
Situación personal

Vivi Riquelme <riquelmevivi500@gmail.com>

12 de mayo de 2021, 8:21

Para: "viviana.quijon@u.uchile.cl" <viviana.quijon@u.uchile.cl>

Junto con saludar, me comunico a usted porque quisiera informarle sobre mi situación personal, mi nombre es Vivian Riquelme y soy estudiante de la carrera de educación parvularia, lo que sucede esque tengo casi 7 meses de embarazo y me queda muy poquito para tener a mi bebé pues tengo fecha para el 21 de agosto, estoy preocupada porque no quiero tener problemas en mi estudios o con los profesores, quisiera que ellos supieran tambien mi situación pero con la intención que me sigan considerando ya que yo tengo toda la intención de seguir estudiando y también por si en algún día de agosto cercano a mi parto no pueda asistir a algunas clases y no pueda avisar en ese momento pues ya sabran mi motivo de mi inasistencia, espero tener una pronta respuesta, sin mas me despido. Muchas gracias

Vivian Riquelme Poblete
C: 21093206-2



Agenda Salud de la Mujer



Ministerio de
Salud

Gobierno de Chile



Servicio de Salud	Santa Ana
Centro de Salud	
Comuna	
Sector	
Carpeta familiar	
Nº Ficha clínica	
¿Se controla paralelamente en Sistema de salud privado?	

AGENDA SALUD DE LA MUJER

Novena edición: Mayo 2019

Apoyado por el Programa de Apoyo al Desarrollo Biopsicosocial,
Subsistema de Protección Integral a la Infancia, Chile Crece Contigo.

Ministerio de Salud de Chile.

DIVAP-DIPRECE-DIPOP.

Derechos reservados

Registro de Propiedad Intelectual: 168.948

ISBN: 978-956-348-381-5

Imprenta responsable Alvimpress Ltda.

200.000 ejemplares

Esta agenda pertenece a...

Nombre completo	Vivian Edith Riquelme Poblete					
Nacionalidad	Chilena					
RUT	21093206-2		Edad	18		
F. de nacimiento	05-08-02					
Se considera perteneciente a algún pueblo indígena/ originario?	Sí	No	X	Cuál		
Teléfono 1	955219443		Teléfono 2			
Correo electrónico	RiquelmeVivi500@gmail.com					
Ocupación	(-) no practico profesional					
Domicilio	San Pedro 3/528-A D/2084					
Escolaridad	Básica		Media		Superior	
	completa	Incompleta	completa	Incompleta	completa	Incompleta



¡Como equipo de salud te damos la bienvenida y te recomendamos llevar esta agenda siempre contigo durante toda la gestación y a todos tus controles!

¡Tú tienes derecho a cuidar de tu salud!

Antecedentes

(Marque con una cruz los antecedentes presentes)

Antecedentes familiares de morbilidad

Diabetes	-	Hipertensión arterial	-	Hemofilia	-
Cáncer de mama	-	Cáncer cervicouterino	-	Otros cánceres	-
Otros:					

padre Ca "huevo"
(osteosarcoma?)
Padre, no sabe
bien el tipo de Ca.

Antecedentes personales de morbilidad

¿Ha sido diagnosticada alguna vez de...?

Diabetes	-	Tuberculosis pulmonar	-
Infertilidad	-	Alteración del colesterol	-
Obesidad	-	Hipotiroidismo	-
Hipertensión arterial	-	Enfermedad renal	-
Epilepsia	-	Chagas	-
Trombofilia	-	Alergias	(-)
Cáncer	-	Problemas de salud mental	-
Enf. al corazón	-	Antecedentes de infecciones de transmisión sexual	-
Enf. Infecciosas (Por ej. Streptococo Grupo B)	(-)	Enf. Bucales	-
Antecedentes de cirugía	(-)	Infección urinaria	-
Otros (especifique):			

Antecedentes

Otros datos

Evaluaciones de salud vigentes	Fecha	Resultados
Última Mamografía		
Último PAP (Prueba de Papanicolaou)	Pendiente	
Último EMP (Exámen de medicina preventiva)		

Edad de la Menarquia	11 años
Ritmo menstrual	VI/22 reg.

Evaluación EPSA*	Sem. de gestación	Riesgo	N° * Factor en caso positivo								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
1° Evaluación (Ingreso)	Pendiente		S/R								
2° evaluación (control)											

* Número en pauta de evaluación psicosocial abreviada

Escala de Edimburgo	Fecha	Puntaje	Indicaciones
1° Evaluación embarazo	Pendiente	4	puntas
2° Evaluación embarazo			

Medicamentos usados actualmente

Resaca $\ominus$

Ingreso a Control Prenatal

Información de la mujer gestante

Trabaja	Si	No	X
Tipo de trabajo	Estudiante		
Fecha descanso prenatal (34 sem)			
Relación	S/pareja	C/pareja	X = 1 año
Tiene ficha de protección social	(Si)	No	
Recibe asignación familiar	Si	(No)	

Información del padre

Nombre	Danyal Lora	Edad	22
Escolaridad	Nivel Completo		
Trabaja	Si	No	Cesante
Tipo de trabajo	Bodega "Piquero"		
Antecedentes morbos	V. Anicela		
Restricción	= Imposible por su embarazo en estado de estrés		
TABO $\ominus$	Drogas $\ominus$ OH (+) ocasional		

Antecedentes de otras gestaciones

N° de gestaciones	—	N° Abortos esp.	—
N° Partos	P. de término	—	P. Prematuros
	P. Vaginal	—	P. Cesárea
	Inducción parto	—	Uso Fórceps
Causa última cesárea	—		
Edades gestacionales	—		
Fecha último parto	—		
Diabetes	Si	No	—
Colestasia	Si	No	—
	Pre eclampsia	Si	No
	RCIU	Si	No

Ingreso a Control Prenatal

Hijos e hijas anteriores

N° de hijos e hijas	—	
N° nacidos vivos	—	
N° de hijos(as) vivos actualmente	—	
N° de RN peso < 2.500 g.	—	N° de RN peso > 4.000 g. —

Embarazo actual

Aceptado	☒ Sí	☐ No
----------	-------------------------------------	--------------------------

Edad gestacional	Día	Mes	Año
Fecha de última regla (FUR)	14	11	20
FUR operacional	ACORDE		
Edad gestacional por ECO			
Fecha probable de parto (FPP)	21	08	21

Consumo de sustancias

Tabaco	☐ Sí	☐ No	N° cig/día
Alcohol	☐ Sí	☐ No	Tragos/semana
Marihuana	☐ Sí	☐ No	Frecuencia
Otras drogas	☐ Sí	☐ No	Frecuencia

DDG = - Anticigala
 - Grupos 6⁺ 50m (Tun: 14/11/20)
 - Adesivos Tmoria

Exámenes

Examen	1er trimestre		2do trimestre		3er trimestre	
	Fecha	Resultado	Fecha	Resultado	Fecha	Resultado
Grupo - RH		A (A)				
Aglutininas						
Orina completa	12/01	(N)				
Urocultivo						
Hematocrito		40,6%				
Hemoglobina		13,8 g/dl				
PTGO						
Cultivo Streptococo B						
TSH - T4	12/01	0,110-1,23	12/21	0,826-1,06		
Recuento de plaquetas						
Flujo vaginal						
Otros						

Fecha	Resultado	Fecha	Resultado	Fecha	Resultado	Fecha	Resultado
12/01	77						

Tamizaje enfermedad de Chagas (Test de Elisa)			
Fecha de solicitud de examen	Fecha de recepción informe	Resultado	Fecha confirmación diagnóstica
	13/01	Positivo	Negativo
			X

Tamizaje Hepatitis B			
Fecha de solicitud de examen	Fecha de recepción informe	Resultado	Fecha confirmación diagnóstica
		Positivo	Negativo

Tamizaje de Sífilis					
VDRL 1/RPR		VDRL 2/RPR		VDRL 3/RPR	
Fecha	Resultado	Fecha	Resultado	Fecha	Resultado
13/01	Nº				

Exámenes

Tamizaje VIH	Fecha	Fecha	Fecha resultados
Ingreso control prenatal	Si ☒ 29/12	No ☐	Orient./Info. Si ☐ No ☐ 13/01 NR
Semana 32-34	Si ☐	No ☐	Orient./Info. Si ☐ No ☐
Preparto	Si ☐	No ☐	Orient./Info. Si ☐ No ☐

Ecografía	Fecha	EG	Cervicometría Doppler	LCN	DBP	EPF/ perc.	EGxECO	Placenta	LA
	11/01	8+2	FUR ACORDE 14/11	1.02 cm			8+2	envolvente	(N)
	9/03/21			3mm			15+3	arterial	(U)
	7/5/21		PC=30, CERVIX=40mm, Doppler 217				24+3	post 6F	(N)

Fecha	Observaciones
29/12	- Ponerse a natación de lunes y miércoles dental - Hora exámenes 12/01 a 3:30 - Hora a ECG 07/01 a 8:30 - Retirar vitaminas - A Urgencias SOS HSJD, Poli Naton //
10/02	15/02 13:00 hrs Dental. Dr. Guerra. Azul.

Registro de controles prenatales

Peso pre gestacional: 50 kg.
Al terminar su gestación usted debería aumentar Kg y pesar Kg para mantener su salud y la de su guagua en buen estado.

~~Ketty~~ EMILIANA

Talla (mt) 1.48

Fecha	29/12	10/2/21	5/4/21
Edad gestacional	6+3	12+4	20+2
Peso		53.2 kg.	57.00
IMC (peso/talla²)		24.3	26
Diagnóstico nutricional*	Pre obeso	(N)	(N)
Incremento de peso en relación al último control (kg)	0	/	/
Incremento de peso esperado para el próximo control (kg)	1.5	+ 1 kg	/
Incremento de peso total a la fecha (kg)	0	/	/
Presión arterial		105/62	101/55
Altura uterina		EN	21
LCF		13x7	15x4
Presentación		ES	CEFA 45
Movimientos fetales		(-) x EG	(+)
Edema		(-)	(-)
Acompañante	(Pati / rust)	Pareja.	paciente
Nombre profesional	SE UROLOGÍA	Constanza López Gana Matrona	Ketty (rust)
Médico/ matron(a)	por teléfono	18732861-0	5/3/21
Próxima citación		1 mes x control	

*Diagnóstico nutricional: E: Enflaquecida, N: Normal, S: Sobrepeso, O: Obesa.

05/04/21 8:00

Registro de controles prenatales

"Emilia Juliette"

Al terminar su gestación usted debería

aumentar Kg y pesar Kg para

mantener su salud y la de su guagua en buen estado.

Talla (mt)

Fecha	11/5/21		
Edad gestacional	25+3		
Peso	52		
IMC (peso/talla ²)	26.9		
Diagnóstico nutricional*	N		
Incremento de peso en relación al último control (kg)			
Incremento de peso esperado para el próximo control (kg)			
Incremento de peso total a la fecha (kg)			
Presión arterial	90/62		
Altura uterina	25		
LCF	150x"		
Presentación	CEF		
Movimientos fetales	(+)		
Edema	(-)		
Acompañante	NO		
Nombre profesional	FDJAZ (MAT)		
Médico/ matron(a)	11/6/21		
Próxima citación	11/03/21		

*Diagnóstico nutricional: E: Enflaquecida, N: Normal, S: Sobrepeso, O: Obesa.

(Es tu derecho decidir quién te acompaña a los controles)

Registro de controles prenatales

Al terminar su gestación usted debería

aumentar Kg y pesar Kg para

mantener su salud y la de su guagua en buen estado.

Talla (mt)

Fecha			
Edad gestacional			
Peso			
IMC (peso/talla ²)			
Diagnóstico nutricional*			
Incremento de peso en relación al último control (kg)			
Incremento de peso esperado para el próximo control (kg)			
Incremento de peso total a la fecha (kg)			
Presión arterial			
Altura uterina			
LCF			
Presentación			
Movimientos fetales			
Edema			
Acompañante			
Nombre profesional			
Médico/ matron(a)			
Próxima citación			

*Diagnóstico nutricional: E: Enflaquecida, N: Normal, S: Sobrepeso, O: Obesa.

Registro de controles prenatales

Al terminar su gestación usted debiera
aumentar Kg y pesar Kg para
mantener su salud y la de su guagua en buen estado.

Talla (ml)

Fecha			
Edad gestacional			
Peso			
IMC (peso/talla ²)			
Diagnóstico nutricional*			
Incremento de peso en relación al último control (kg)			
Incremento de peso esperado para el próximo control (kg)			
Incremento de peso total a la fecha (kg)			
Presión arterial			
Altura uterina			
LCF			
Presentación			
Movimientos fetales			
Edema			
Acompañante			
Nombre profesional			
Médico/ matron(a)			
Próxima citación			

*Diagnóstico nutricional: E: Enflaquecida, N: Normal, S: Sobrepeso, O: Obesa.

Si el padre te acompaña a control y necesita un certificado para presentar en tu trabajo, pídanse al equipo de salud.

Registro de controles prenatales - observaciones

[illegible]

Registro controles Alto Riesgo Obstétrico

Al terminar su gestación usted debería
aumentar Kg y pesar Kg para
mantener su salud y la de su guagua en buen estado.

Talla (m)

Fecha				
Edad gestacional				
Peso				
IMC (peso/talla ²)				
Diagnóstico nutricional				
Presión arterial				
LCF				
Altura uterina				
Presentación				
Ecografía				
RBNS				
Diagnóstico				
Indicaciones				
Próxima citación				
Profesional				

Tu necesidad de comer hierro aumenta al doble en la gestación,
por eso debes tomar un suplemento de hierro.

Registro controles Alto Riesgo Obstétrico

Al terminar su gestación usted debería
aumentar Kg y pesar Kg para
mantener su salud y la de su guagua en buen estado.

Talla (m)

Fecha				
Edad gestacional				
Peso				
IMC (peso/talla ²)				
Diagnóstico nutricional				
Presión arterial				
LCF				
Altura uterina				
Presentación				
Ecografía				
RBNS				
Diagnóstico				
Indicaciones				
Próxima citación				
Profesional				

Gráfica para evaluación nutricional de la mujer gestante según IMC.

Cada vez que te controles el peso, pide que te calculen tu IMC (o Índice de masa corporal) y registren con una X en este gráfico tu estado nutricional.

Si estás fuera de la curva normal pide ayuda en una consulta nutricional.



IMC



Gráfica para evaluación nutricional de la mujer gestante según IMC.

SEMANAS DE GESTACIÓN

Tabla de recomendación de incremento de peso

Estado Nutricional al inicio embarazo	Incremento de peso total (kg)	Incremento de peso semanal
Enflaquecida	12 a 18	400 a 500 gr.
Normal	10 a 13	330 a 420 gr.
Sobrepeso	7 a 10	230 a 330 gr.
Obesidad	6 a 7	200 a 230 gr.

Tabla de altura uterina según edad gestacional



Sesiones de educación prenatal

¡Asiste a las nuevas sesiones de educación prenatal porque te servirán a ti y a tu acompañante a conocer otras personas que están pasando por la misma etapa, cómo cuidarse, a hacer ejercicios y actividad física, a cómo dar pecho, a enfrentar activamente el trabajo de parto y el nacimiento de vuestra guagua... y muchos otros temas más!

Fecha	Temas	Semanas de gestación sugeridas	Lugar	Acompañante	Tímbre
		16 a 18 semanas	Centro de salud		
		22 a 23 semanas	Centro de salud		
		27 a 28 semanas	Centro de salud		
		32 a 33 semanas	Centro de salud		
	5ª Visita guiada a la maternidad. Para conocer el lugar del nacimiento, conocer el funcionamiento de la unidad y al personal de turno. En varias maternidades se trata el tema de trabajo de parto activo y se muestra el ajuar.	34 a 36 semanas	Maternidad		

¡Asiste a los talleres prenatales! Encontrarás otras familias con tus mismos intereses y aprenderán cómo prepararse mejor para un parto activo.

Al terminar su gestación usted debiera
aumentar Kg y pesar Kg para
mantener su salud y la de su guagua en buen estado.

Talla (m)

[illegible]

*Diagnóstico nutricional: E: Enflaquecida, N: Normal, S: Sobrepeso, O: Obesa.

Estado dentario:									
Caries	Si		No		Riesgo de caries	Alto		Medio	Baja
Estado periodontal:									
Gingivitis			Periodontitis						
Otra patologia bucal	Si		No		¿Cuid?				
Consejeria breve anti tabaco	Si		No						
Derivación y/o interconsulta (motivo y especialidad)									
Indicaciones			Tipo de cepillo			Colutorio			
			Otras indicaciones						
Profesional								Fecha	



Tú tienes derecho a atención odontológica gratuita ya que está incluida en las garantías explícitas de salud (GES)

Actividades de salud bucal

Fecha	Tipo de actividad	Actividad	Profesional	Lugar	Indicaciones	Fecha próximo control

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

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

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

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

Actividad:

1. Consulta morbilidad obstétrica
2. Consulta de salud mental
3. Consulta de lactancia materna
4. Consulta equipo psicosocial
5. Consejería en salud sexual y reproductiva
6. Control ginecológico
7. Consulta morbilidad ginecológica

Fecha	N° Actividad	Diagnóstico	Indicaciones	Citación

Hospitalizaciones y referencias

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

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

Actividades - Vacunas y visita domiciliar

Vacunas	Fecha	Edad gestacional	Tipo de vacuna	Lote
	04/4/21		INFLUENZA	Y05

Visita domiciliar integral	Fecha	Objetivo de la visita	Observaciones	Profesional

Participa con tu pareja en la "Visita guiada a la maternidad" para conocer el lugar donde nacerá tu hijo(a).

[illegible]

Otro: LPF (Leche Purita Fortificada) u otro en caso de prescripción médica.

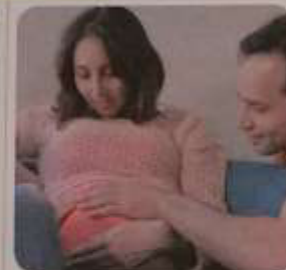
Otro: LPF (Leche Purita Fortificada) u otro en caso de prescripción médica.

Estos 14 videos están especialmente creados para acompañarte a ti y tu familia a vivir activamente la gestación, el pre parto, el nacimiento y el post parto para:

- * Mejorar tu salud y la de tu guagua.
- * Aumentar sólo el peso adecuado.
- * Mejorar tu condición y adaptación física.
- * Prevenir las molestias físicas de la gestación.



Embarazo activo en el primer trimestre



Embarazo activo en el segundo trimestre

Ejercicios físicos en el segundo trimestre



Embarazo activo en el tercer trimestre

Ejercicios físicos en el tercer trimestre

Además mira:

- ✱ **Video de la ruta de salud de la gestación y el nacimiento en la red pública de salud:** Conoce toda la oferta y contactos de salud que ofrecemos.
- ✱ **Video de fortalecimiento de piso pélvico:** Aprende sobre cómo mantener y recuperar el periné femenino.
- ✱ **Video resumen de la serie de videos:** Una mirada global a los 14 videos de esta serie.



Practica ejercicios durante tu gestación mirando los videos de Chile Crece Contigo.

Tema - Videos de ejercicios y actividad física perinatal

Durante el embarazo y post parto es muy importante que hagas actividad y ejercicio físico y aquí se muestra cómo lograrlo. ¡Aprovechálos!

Videos para un nacimiento activo

Preparto activo en casa	Preparto activo en la Maternidad
Conoce los cambios que se producen en tu cuerpo para el nacimiento y distingue cuando irte a la maternidad. Aprende cómo enfrentar activamente la fase latente del trabajo de parto en tu hogar.	Conoce cómo vivir el trabajo de parto como un proceso natural, en el que tú y tu acompañante participan activamente, y cómo es el trabajo de parto en una Sala SAIP (sala de atención integral del parto).



Videos para un post parto activo

Post parto activo en el primer trimestre	Post parto activo en el segundo trimestre
Aprende sobre los cambios de tu cuerpo y cómo hacer actividad física después del nacimiento.	Continúa con actividad física entre los 4 a 6 meses después del nacimiento.
Ejercicios físicos en el primer trimestre	Ejercicios físicos en el segundo trimestre
Consiste en una serie de ejercicios recomendados desde la 4 semana post parto hasta los tres meses.	Consiste en una serie de ejercicios recomendados desde el cuarto hasta el sexto mes.



Puedes mirar estos videos en:

- ✱ Canal Chile Crece Contigo en: www.youtube.com
- ✱ En la página web: www.crececontigo.cl

Tema - Alimentación

En la gestación el mito de "comer por dos" te hace muchísimo daño porque si estás en sobrepeso u obesidad te llevará a enfrentar problemas de salud para ti y tu guagua.

Las Guías Alimentarias del Ministerio de Salud recomiendan:

- ✱ Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.
- ✱ Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar.
- ✱ Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana, dando preferencia a jurel, salmón, sardina, atún, merluza. Si consumes pescados en tarro, prefiere los que están al agua y son bajos en sodio/sal.
- ✱ Consume legumbres al menos 2 veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
- ✱ Para mantenerte hidratada, toma 6 a 8 vasos de agua al día.
- ✱ Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.
- ✱ Reduce el consumo de alimentos "Altos en" (azúcar, grasas, sodio y calorías).



Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.

Los Programas Alimentarios del Ministerio de Salud, han desarrollado Purita Mamá, que es una bebida láctea en polvo con cereales, fortificada con vitaminas y minerales, con adición de ácidos grasos omega 3 (DHA y EPA), baja en grasa total, en colesterol y en sodio.

¿Cuáles son los beneficios de consumir Purita Mamá?

1. Contiene DHA, que es un ácido graso omega 3, que pasa a través de la placenta y mejora el desarrollo del cerebro y de la visión del bebé en gestación. También pasa a través de la lactancia materna hacia la guagua en crecimiento.
2. Contiene ácido fólico, lo que ayuda a prevenir defectos congénitos importantes del cerebro y de la columna vertebral de tu guagua.
3. Evita la osteoporosis del embarazo, otorgando el calcio que requiere su organismo durante este período (pérdida de calcio en los huesos).
4. Es bajo en sodio por lo que ayuda a prevenir la hipertensión arterial y la retención de líquidos.
5. Además, contribuye a disminuir el riesgo de partos prematuros.



¿Dónde puedo obtener Purita Mamá?

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

Beneficios de la Lactancia Materna para tu hijo o hija:

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



¡Inicia la lactancia materna tempranamente, si es posible en la primera hora de vida de tu guagua!

Papá:

- * Es importante que seas activo en ayudar a que la mamá tenga alimentación sana, esté en ambientes libres de humo de tabaco, sin consumo de alcohol, sin estrés y con buen trato.
- * Procura construir una relación directa con tu guagua desde el embarazo. Háblale, cántale, ponle música, siente sus movimientos, etc.
- * Asiste a los controles, talleres y ecografías. Podrás escuchar los latidos de tu guagua, verla en la pantalla durante las ecografías y conocer los cuidados que necesita para desarrollarse óptimamente.
- * Prepara en conjunto con tu pareja lo que necesitarán llevar al hospital el día del parto. En la Guía de la Gestación podrás encontrar la lista de ropa, implementos y documentos que llevar.



Cuida la salud de tu boca

- 1 Cepilla tus dientes al menos 2 veces al día y siempre antes de dormir.
- 2 Usa cepillo suave.
- 3 Usa pasta dental con flúor.
- 4 Cepilla cada diente por todos lados. al finalizar cepilla la lengua y escupe sin enjuagarte.
- 5 Consume alimentos saludables y evita los azúcares.
- 6 Bebe agua potable fluorada.



El periodo de la gestación requiere de una muy buena higiene dental.

El VIH, Virus de Inmunodeficiencia Humana, es un virus que destruye poco a poco las defensas de tu cuerpo.

El SIDA, Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida, es la etapa avanzada de la infección por VIH, en que aparecen signos y síntomas de diversas enfermedades.

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

- ❖ No todas las ITS tienen síntomas, pero todas se pueden prevenir. Si presentas úlceras, heridas, ampollas, verrugas, o salida de flujo amarillo verdoso, grumoso o espumoso puedes tener una infección de transmisión sexual o ITS. Consulta a tu equipo de salud.

¿Cómo se transmite el VIH y las ITS?

- ❖ A través de relaciones sexuales sin condón con una persona que vive con VIH o tiene una ITS.
- ❖ Desde una embarazada que vive con el VIH o tiene una ITS, hacia su hijo(a).
- ❖ Durante la gestación o en el parto; también puede transmitir el VIH por la lactancia materna.
- ❖ Por compartir agujas y jeringas durante el consumo de drogas intravenosas.

¿Cómo se detecta el VIH y las ITS?

- ❖ Existen exámenes de sangre que pueden detectar el VIH y otras ITS. Tu matrona o matrona te los ofrecerá en el control de embarazo.
- ❖ Las ITS se detectan a través del examen físico realizado por el equipo de salud y de algunos exámenes de laboratorio específicos para cada enfermedad.

RECUERDA

Para más información del VIH/SIDA o ITS llame al
FONOSIDA 800 378 800 es Gratuito y Confidencial
(Servicio disponible las 24 hrs)

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

En Chile, el Tratamiento Antirretroviral (TAR) para el VIH/SIDA está garantizado por GES-AUGE. El Tratamiento de las ITS es gratuito y confidencial en el Sistema Público de Salud.

¿Cómo se previene el VIH y las ITS?

- ❖ Usando correctamente el condón.
- ❖ Acordando ser pareja mutuamente exclusiva, asegurándose ambas personas de no tener VIH ni una ITS.
- ❖ Durante el control prenatal se entregan condones para prevenir parto prematuro e infecciones de transmisión sexual.
- ❖ No teniendo relaciones sexuales.
- ❖ No usando ni compartiendo jeringas durante el consumo de drogas intravenosas.

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

- ❖ En el control de embarazo, se realizan los exámenes pertinentes a cada una de estas infecciones; si sale positivo su pareja debe ser estudiada y controlada para descartar que viva con VIH o tenga Sífilis.
- ❖ En el caso de las embarazadas que vivan con VIH, la transmisión a su hijo o hija se previene con antirretrovirales y el reemplazo de la lactancia por sucedáneos de leche materna.
- ❖ En el caso de las embarazadas que tienen Sífilis, la transmisión a su hijo o hija se previene mediante la administración de antibióticos a la gestante y su pareja.
- ❖ Es muy importante asistir a control prenatal, compartir los resultados de los exámenes de laboratorio y acordar medidas de prevención junto con la pareja.

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

SALUD RESPONDE

600 • 360 • 7777

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

No todas las infecciones de transmisión sexual producen síntomas, pero todas se pueden prevenir.

Datos del parto y nacimiento

Parto	Embarazo controlado	Si	No		
	Trabajo de parto	Spontáneo		Inducido	
	Pre parto acompañada	Si	No	Parto acompañada	Si No

Nacimiento	Fecha de parto		Hora		Tipo	Único	Múltiple
	Edad Gestacional						
	Atención parto	Médico		Matrón(a)		Sin atención profesional	
	Spontáneo			Fórceps		Cesárea	
	Presentación cefálica			Presentación podálica			
	Causa indicación de cesárea						
	Episiotomía	Si	No	Desgarro		Si	No
	Revisión instrumental	Si	No	Muerte intrauterina			
	Esterilización quirúrgica	Si	No				
	Analgesia						
	Epidural			Raquidea		General	
	Analgesia inhalatoria			Local		Ninguna	
	Métodos no farmacológicos	Si	No			Cuales	
	Medicamentos						
	Ocitocina			Antibióticos		Otros	
	Otros:						
	Portadora Streptococo Grupo B	Si	No	Tratada		Si	No

Datos de egreso del recién nacido(a)

Recién Nacido(a)	Sexo	Mujer	Hombre	Indeterminado	Peso al nacer		Talla al nacer	
	Contacto piel a piel en sala de parto				Si	Tiempo	No	
	¿Recibió lactancia materna dentro de la primera hora de vida?				Si	No		
	¿Tuvo alojamiento con la madre en la maternidad?				Si	No		
	Durante la estadia en la maternidad, ¿recibió lactancia materna exclusiva?				Si	No		
	Egreso con la madre				Si	No		
	Hospitalizado(a)				Si	No	Razón	
	Recibió vacuna BCG				Si	No	Fecha	
	Recibió vacuna VH B				Si	No	Fecha	

Egreso del recién nacido(a)	Fecha de egreso		Peso de egreso	
	Diagnóstico			
	Indicaciones			
	Exámenes de laboratorio/interconsultas			
	Alimentación al egreso	Lactancia materna exclusiva	Mixta	Artificial

¡El ajuar es tu derecho, retíralo al salir de alta de la maternidad!

Datos de egreso del recién nacido(a) y primer control en APS

Exámenes del recién nacido (a)

Examen	Fecha	Resultado
Grupo - RH		
RH Negativo: Recibió profilaxis:	Sí	No
VRDL periférico		
PKU-TSH		
VIH		
Screening auditivo		
Oximetría de pulso		
Otros		

Primer control recién nacido en APS

Fecha		
Edad		CC
Peso		Talla
Diag. nutricional		
Lactancia materna exclusiva	Sí	NO
Diagnóstico RN		
Indicaciones		
Educación		
Próximo control		

Datos de egreso de la madre y primer control APS

Egreso de la madre de la maternidad

Fecha				
Diagnóstico				
Indicaciones				
Exámenes de laboratorio/interconsultas				
Inicio de Métodos anticonceptivos	Sí	No	Cual	
Se deriva a clínica de lactancia en APS	Sí	No		

Control madre en APS

Fecha control					
Examen físico					
P. Arterial		T° axilar		Pulso	
Mamas					
Extremidades					
Examen obstétrico					
Involución uterina			Loquios		
Revisión genitales externos					
Revisión cicatriz de cesárea					
Educación					
Riesgo psicosocial	NO	SI	Nº *		
Próximo control					
Derivación					
Observaciones					

* Número en pauta de evaluación psicosocial abreviada

Tú tienes derecho a planificar tu próximo embarazo, consulta por los métodos de planificación familiar

Observación de lactancia materna	Técnica de posición	
	Estado de pezones	
	Succión del RN	
	Técnica de acople	
	Estado de las mamas	

Otros	Entrega del libro Descubriendo Juntos	Si	No	
	Enseña uso del portabebé Mei Tai	Si	No	
	Enseña uso del cojín de lactancia	Si	No	
	Derivación a clínica de lactancia	Si	No	

Regulación de la Fertilidad	Fecha	Método	Observaciones	Próximo control

¡Asiste a las nuevas sesiones de educación prenatal!

¡Podrás conocer a otras familias en esta misma etapa, y aprender muchos temas interesantes!

LACTANCIA	EL AJUAR	SEXUALIDAD
PARTO	BENEFICIOS SOCIALES	PISO PÉLVICO
ALIVIO DEL DOLOR	AUTOCUIDADO	SIGNOS DE ALARMA
CONTACTO PIEL A PIEL	BUEN TRATO	TRABAJO DE PARTO
PORTEO	PESO	DERECHOS
APEGO	ALIMENTACIÓN	VISITA GUIADA A LA MATERNIDAD
SALUD MENTAL	EJERCICIOS	BENEFICIOS SOCIALES
SALUD BUCAL	ACTIVIDAD FÍSICA	



Tu matrn o matrona est en un proceso de formacin para implementar sesiones entretenidas con muchas dinmicas y actividades que les ayudarn a estar mejor preparados para esta etapa tan importante.

Programa de Apoyo al Recién Nacido(a) o Ajuar

Es un programa del "Sistema de Protección Integral a la Infancia Chile Crece Contigo" que apoya a las familias para dar los mejores cuidados a su recién nacido(a) con implementos y educación; y así cuidar su salud y desarrollo.

Este ajuar es para todos los niños(as) que nacen y se van de alta de un hospital de la Red Pública de Salud, independiente de la previsión de su madre o padre; o si nace en sala común o pensionado.



Contenido del ajuar

El ajuar consiste en dos paquetes organizados en tres bultos, estos son:

Paquete de bienestar, apego y estimulación

Organizador vertical
Para colgar y tener objetos a la mano.



Cojín de lactancia
Para que la mamá de pecho más cómoda.



Porta bebé rediseñado
Para tener y llevar a tu guagua fomentando la seguridad en el apego.



Mudador de plástico plegable
Para tener un espacio cómodo donde cambiar pañales.



Mochila de transporte Chile Crece Contigo
Para llevar todas las cosas que tu guagua necesita.



Libro de género "Mi primer libro"
Para que la guagua explore con su boca, manos y ojos.



Cartilla educativa con instructivos
Para explicar brevemente el uso de cada producto.



Crema regeneradora, aceite para masajes y jabón líquido
Para proteger la piel.



Hermosa ropa de talla de 3 a 6 meses.



Toalla de baño con gorro y pañales de algodón.



Libro de cuentos rediseñado "Te cuento mi cuento" con 30 cuentos ilustrados.



Paquete de buen dormir

Cuna corral armable
Para una mayor seguridad y calidad en el sueño.



Colchón con funda lavable.



Juego de sábanas, frazada y colcha.



Alfombra de estimulación
Para fomentar el desarrollo psicomotor.



Móvil de estimulación
Para la estimulación visual y auditiva temprana en su cuna.



Caja de cartón plastificado
Para guardar objetos.



CESFAM PABLO NERUDA



CERTIFICADO DE ASIGNACIÓN FAMILIAR PRE-NATAL Ley N° 12.401, Art. 26 - Ley N° 12.462, Art. 42

NOMBRE: VIVIAN RIQUELME POBLETE
RUT: 21093206-2
EMBARAZO Y CONTROL: SI A CONTAR DESDE: 29-12-2020
FUR: 14-11-2020 FPC: 24-11-2020 FPP: 21-08-2021
CERTIFICADO EXTENDIDO POR MATRÓN/A: KATHERINE DIAZ
TELÉFONO: 23621129 - 23621140
DOMICILIO: AV. DORSAL N° 6741, LO PRADO

Katherine Díaz Ochoa
Matróna
25.385.274-4
BAJA PROFESIONAL

05-04-2021
FECHA

VISACIÓN DEL SERVICIO DE SALUD

FIRMA MÉDICO CONTRALOR