

**Bebé en camino**

# Bebé en Camino

**Tipo de publicación**

Materiales didácticos

## Resumen

Es un proyecto desarrollado por el Ministerio de Salud Pública y Unicef con el objetivo de brindar a embarazadas, sus familias y entorno cercano información útil y accesible para transitar un embarazo saludable.

Por medio del índice podés navegar por los distintos módulos y contenidos audiovisuales.

Volver a la [subhome](#).

## **Módulo 1. Antes del nacimiento**

En este módulo encontrarás información útil y relevante vinculada a la etapa que se desarrolla durante el embarazo. Referentes de los diversos temas hablan sobre la importancia de la consulta preconcepcional, de los controles médicos, del rol del papá y sobre cómo enfrentar los miedos que naturalmente pueden aparecer durante este período. Consejos y recomendaciones sobre el cuidado de la alimentación, de la salud bucal y de la salud mental son algunos de los contenidos que te invitamos a conocer.

## **01. En busca del embarazo**

La búsqueda del embarazo es un buen momento para coordinar una consulta preconcepcional para evacuar dudas, tomar acciones preventivas y realizarse un examen físico que permita anticipar y reducir riesgos.

Conocé los consejos del médico ginecólogo Rafael Aguirre en este video.

<https://www.youtube.com/embed/vsZeF8g6sNk?rel=0>

## 02. Cómo cuidarse

Una vez confirmado el embarazo, es importante planificar los cuidados y controles médicos.

Hasta la semana 32 se recomienda que los controles se realicen una vez al mes, luego a partir de la semana 33 cada 15 días y desde la semana 37 una vez por semana.

Mirá las recomendaciones del médico ginecólogo Fabián García sobre cómo cuidarse durante esta etapa, en este video.

<https://www.youtube.com/embed/jmEubGMU5gw?rel=0>

### **03. Preparación y plan de parto**

Cuando se acerca el momento del parto es esperable que aparezcan algunos miedos: lo desconocido muchas veces asusta.

Por eso, prepararse para el nacimiento de un hijo es tan importante. ¿Qué características tienen los cursos de preparación para el nacimiento? La partera y educadora sexual Fernanda Putti lo explica en este video.

<https://www.youtube.com/embed/xh7j-bAhA14?rel=0>

## **04. Cambios psicoemocionales**

El embarazo tiene momentos de mucha felicidad, pero también de preocupación. Las dudas aparecen y está bien que así sea: no se le puede exigir a la mujer que esté radiante y feliz todo el tiempo. Conocé los consejos de Denise Defey, psicóloga especializada en Salud Mental Perinatal.

<https://www.youtube.com/embed/EDRtLBWEIys?rel=0>

## **05. Crianza responsable - el rol del padre**

La llegada de un bebé debe involucrar al padre en todas las etapas: desde el embarazo al proceso de nacimiento y, ni que hablar, en la crianza. De hecho, el involucramiento despierta en los hombres cascadas hormonales que generan niveles de comunicación con el bebé similares a los de la mamá.

Mirá los consejos de la partera y educadora sexual Bernardita Curti sobre el rol del papá, en este video.

<https://www.youtube.com/embed/DeMR5siFvzA?rel=0>

## **06. Alimentación - consulta**

El embarazo es una gran oportunidad para mejorar la alimentación, que no solo cuidará tu salud y la de tu bebé, sino que también tendrá su impacto en la lactancia. Por eso, en cuanto confirmes que estás embarazada, es recomendable que solicites una consulta con un profesional en Nutrición que te podrá guiar y orientar.

Conocé más la importancia de consultar a un experto en este video con la licenciada en Nutrición Virginia Natero.

[https://www.youtube.com/embed/0jA6R\\_jDTak?rel=0](https://www.youtube.com/embed/0jA6R_jDTak?rel=0)

## 07. Alimentación y nutrición

¿Hay que “comer por dos” durante el embarazo? ¡La respuesta es no! La alimentación de la mujer embarazada no difiere mucho de la alimentación de cualquier persona. Lo que sí es importante es asegurar que los nutrientes clave estén en cantidades adecuadas, para lo que se deben seleccionar bien los alimentos a consumir: frutas, verduras, legumbres y alimentos mínimamente procesados.

Mirá los consejos de la licenciada en Nutrición Virginia Natero en este video.

<https://www.youtube.com/embed/yBNqX6B8NUc?rel=0>

## **08. Salud bucal durante el embarazo**

La planificación del embarazo es un buen momento para realizar una consulta odontológica y así mantener una salud bucal adecuada. Mirá qué cambios pueden experimentarse en esta etapa y cuáles son las recomendaciones, en este video con la doctora en Odontología Adriana Otheguy.

<https://www.youtube.com/embed/nCd4do9t11E?rel=0>

## **Módulo 2. El momento del nacimiento**

En este módulo conocerás lo que ocurre a medida que se acerca el final del embarazo y el comienzo del parto. Los síntomas esperables que te indican la llegada del trabajo de parto o aquellos en los que se recomienda consultar en tu centro de salud para evitar complicaciones. Expertos en cada uno de los temas te brindan información clara para manejar las contracciones u otros dolores que es natural sentir en este momento y sobre los tipos de parto que podés tener.

## 09. Tiempos, momentos y procesos

En la semana 37 se acerca el final del embarazo. Existen síntomas esperables para esta etapa, que indicarán el comienzo de la etapa de parto. Es normal que la mujer empiece a sentir contracciones espaciadas, que aparecen y desaparecen a lo largo del día con y sin dolor. La obstetra, partera y educadora sexual Mariana García explica qué esperar en la etapa final del embarazo, en este video.

<https://www.youtube.com/embed/IHFE7pQWftE?rel=0>

## 10. Motivos de consulta

Si durante el embarazo se detecta pérdida de líquido o sangre a través de los genitales, fiebre, visión borrosa, ardor al orinar o no se perciben los movimientos del bebé, es recomendable concurrir al centro de salud para hacer la consulta con un profesional. Otro motivo suele ser la aparición de las contracciones, que pueden indicar que comienza la etapa de parto. La obstetra, partera y educadora sexual Mariana García detalla los motivos de consulta y sus características en este video.

<https://www.youtube.com/embed/ECSMNv4Uvt0?rel=0>

## **11. Dolor y formas de alivio**

Así como cada embarazo es único, también lo son los dolores que la mujer experimenta durante esa etapa. Quizás el dolor que más se identifica con el embarazo es el de las contracciones, a las que se le pueden sumar otras molestias como dolores pélvicos. Conocé más en este video con la partera y educadora sexual Bernardita Curti.

<https://www.youtube.com/embed/4EoULX2tFcU?rel=0>

## 12. Parto vaginal

Se acerca el momento del nacimiento y es normal que se presenten más dudas y temores. Muchos de esos temores se asocian al parto vaginal, es decir a la salida del bebé a través de los genitales. ¿Qué más implica el parto vaginal y qué intervenciones pueden darse? Lo responde la obstetra, partera y educadora sexual Fernanda Putti en este video.

[https://www.youtube.com/embed/hI\\_JRb2EAN4?rel=0](https://www.youtube.com/embed/hI_JRb2EAN4?rel=0)

## 13. Cesárea

La cesárea es otra manera de nacer, que requiere ir a block quirúrgico porque se trata de una operación. Existen dos tipos de cesárea: la coordinada y la de emergencia. Es importante saber que el equipo de salud siempre buscará las mejores garantías para que el bebé nazca en las mejores condiciones. Fernanda Putti, obstetra, partera y educadora sexual, responde las dudas más frecuentes sobre la cesárea en este video.

<https://www.youtube.com/embed/hkCE2hOx2gw?rel=0>

## **Módulo 3. Luego del nacimiento**

En este módulo recibirás información clave sobre la atención inmediata que debe recibir el bebé recién nacido y los principales controles y estudios que se realizan durante los primeros días y semanas. Expertos te cuentan sobre cómo prepararte para la vuelta a casa, te brindan recomendaciones e información necesaria para una lactancia plena y consejos tanto para enfrentar como para derribar mitos vinculados al puerperio.

## **14. Cuidados del recién nacido - atención inmediata**

Los recién nacidos deben tener atención inmediata posterior al nacimiento para garantizar una transición adecuada entre la vida dentro y fuera del útero. Previo a cualquier examen médico, se debe priorizar el contacto piel a piel entre la mamá y la bebé, así como el clampeo —corte— de cordón. Conocé más sobre la atención inmediata del recién nacido en este video con la neonatóloga Manuela De María.

<https://www.youtube.com/embed/P0mMGMdHFyE?rel=0>

## 15. Controles

Luego del nacimiento se deben realizar controles de salud periódicos para evaluar que el bebé esté creciendo y desarrollándose de forma adecuada. El neonatólogo es el médico que acompañará a la familia desde que nace y durante el primer mes de vida del nuevo integrante. Mirá más recomendaciones de cuidados del recién nacido en este video con la neonatóloga Manuela De María.

<https://www.youtube.com/embed/iiV88U032YY?rel=0>

## **16. Cuidados de la mujer luego del nacimiento y en el puerperio**

Luego del nacimiento, comienza el puerperio, una etapa llena de cambios biológicos, psicológicos y sociales. Existe un puerperio inmediato en las primeras 24 a 48 horas posteriores al parto y luego de 40 días es esperable que los cambios comiencen a estabilizarse. Sea cual sea el momento del puerperio en el que la mujer se encuentre, es fundamental que su entorno la acompañe y respete. Mirá más consejos de la ginecóloga Mónica Gorgoroso, en este video.

<https://www.youtube.com/embed/sU5lfhmUKu0?rel=0>

## **17. Cuidados de la mujer luego del nacimiento y en el puerperio - derechos**

Toda mujer tiene derecho a ser cuidada y apoyada durante su embarazo y después del nacimiento del bebé. Es fundamental conocer los derechos que están garantizados por ley y que permiten adecuar la vida laboral con la familiar, así como planificar la maternidad. Conocé más en este video con la ginecóloga Mónica Gorgoroso.

<https://www.youtube.com/embed/9IQsEKPcB1Q?rel=0>

## **18. Conociendo al bebé**

La conexión del bebé con su madre, padre y familia es una experiencia de múltiples sentidos. Se da con el olfato, el latido del corazón, la mirada y otros estímulos que lo transportan a experiencias intrauterinas y le brindan seguridad. Así lo explica la psicóloga y asesora en lactancia materna Carolina Fernández en este video.

<https://www.youtube.com/embed/VscTMeep5HQ?rel=0>

## **19. Cuidados del recién nacido - visitas**

La vuelta a casa es uno de los mayores deseos de las familias luego del nacimiento de un bebé. A su vez, puede ser un momento de grandes inquietudes y es esperable que así sea. Por eso, las visitas deben respetar los primeros días del bebé en su casa, evitar visitarlo en la primera semana post parto y cumplir con las reglas que se establecen en el hogar. Conocé más consejos sobre visitas al recién nacido de la psicóloga y asesora en lactancia materna Carolina Fernández, en este video.

<https://www.youtube.com/embed/U89Msj1xxVU?rel=0>

## **20. Beneficios de la lactancia**

Dar la teta ayuda a cuidar la salud de tu bebé para toda su vida. La lactancia materna es beneficiosa para el hijo o hija y también para la madre, no solo porque protege su salud sino también porque fomenta el vínculo entre ambos. La nutricionista y especialista en lactancia y bancos de leche, Laura Fazio detalla los beneficios de la lactancia, en este video.

<https://www.youtube.com/embed/DjA0L8bXoKA?rel=0>

## 21. Cómo amamantar

Ninguna mujer nace sabiendo amamantar. La lactancia materna es una habilidad que se aprende con el paso de los días. Conocé cómo acomodar el cuerpo, cuáles son las mejores posturas y otras recomendaciones para dar el pecho en este video con la nutricionista experta en lactancia Laura Fazio.

<https://www.youtube.com/embed/KTH8NOF2UBQ?rel=0>

## 22. Lactancia, mamaderas y chupetes

Cuando un bebé toma teta pone en juego unos 40 músculos que le ayudan en su desarrollo craneofacial. Pero ¿qué pasa si se debe usar mamadera? ¿Qué debe tenerse en cuenta? ¿Qué pasa con el chupete? Conocé las respuestas de la doctora en Odontología Adriana Otheguy, en este video.

<https://www.youtube.com/embed/BSag069A3SU?rel=0>

## **23. Salud bucal del bebé**

Quizás alguna vez escuchaste decir que se le deben limpiar las encías al bebé luego de amamantar. Lo cierto es que los restos de leche que quedan en su boca, sumados a su saliva, son suficientes para mantener una salud bucal adecuada en los primeros meses.

Mirá los consejos de la doctora en Odontología Adriana Otheguy en este video.

<https://www.youtube.com/embed/w6HCwIPKaOI?rel=0>

## 24. Salud sexual en el puerperio

¿Cuándo se puede retomar la vida sexual luego del parto? A nivel fisiológico, tres días sin sangrado son suficientes. Sin embargo, eso no significa que el deseo sexual vuelva. El cansancio, el miedo y el dolor pueden bajar las ganas de retomar la vida sexual, incluso en el hombre. Conocé los consejos de la ginecóloga y especialista en medicina sexual Laura Curi, en este video.

<https://www.youtube.com/embed/Nve1Tg7djX0?rel=0>

## 25. Anticoncepción en el puerperio

El puerperio está rodeado de mitos y uno muy común es que amamantar impide a la mujer quedar embarazada, pero esto no es así. Cuando se retoma la vida sexual después del nacimiento de un hijo, se debe recurrir a métodos anticonceptivos para evitar otro embarazo. Mirá las recomendaciones de la ginecóloga y especialista en medicina sexual Laura Curi sobre anticoncepción después del embarazo, en este video.

[https://www.youtube.com/embed/jbip\\_yMQnNw?rel=0](https://www.youtube.com/embed/jbip_yMQnNw?rel=0)

## 26. Prematuros

Durante el primer control del embarazo el equipo de salud dará una fecha probable de parto, que se calcula a las 40 semanas. ¿Pero qué pasa si el bebé se adelanta? Si nace antes de la semana 37, se considera un bebé prematuro porque está menos preparado para vivir fuera del útero. Si bien es lógico que los nacimientos prematuros sean motivo de preocupación, el sistema de salud está perfectamente preparado para que las complicaciones que puedan surgir sean sobrellevadas de la mejor manera. Mirá cómo se acompaña a las familias en estos momentos en este video con el profesor de Neonatología Mario Moraes.

<https://www.youtube.com/embed/InT3G0vYEUM?rel=0>

## 27. Oftalmólogo

Cuando el bebé nace, su desarrollo visual todavía no se ha completado. Es importante aprender a distinguir los cambios que van sucediendo a lo largo de los meses para poder acompañarlos y saber cuándo es necesario consultar con un oftalmólogo. Durante los primeros meses es esperable que todavía no conserve la alineación de los ojos todo el tiempo, que la coloración del iris vaya cambiando o que tenga las pupilas muy pequeñas cuando es recién nacido. Conocé más consejos sobre la salud ocular de tu bebé con el médico oftalmólogo Marcel Bouvier.

<https://www.youtube.com/embed/dwll0KpgqT0?rel=0>

## 28. Noticias inesperadas

A veces las noticias no son las que esperábamos. Ya sea durante una ecografía, por un examen de sangre o al momento del nacimiento, los equipos médicos pueden informarnos sobre situaciones inesperadas, es decir que no cumplen con las expectativas de desarrollo tanto en el embarazo como para el recién nacido. Estas noticias generan diferentes emociones, desde negación, a bronca, miedo y tristeza. Es fundamental que la familia se saque todas las dudas y esté en un espacio calmo y adecuado al momento de ser informada. Conocé más sobre noticias inesperadas en este video con Mariela Larrandaburu, médico genetista.

<https://www.youtube.com/embed/ZHNba7J1umA?rel=0>

## 29. Pesquisa neonatal

A todos los bebés que nacen en Uruguay se les realiza la llamada pesquisa neonatal, una serie de pruebas que identifican o descartan problemas de salud. Esta pesquisa es fundamental para el diagnóstico precoz de enfermedades que pueden poner en riesgo la vida del recién nacido. Se realiza en todos los prestadores de salud del país, es totalmente gratuita y obligatoria para determinadas enfermedades que, detectadas a tiempo, pueden ser tratadas y evitar una futura discapacidad o enfermedad crónica. Conocé más sobre la pesquisa neonatal y sus beneficios en este video con la médica genetista Mariela Larrandaburu.

<https://www.youtube.com/embed/DkOIN9o9Pyg?rel=0>