 7 kg. 13 – 15 libras	200 –300gr. 7 – 8 onzas.

### 3. Evaluar estado nutricional con el índice de masa corporal

El índice de **masa corporal** es un método simple y ampliamente usado para estimar el estado nutricional.

Se **obtiene calculando** el peso del sujeto en Kilogramos por el cuadrado de su estatura en metro, por lo tanto es expresado **kg / m<sup>2</sup>**

#### Puntos importantes de cálculo

$$\text{IMC: } \text{Peso en kg} \div (\text{Talla en m})^2$$

1. Convertir **Libra** a **Kg**
2. Cambiar **cm** a **m**
3. Cuadrar talla en metros **m<sup>2</sup>**
4. Dividir **Kg** por **m<sup>2</sup>**
5. Evaluar **IMC**

#### Un ejemplo (128Lib, 156cm)

- 1) 128 Libras = 58kg
- 2) 156cm = 1.56m
- 3) 1.56 x 1.56 = 2.43
- 4) 58 / 2.43 = **23.86**
- 5) **“23.86” es IMC Normal**

## Vamos a hacer la práctica con Tabla de IMC

		Tabla de Índice de Masa Corporal (IMC)																								
PESO	lbs	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205	210	215	
	kg	45,4	47,6	49,9	52,2	54,4	56,7	59,0	61,2	63,5	65,8	68,0	70,3	72,6	74,8	77,1	79,4	81,6	83,9	86,2	88,5	90,7	93,0	95,3	97,5	
ESTATURA																										
PIE/PLG	CM																									
5' 0"	152,4	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
5' 1"	154,9	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40		
5' 2"	157,5	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39			
5' 3"	160,0	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38			
5' 4"	162,5	17	18	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36	37	
5' 5"	165,1	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	35	
5' 6"	167,6	16	17	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	
5' 7"	170,2	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	
5' 8"	172,7	15	16	16	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32		
5' 9"	175,3	14	15	16	17	18	19	20	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	31		
5' 10"	177,8	14	15	15	16	17	18	18	19	20	20	21	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30		
5' 11"	180,3	14	14	15	16	16	17	18	18	19	20	21	21	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30		
6' 0"	182,9	13	14	14	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	24	25	25	26	27	27	28	29		
6' 1"	185,4	13	13	14	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	24	25	25	26	27	27	28	29		
6' 2"	188,0	12	13	14	14	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	23	24	25	25	26	27	27		
6' 3"	190,5	12	13	13	14	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	21	22	23	24	25	25	26	26			
6' 4"	193,0	12	12	13	14	14	15	15	16	17	17	18	18	19	20	20	21	22	23	24	25	25	26			

■ Bajo Peso    ■ Ideal    ■ Sobre Peso    ■ Obesidad Grado I-II    ■ Obesidad Grado III  
■ Bajo Peso (12-18 KG/M2)    ■ Ideal (19-24 KG/M2)    ■ Sobre Peso (25-29 KG/M2)  
■ Obesidad Grado I-II (30-39 KG/M2)    ■ Obesidad Grado III (40+ KG/M2)

IMC	CLASIFICACION
< 18	Bajo Peso
19-24	Normal
25-29	Sobre Peso
30-39	Obeso
40 <	Obesidad Mórbida

### COMITÉ DE SSR de Hospital DR LEOPOLDO POU, de SAMANÁ

Lic. Francisca Balbuena

Lic. Rodemary Moya

Lic. Josefina Báez

Lic. Salome Bello

Lic. Castalia José



# VII. Alimentación para las embarazadas y puérperas

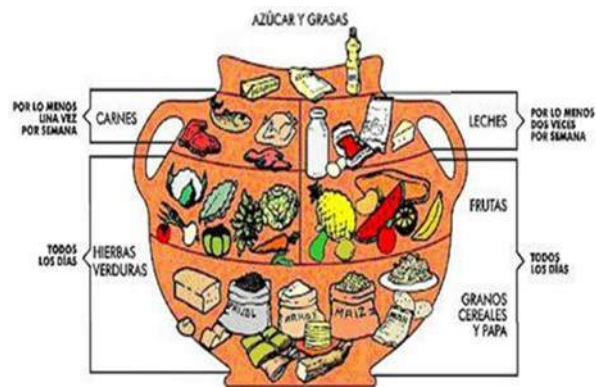
## 1. Alimentación para las Embarazadas

### 1.1 ¿Por qué la alimentación es importante?

Las embarazadas tienen doble vida. Para el crecimiento y desarrollo del bebé es importante tener una dieta balanceada. Está relacionada con el crecimiento del bebé no solo durante el embarazo sino después de nacer, también La vida inicial del bebé es muy importante para su futuro.

### Puntos Importantes

- Una dieta balanceada, nutritiva y fresca es primordial durante todo el embarazo.
- Para mantener una dieta balanceada no debe de comer demasiado de cada uno de estos nutrientes
- Tomar 8 vasos de agua al día.
- Realizar cinco comidas **al día**.
- Reducir el consumo de la sal.
- Consumir productos lácteos
- Aumentar el Consumo de Fibras



### Cuando tiene nausea o vómito

Es normal vómitos y náuseas antes de 12 semanas.

Comer más de 5 veces al día con poca cantidad. Comer la comida que le gusta. En la mañana o cuando tiene hambre siente peor. Entonces ponga galleta o algo al lado de la cama antes de dormir y cuando se despierta come algo antes de levantarse. En el día come como que no sienta hambre.

Vomitarse frecuentemente y no poder tomar nada es signos de alarma. Se necesita suero e ir al centro más cercano.

### 1.3. Energía necesaria para las embarazadas y puérperas

		Nivel de actividad		
		I	II	III
Mujer	18-29 años	1.750 kcal	2,050 kcal	2.350 kcal
Embarazadas	Primer trimestre	+50kcal		
	Segundo trimestre	+230kcal		
	Tercer trimestre	+500kcal		
Puérperas		+450kcal		

I: Casi sentada / II: Hace actividad leve / III: Hace trabajo físico, o deporte

### 1.4. Nutrición básicas

#### Carbohidratos

Estos alimentos contienen y constituyen el combustible necesario para un buen funcionamiento del cerebro, pulmones, corazón y para mantener una temperatura adecuada del cuerpo. Los carbohidratos también trabajan para realizar las actividades diarias tanto físicas como mentales, por ejemplo caminar, correr, jugar, leer, estudiar.



#### Las Frutas y Verduras

El grupo de alimentos más importante es el de las frutas y verduras. Su consumo tiene que ser frecuente y variado. En cada comida las verduras crudas o cocinadas deben ocupar su plato. Es recomendable consumir más de 3 porciones diarias de verduras y frutas. Uno de verduras con el color fuerte, y más 2 de verduras con color claro o frutas.



#### Productos Lácteos, Carnes, Pescado y Mariscos, Huevos y Leguminosas

A este grupo pertenecen los productos lácteos (leche, queso y yogurt), las carnes (res, pollo, cerdo), los huevos y los frijoles. Estos alimentos deben consumirse diariamente en cantidades menores a los dos grupos anteriores.



Estos alimentos son importantes porque contienen muchas proteínas que son como bloques de construcción para los tejidos del cuerpo. También son ricos en minerales esenciales como el calcio y el hierro.

## Grasas, azúcares, postres, golosinas y gaseosas

Las grasas o lípidos son beneficiosos para el organismo si son consumidos en cantidades limitadas. Junto con los carbohidratos, son fuente de energía para el organismo y también ayudan a absorber las vitaminas liposolubles.

Existen grasas buenas y malas. Intente consumir más grasas buenas.



### Las grasas buenas

Son en general de origen vegetal como el aceite de oliva, de girasol, de maíz crudos, las nueces, almendras, maní, pepas de zambo y zapallo, aguacate y coco. Estas grasas también se encuentran en los pescados y mariscos. Contienen “colesterol bueno” y ayudan a limpiar las arterias del “colesterol malo”.

### Las grasas malas

Son en general de origen animal como por ejemplo la manteca, la mantequilla, la piel de pollo, la grasa de las carnes. Aumentan el nivel de "[colesterol malo](#)" y riesgos de enfermedades cardiovasculares.

## Los azúcares, postres, golosinas y gaseosas

En lo posible debe evitarse el consumo de los alimentos de este grupo. No son beneficios para el organismo. Un consumo exagerado favorece el [sobrepeso](#) y las caries dentales.



## Ácido Fólico

El ácido fólico es un suplemento que **toda mujer** debe consumir, esté o no embarazada. El tomar ácido fólico antes y durante los primeros 3 meses de embarazo. Debido a que



nuestro cuerpo no reserva el ácido fólico, es por esto que debemos consumirlo todos los días. Ayuda a prevenir defectos del tubo neural como la espina bífida.



Esto se puede lograr tomando un suplemento de 0.4mg. de ácido fólico y consumiendo alimentos altos en ácido fólico. Trata de comer frutas y vegetales en su estado crudo siempre que puedas. De igual forma, trata de cocinar los vegetales al vapor en lugar de hervirlos.

## Fibra

Uno de los problemas más comunes durante el embarazo lo es el **estreñimiento**. Por eso es recomendable consumir alimentos altos en fibra.

La fibra funciona como un laxante natural, el cual ayuda a prevenir el estreñimiento. Teniendo en cuenta que cuando comes alimentos altos en fibra, necesitas ingerir mucha agua para mantener la fibra suave. Los alimentos buenos en fibra incluyen panes de grano entero y cereales de grano entero, frutas, vegetales, granos, habichuelas y lentejas

## 2. Alimentación para prevenir Anemia en el embarazo y del puerperio

La anemia es una afección muy frecuente durante el embarazo y puerperio que se produce como consecuencia de bajos niveles de hemoglobina en la sangre.

### Concejos para prevenir la anemia

- Consumir alimentos ricos en Hierro

Carnes	Pescados	Cereales	Legumbres	Frutas y Verduras
Hígado de pollo	Sardinas en conserva	Avena integral	Habichuela Pinta	Remolacha
Hígado de cerdo	Mejillones	Pan integral	Habichuela Roja	Espinacas
Morcilla		Cereales integrales	Lentejas	Ají molón

- Tomar alimentos de origen animal aporta proteínas y alta dosis de vitamina B12. (Las vísceras (hígado de res)-Los mariscos (almejas)-La carne de res, carne de aves, huevos, leche y otros productos lácteos)
- Procurar combinar los cereales, pan y legumbres con lácteos o huevo.
- Acabar la comida con una fruta rica en vitamina C (las chinas, toronjas, tomates, repollo, coliflor y brócoli.): aumenta la absorción de hierro.
- Tomar fruta seca entre horas para aportar hierro durante todo el día.
- Verdura verde cada día: es la mejor fuente de ácido fólico de la dieta.

### 3. Alimentación para prevenir la Hipertensión

En la Rep.Dominicana, la enfermedad hipertensiva arterial junto al mal habito de comida dentro de periodo prenatal es una causa importante de muerte materna.

#### Puntos importantes de consejos

- Controlar el consumo de sal : Menos de 1 cucharadita (7-10g) por día
- ¿Cómo controlamos el consumo de la sal?  
: Cocinando con limón o especias aromáticas
- Tener cuidado con los productos que contiene mucha sal



- Tomar abundante líquidos (1.5-2lts)/día
- Consumir alimentos que tiene abundante Kalium: Guineo, Manzana etc....
- Evitar las bebidas alcohólicas.

**Comité de SSR del hospital Alberto Gautreaux. Sánchez**

Lic.Socorro Flores

Lic.Catalina Smith

Lic.Juana Drullard

Lic.Mayra de los Santos

Lic.Xiomara Severino

Lic.Aidé Bonilla



**Comité de SSR del hospital Las Terrenas**

Lic. Reyna Martinez

Lic. Florencia Shephard

Lic.Yocasty Jacquez

Lic.Santa Malendy King



**Comité SSR del Hospital Natividad Alcala El Limón**

Lic.Nuris Domínez

Lic. Seferina Rosario

Lic. Clemencia Encarnación

Lic. Juan Fermín

## COMIDA BALANCEADA PARA UNA MUJER

Cada persona necesita consumir diferente cantidad de caloría dependiendo de su talla y su actividad física. Por ejemplo, una femenina que tiene la talla de 5 pies y 5 pulgadas y tiene un movimiento normal, necesita consumir 1,647 kcal al día y hay regla de balanza de macronutrientes. Los comités locales de SSR de provincia de Samaná, están estudiando sobre nutrición para las embarazadas y puérperas. El menú que está detras lo elaboró el comité SSR del Hospital Leopoldo Pou, modificadas las calorías y la balanza de macronutrientes. Los alimentos que ofrecemos hoy son parte de dicho menú. Vamos a comparar con lo que estamos consumiendo todos los días.

<b>Requerimiento calórico total (por día) 1,647 kcal</b>	
Carbohidrato	60% de RCT =988.2kcal
Proteína	20% de RCT =329.4kcal
Grasa	20% de RDC =329.4kcal



5 pies 5 pulgadas

## Ejemplo de Menú balanceado de un día

### DESAYUNO

- 2 guineos hervidos
- 40g de ayama hervida
- 2 huevos hervidos
- Café con 5g de azúcar

303.4 kcal



### MERIENDA DE MAÑANA

- 120G de lechosa
- 80g de melón

104.1 kcal

### ALMUERZO

- 160g de arroz blanco (cocido)
- Guandules guizados (60g de guandules)
- 100g de muslo de pollo
- Ensalada cruda
- 1 vaso de jugo de fruta con 5g de azúcar

809.1 kcal



### MERIENDA DE TARDE

- 150G de yogurt†

104.1kcal

### CENA

- 150g de yautía hervida
- 2 lonjas de queso amarillo

364.5kcal



# Almuerzo para prevenir hipertensión

## Moro de habichuela negra

- Arroz blanco (seco): 90g
- Habichuela negra (seca): 40g
- Cebolla: 7.5g
- Ají morrón: 7.5g
- Aceite vegetal: 4.5g
- Sal: 1.5g

507.2kcal

## Mero al vapor

- Mero: 168g
- Ají morrón: 15g
- Cebolla: 7.6g
- Oregano: 2g
- Ajo: 1g
- Sal: 1.9

176.5kcal



## Ensalada verde

- Lechuga arrepollada: 62g
- Tomate: 62g
- Pepino: 31g
- Vinagre: 3.4g
- Limón: 3g
- Sal: 0.3g

27.9kcal

**Total energía: 712kcal**

**Total de Sal: 3.7g**

## COMIDA PARA MADRES LACTANTES

Cada persona necesita consumir diferente cantidad de caloría dependiendo de su talla y su actividad física. Por ejemplo, una femenina que tiene la talla de 5 pies y 5 pulgadas y tiene un movimiento normal, necesita consumir 1,647 kcal al día. Balanceado en Carbohidratos, Proteínas y Grasas.

Las madres que están dando los senos a sus bebés, necesitan consumir **450 kcal más** que podemos encontrarla en los siguientes alimentos.



2 cucharones de arroz blanco: 252 kcal



Media libra de lechoza: 130kcal



1 lonja de queso amarillo: 75kcal

**TOTAL: 457kcal**



1 platano verde hervido: 85kcal



1 muslo bate de pollo: 211 kcal



2 naranja: 140 kcal

**TOTAL: 436 kcal**

Para las madres lactantes, es importante consumir suficiente cantidad de alimentos que contengan hierro, proteína, calcio y también el líquido.

Tienen que cuidar el consumo de la grasa por que el exceso de grasa puede causar mastitis.

## Ejemplo de Menú balanceado de un día para ma

### DESAYUNO

- 2 huevos hervidos
- 100g (3.5 onz) de ayama hervida
- 2 guineos hervidos
- Jugo de tamarindo con solo una cuchara de azúcar

523.0 kcal



Habichuela contiene mucho hierro y proteína

### MERIENDA DE MAÑANA

- 120g (4 onz) de lechosa
- 120g (4 onz) de piña
- 10g (1/3 onz) de miel
- Batida de habichuela con solo una cuchara de azúcar

104.1 kcal

### ALMUERZO

- 140g (5 onz) de arroz con cilantro
- 170g (6 onz) de pollo a la plancha con salsa de aguacate
- Sopa de vegetales

780.9 kcal



Sopa para el líquido

La pechuga es rica en proteína y tiene menos grasa que otra parte

### MERIENDA DE TARDE

- 1/2 libra de batata hervida
- Jugo de naranja solo con una cuchara de azúcar

261.4 kcal

### CENA

- 1/2 libra de ñame hervido
- 2 lonjas finas de queso

311.1kcal





## VIII. Mujer linda y saludable en la comunidad

### - Cuento de una experiencia pequeña -

**¡Aunque estemos en la zona rural, podemos inventar muchas cosas para estar saludable, bella y feliz!**

#### 1. Cuando estaba embarazada viviendo en una zona rural, tenía estas dificultades en la alimentación...

- Podía conseguir poca variedad de alimentos
- Tenía pocos recursos económicos



#### 2. Los puntos que trataba para tener saludable a mis bebés y a mí superando esas dificultades...

##### - Comer las verduras que se usan para el olor y sabor

Porque las verduras contiene muchas vitaminas y fibras. Picando tamaño pequeño, no se siente desagradable.

##### - Usar las especias naturales

Los condimentos químicos tienen cierta cantidad de sal, y conservantes etc. También por usar especias naturales que estaban en el patio en vez de comprar los condimentos químicos, podía ahorrar el dinero.

##### - En vez de freír, asar o tostar

Para consumir menos grasa. Exceso del consumo de grasa causa la obesidad y la hipertensión.

##### - En vez de salami, un poco de pollo

La carne de pollo tiene solo carne. El salami tiene sal, conservantes, harina etc.

##### - Buscar otras maneras de cocinar a un alimento

Aunque utilice mismo alimento, por cambiar la manera de cocinar, se siente muy diferente. Así, podíamos disfrutar la alimentación.



### 3. Ejemplos de menú que inventaba

#### - Arroz blanco de verdad

Se cocina solo con agua y arroz. (Sin sal ni aceite)

#### - Habichuela a mi manera

Sin usar condimentos químicos, pero usando muchos vegetales (casi igual que la cantidad de habichuela).



#### - Tostones de una vez

En vez de freír por segunda vez, se asa en el sartén para que no absorba dos veces el aceite pero que si quede crujiente.



#### - Torta de plátano o de yuca

Después de majar los víveres hervido, se mezcla con los vegetales o carnes. Se asa en el sartén.



#### - Pollo con naranja

Solo guisar la carne de pollo con mucho zumo de naranja y sal. (En caso de que sea la naranja agria, se pone un poco de azúcar también.) Como tenia pollo y una mata de naranja en el patio, este plato me salía casi gratis!



#### - Tallo de batata salteado o guisado

Se pela los tallos de batata. Luego solo saltearlos con sal o guisar como le guste. Los tallos de batata contienen muchas fibras y mucha vitamina E y C.



#### - Helado de frutas

Después de hacer el jugo de frutas, mezclar las pulpas que quedaba en el colador junto con un poco de azúcar y congelarlo. Comía helado 100% natural!

**¡Me cuidé bien y pude tener los partos felices!**

**Lic.Sakiko Yamashita**