



Bienestar familiar: Hoja de consejos prácticos sobre la atención prenatal

Para Early Head Start/Head Start (EHS/HS); Agencia de reasentamiento de refugiados; Head Start para migrantes y trabajadores de temporada (MSHS); Proveedores de atención temprana y educación en la primera infancia

Todos los proveedores pueden trabajar en conjunto con las familias para explorar lo que es la atención prenatal y cómo mantener un estilo de vida saludable durante el embarazo. Esta hoja de consejos prácticos sobre la atención prenatal corresponde a la página uno del manual [La crianza de niños pequeños en un país nuevo: Apoyo al aprendizaje temprano y desarrollo saludable](#).

Ideas para estimular la conversación: (el personal, las familias y los socios comunitarios pueden diseñar preguntas acerca de aspectos específicos del programa)

- ¿En la cultura de ustedes, ¿cómo se preparan las familias para el nuevo bebé?
- Describa las tradiciones y costumbres más importantes que siguen las mujeres y las familias durante el embarazo.
- ¿Cuáles son las fuentes de apoyo a las cuales recurre usted durante el embarazo?

Consideraciones culturales:

- Los refugiados recién llegados tal vez se enfoquen más en las necesidades básicas (por ejemplo, los alimentos, la vivienda, los ingresos) que en los conceptos más amplios de la salud y el bienestar familiar.
- A veces las mujeres que provienen de culturas que guardan una mayor separación entre los géneros pueden sentirse más a gusto acudiendo a ginecólogas para recibir atención obstétrica y ginecológica.
- Es posible que algunas refugiadas no hayan tenido acceso a vitaminas prenatales ni a información sobre cuidados prenatales, por tener acceso limitado a servicios de atención a la salud.
- A algunas mujeres musulmanes prefieren tomar vitaminas prenatales en tabletas, ya que las cápsulas posiblemente contengan productos porcinos.
- El embarazo y el trabajo de parto tal vez se consideren como parte normal de la vida, en vez de ser un acontecimiento médico. Antes de llegar a los EE. UU., algunas de las madres tal vez no hayan dado a luz en un hospital.
- Algunas madres posiblemente tengan reservas específicas sobre las cesáreas, el cual es un procedimiento más común en los EE. UU., y porque tal vez las cesáreas se asocien más con la muerte en el país de origen de la madre.

- Es posible que las familias recién llegadas requieran ayuda para hacer arreglos de transporte para ir a consultas con el médico, o pueden necesitar ayuda para tener acceso al transporte público.



Recuerde mencionar:

- Las madres embarazadas requieren de alimentos saludables con gran contenido de vitamina C, ácido fólico, calcio, y ácido decosahexanoico (DHA, por sus siglas en inglés) —un tipo de omega-3— todos los cuales son esenciales para el crecimiento del bebé y su desarrollo cerebral.
- Entre los alimentos que se deben evitar durante el embarazo se encuentran carnes y huevos crudos o poco cocidos; productos que contienen leche no pasteurizada (por ejemplo, algunos quesos suaves); las bebidas con cafeína; y el pescado y los mariscos altos en mercurio (por ejemplo, tiburón, caballa, pez espada y blanquillo).

Bienestar familiar: Hoja de consejos prácticos sobre la atención prenatal (continuación)



- El tomar alcohol, fumar o respirar el humo de segunda mano durante el embarazo o durante la lactancia puede dañar el cerebro y el desarrollo del bebé, así como la salud de la madre.
- Consulte con su médico sobre el uso de ciertos medicamentos durante el embarazo.
- Los adultos y los niños pueden trabajar juntos para ayudar a preparar la llegada del bebé (por ejemplo, el padre puede aprender acerca del desarrollo prenatal, los niños pueden ensayar canciones para cantarle al recién nacido).



Normas de Desempeño pertinentes del programa Head Start:

<http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/standards/hspss/1304>

45 CFR 1304.40 Asociaciones familiares (f)(1) and (2)(i)(ii)(iii)

45 CFR 1304.23 Nutrición infantil (a)(4)

Recursos en ECKLC:

Centro nacional de recursos de Early Head Start

- *17th Annual Virtual Birth to Three Institute: Webinar B3*
Desarrollo prenatal: Asentar las bases para la preparación escolar
<http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/ehsnrc/cde/brain-dev/PrenatalDevelopm.htm>
- **Sensibilidad, pruebas de detección y apoyo: Conversaciones con las familias que están esperando un bebé sobre el abuso de sustancias.**
<http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/ehsnrc/comp/pregnant-women/SensitivityScre.htm>

Centro nacional para la salud

- **Consejos prácticos para tener un embarazo saludable**
<http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/health/center/health-literacy-family-engagement/prenatal-postpartum/duplicateNutriti.htm>
- **Prueba acerca del embarazo**
<http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/health/center/health-literacy-family-engagement/prenatal-postpartum/PregnancyQuiz.htm>

