



1000 DÍAS

Los primeros **1000 días**, abarcan **270 días del embarazo** y **730 días de los primeros 2 años**. Son un periodo crítico, donde se establecen las bases para la salud a lo largo de la vida, impactando el **crecimiento y neurodesarrollo** de la persona.

1 Embarazo

Idealmente iniciar con **control preconcepcional**.

Consultas programadas (mínimo 5) preferentemente iniciar con la primera entre la semana 6 y 8 de gestación.

Promover **USG obstétrico** en cada trimestre. (1° 11 a 13.6 SDG, 2° 18 y 22 SDG, 3° 29 Y 30 o más SDG).

En cada consulta realizar:

- Registros en expediente clínico (Historia clínica completa en la 1ra consulta)
- Establecer edad gestacional (SDG=semanas de gestación) y fecha probable de parto
- Exploración física completa** que incluya **signos vitales, peso, talla**, evaluación nutricional y bucodental, mamaria, auscultación cardiaca materna, medición del fondo uterino, frecuencia cardiaca fetal (>14SDG), movimientos y estática fetal.
- Tira reactiva urinaria y glucosa capilar
- Identificar factores de riesgo y evaluación del riesgo obstétrico**
- Actividades de educación para la salud**
- Promover lactancia materna exclusiva

Exámenes de laboratorio durante el embarazo:

Bh completa, grupo sanguíneo y factor Rh (Coombs indirecto, en caso de embarazada Rh negativo), glucosa en ayuno, creatinina, ácido úrico, EGO y citología cervical. Ofrecer prueba de VIH y sífilis (en las primeras 12 semanas), considerar curva de tolerancia a la glucosa entre la semana 24 y 28 de gestación.



Suplementos:

- **Ac. Fólico: 0.4mg (4mg con factores de riesgo para defectos del tubo neural)**
- **Hierro** (equivalente a 27mg de Hierro elemental).
- Si se usa **multivitamínico** deberá contener mínimo ácido fólico, hierro y vitamina D.



Vacunación:

- **Tdpa/Td:** ideal entre 27 – 36 SDG
- **Influenza:** durante época invernal
- **Hepatitis B:** en caso de riesgo
- **Covid-19:** desde 9 SDG, preferente a partir del 2do trimestre



Calculadora IMC (Calcular con valores pregestacionales)



Índice de Cooplant, riesgo obstétrico



PRONAM vacunación



Guía Alimentaria Mujeres Embarazadas



Lactancia Materna



Aprendiendo a amamantar

Consejería y educación para la salud durante el embarazo

A Nutrición



- Ingesta de alimentos nutritivos, aumentar el consumo de fibra, preferir alimentos locales y de temporada
- Limitar consumo de sal, grasas sólidas (como mantequilla, manteca de cerdo, manteca vegetal), alimentos y bebidas endulzados con azúcar
- Elegir alimentos empaquetados sin sellos ni leyendas o con el menor número de sellos posibles
- Revisar Guía Alimentaria para Mujeres Embarazadas (QR)

B Actividad Física



- Recomendar la actividad física aeróbica y ejercicios de fortalecimiento muscular
- Realizar mínimo 150 minutos semanales
- Se recomienda yoga, pilates, caminata, Se desaconseja actividades que involucren riesgo de choque, golpes como kickboxing, judo, buceo

C Salud Mental



- Evaluar percepciones, sentimientos y experiencias respecto al embarazo y maternidad
- Identificar y fortalecer redes de apoyos
- Manejo de estrés
- Detección de depresión

D Otros



- Suspender tabaco, alcohol y drogas
- Reforzar temas de higiene personal y en la preparación de alimentos
- Riesgo automedicación durante el embarazo
- Mecánica corporal
- Educación perinatal
- Estimulación intrauterina
- **Datos de alarma durante el embarazo**
- **Lactancia materna**
- **Anticoncepción post evento obstétrico**

Referir a 2do nivel de atención

- Puntaje ≥ 4 puntos en Escala de Cooplant,
- Complicaciones del embarazo
- Presencia de datos de alarma



2 Parto y puerperio seguros

Atención segura y respetuosa

Contacto piel con piel al nacimiento

Pinzamiento tardío del cordón umbilical (mín. 40-60 segundos)

Favorecer Apego inmediato y alojamiento conjunto

Iniciar lactancia materna en la primera hora de vida

3 Atención de la persona recién nacida

- Pasos iniciales de la **reanimación neonatal** sobre el regazo materno (**contacto piel con piel**)
- Asegurar una adecuada ventilación, circulación y eutermia (valorar referencia a segundo nivel de atención)
- Antropometría, escalas (Apgar, edad gestacional, dificultad respiratoria)
- **Administrar 1 mg Vitamina K, intramuscular**
- **Profilaxis oftálmica**
- **Alimentación exclusiva al seno materno**
- Vigilar adaptación a la vida extrauterina y datos de alarma
- **Vacunas BCG y Hepatitis B**



Consultas de seguimiento: entre el 5° y 7° día y a los 28 días de vida

Tamices

Metabólico
(A partir de las 72hrs y hasta e 5° día de vida)

Auditivo
(Primeros 3 meses de vida)

Oftalmológico
(Primer mes de vida)

Cardiaco
(Después de las primeras 24 hrs y antes de los 3 días)

Cadera
(Entre el 1° y 4° mes de vida)

4 Atención de niñas y niños de 28 días a 24 meses

Consultas: mensual, en menores de 1 año y bimestral de 1-2 años



Vacunación según edad y antecedente vacunal

Seguimiento del crecimiento: **peso, talla, perímetro cefálico, percentilar**

Evaluación del Desarrollo Infantil

Cartilla Nacional de Salud (Actividades y registro)

Orientar temas de educación para la salud y crianza cariñosa

Evaluación estado nutricional (valorar suplementación)



Gráficas de Crecimiento CDC



Puntuación Z Gráficas OMS



Evaluación del Desarrollo Infantil (EDI)



PRONAM vacunación



Guía Alimentaria niñas y niños

Orientación alimentaria

- **Lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses**
- **Iniciar alimentación complementaria a los 6 meses** (continuando con lactancia materna)
- Orientar sobre alimentación perceptiva
- Incluir todos los grupos de alimentos desde el inicio de la alimentación complementaria
- Introducir alimentos altamente alergénicos antes del año de edad
- No dar productos ultraprocesados o con azúcar añadida
- No agregar sal en la preparación de alimentos
- Fomentar el consumo de agua natural desde los 6 meses



Referencia a segundo nivel de atención

- Presencia de datos de alarma
- Alteración en el resultado de algún tamiz
- Resultado **Rojo** "Riesgo de retraso en el desarrollo", en la Evaluación del Desarrollo Infantil (EDI)
- Perímetro cefálico fuera de +/- 2 desviaciones estándar acorde a sexo y edad (revisar percentiles en Manual EDI o puntuación Z de la OMS)
- Se encuentra por arriba del percentil 97 o por debajo del percentil 3 para talla y/o peso
- Hallazgos clínicos sugestivos de defectos congénitos, enfermedades crónicas u oncológicas

