"Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres"
"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"
"Año del Bicentenario del Congreso de la República del Perú"

RESOLUCIÓN DE GERENCIA CENTRAL DE PRESTACIONES DE SALUD N° 19 -GCPS-ESSALUD-2022

Lima, 06 ENE. 2022

VISTOS:

La Nota N° 102-GPNAIS-GCPS-ESSALUD-2022 e Informe N° 12-SGAPPCC-GPNAIS-GCPS-ESSALUD-2022 de la Gerencia de Políticas y Normas de Atención Integral de Salud, mediante los cuales propone la aprobación del Documento Técnico Orientador: "Agenda de Maternidad Saludable en el Seguro Social de Salud - EsSalud";

CONSIDERANDO:

Que, el numeral I del Título Preliminar de la Ley N° 26842, Ley General de Salud, establece que la salud es condición indispensable del desarrollo humano y medio fundamental para alcanzar el bienestar individual y colectivo;

Que, de conformidad con el numeral 1.2 del artículo 1° de la Ley N° 27056, Ley de creación del Seguro Social de Salud – ESSALUD, tiene por finalidad dar cobertura a los asegurados y sus derechohabientes a través del otorgamiento de prestaciones de prevención, promoción, recuperación, rehabilitación, prestaciones económicas y prestaciones sociales que corresponden al régimen contributivo de la Seguridad Social en Salud, así como otros seguros de riesgos humanos;

Que, en el literal e) del artículo 2° de la Ley N° 27056 se establece como una de las funciones de ESSALUD, formular y aprobar sus reglamentos internos, así como otras normas que le permitan ofrecer sus servicios de manera ética, eficiente y competitiva;

Que, el artículo 3° de la Ley N° 28124 de Promoción de la Estimulación Prenatal y Temprana", señala que la estimulación prenatal es el conjunto de procesos y acciones que potencian y promueven el desarrollo físico, mental, sensorial y social de la persona humana desde la concepción hasta el nacimiento; mediante técnicas realizadas a través de la madre con la participación activa del padre, la familia y la comunidad;

Que, mediante el Decreto Supremo N° 008-2020-SA se declara en Emergencia Sanitaria a nivel nacional por el plazo de noventa (90) días calendario, dictando medidas de prevención y control del COVID-19, y sus modificatorias; el cual ha sido ampliando con Decreto Supremo N°76-2022-PCM;

Que, mediante Resolución Ministerial 361-2011/MINSA, se aprueba la Guía Técnica para la Psicoprofilaxis Obstétrica y Estimulación Prenatal, cuya finalidad es contribuir a reducir la morbilidad materna y perinatal, mejorando la calidad de atención de la gestante y el recién nacido a través de la psicoprofilaxis obstétrica y estimulación prenatal en los establecimientos de salud;

Que, mediante Resolución Ministerial N°069-2016/MINSA, que aprueba la Directiva Sanitaria N°069-MINSA/DGSP-V01: "Directiva Sanitaria para la Prevención y Control de la Anemia en Gestantes y Puérperas;

"Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres"
"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"
"Año del Bicentenario del Congreso de la República del Perú"

RESOLUCIÓN DE GERENCIA CENTRAL DE PRESTACIONES DE SALUD N° 109-GCPS-ESSALUD-2022

Que, mediante Resolución Ministerial N°250-2017/MINSA, que aprueba la NTS N°134-MINSA/2017/DGIESP, Norma Técnica de Salud para el manejo terapéutico y preventivo de la anemia en niños, adolescentes, mujeres gestantes y puérperas;

Que, mediante Resolución Ministerial N°030-2020/MINSA se aprueba el Documento Técnico "Modelo de Cuidado Integral de Salud por curso de vida para la persona, familia y Comunidad";

Que, mediante Resolución Ministerial N° 245-2020-MINSA seque aprueba la Directiva Sanitaria N° 97-MINSA/2020/DGIESP, "Directiva Sanitaria para la Prevención y Atención de la Gestante y del Recién Nacido con Riesgo o infección por COVID-19";

Que, mediante Resolución Ministerial N° 004-2021/MINSA, se aprueba la Norma Técnica de Salud: N°171-MINSA/2021/DGAIN: "Norma Técnica de Salud para la adecuación de los servicios de salud del primer nivel de atención de salud frente a la pandemia por COVID-19 en el Perú";

Que, mediante Resolución Ministerial N° 450-2021-MINSA se aprueba la Directiva Sanitaria N° 131–MINSA/2021/DGIESP, Directiva Sanitaria Para la atención en los Servicios de Salud Sexual y Reproductiva durante la pandemia por la COVID-19;

Que, mediante Resolución de Presidencia Ejecutiva N° 656-PE-ESSALUD-2014 de 31 de diciembre de 2014, se aprueba la nueva Estructura Orgánica y el Reglamento de Organización y Funciones del Seguro Social de Salud – ESSALUD;

Que, mediante Resolución de Gerencia General N°892-GG-ESSALUD-2021, Documento Técnico denominado "Plan Nacional para la Promoción de la Corresponsabilidad en Salud del Seguro Social de Salud- 2021-2022";

Que, mediante Resolución de Gerencia Central de Prestaciones de Salud N° 86-GCPS-ESSALUD-2017 aprueba la Directiva 002-GCPS-ESSALUD-2017 "Atención Integral de la Salud Materna en las etapas preconcepcional, embarazo, parto y puerperio";

Que, mediante Resolución de Gerencia Central de Prestaciones de Salud N°029-GCPS-2020-ESSALUD se aprueba el Documento Técnico "Salud Materna en el contexto de la pandemia por COVID-19";

Que, mediante Resolución de Gerencia Central de Prestaciones de Salud N°30- GCPS-ESSALUD-2020, se aprueba el Documento Técnico "Teleorientación a la gestante en el contexto de la Pandemia COVID-19 en EsSalud";

Que, mediante Resolución de Gerencia Central de Prestaciones de Salud N° 36-GCPS-ESSALUD-2020, se aprueba el Documento Técnico "Guía para la prevención y control de la anemia en el contexto de la pandemia COVID-19 en el Seguro Social de Salud";

Que, mediante Resolución de Gerencia Central de Prestaciones de Salud N° 039-GCPS-ESSALUD-2020 se aprueba el Documento Técnico "Atención del Parto vertical con enfoque de interculturalidad en EsSalud;

Que, mediante Resolución de Gerencia Central de Prestaciones de Salud N°45-GCPS-ESSALUD-2020 se aprueba el Documento Técnico "Guía Técnica de Psicoprofilaxis Obstétrica en el contexto de la pandemia covid-19 en ESSALUD";

"Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres"
"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"
"Año del Bicentenario del Congreso de la República del Perú"

RESOLUCIÓN DE GERENCIA CENTRAL DE PRESTACIONES DE SALUD N° 101-GCPS-ESSALUD-2022

Que, de conformidad con lo establecido en el literal a) del artículo 158 del Reglamento de Organización y Funciones del Seguro Social de Salud - ESSALUD, aprobado por Resolución de Presidencia Ejecutiva N° 656-PE-ESSALUD-2014 y sus modificatorias; la Gerencia Central de Prestaciones de Salud entre otras funciones, se encarga de formular, proponer, aprobar cuando corresponda al ámbito de su competencia y evaluar las políticas, normas, modelos, prioridades sanitarias y estrategias para la atención de salud de los asegurados a través de la oferta fija y flexible y otras modalidades;

Que, de acuerdo a los documentos de vistos, la Gerencia de Políticas y Normas de Atención Integral de Salud, propone aprobar el Documento Técnico Orientador: "Agenda de maternidad Saludable en el Seguro Social de Salud – EsSalud" con la finalidad de proporcionar información de salud pertinente e incluir registros de salud de la gestante, incluyendo información sobre el embarazo y parto, además apoya la integración de servicios maternos y al seguimiento de sus propias atenciones.

Estando a lo propuesto y en uso de las atribuciones conferidas;

SE RESUELVE:

1. **APROBAR,** el Documento Técnico Orientador: "Agenda de Maternidad Saludable en el Seguro Social de Salud – EsSalud", que en anexo adjunto forma parte de la presente Resolución.

2. **DISPONER,** que la Gerencia de Políticas y Normas de Atención Integral de Salud, se encargue de la difusión y asistencia técnica del presente Documento Técnico.

3. **ENCARGAR,** a la Gerencia Central de Operaciones, las acciones de supervisión, evaluación y control del cumplimiento de la presente Resolución.

4. **ENCARGAR,** a la Oficina de Apoyo y Seguimiento de la Gerencia Central de Prestaciones de Salud la remisión a Secretaría General de la presente Resolución, para su publicación en el Compendio Normativo Institucional, en la intranet y en la página web institucional del Seguro Social de Salud - ESSALUD.

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y PUBLÍQUESE.

Dr. TOMY D. VILLANUEVA AREQUIPEÑO
Gerente Central de Prestaciones de Salud
ESSALUD

AGENDA DE MATERNIDAD SALUDABLE



9 MESES JUNTOS

Comprometidos *contigo*

EsSalud

Siempre con el pueblo

BICENTENARIO DEL PERÚ 2021 - 2024

AGENDA DE MATERNIDAD SALUDABLE

EsSalud
Comprometidos *contigo*

AGENDA DE MATERNIDAD SALUDABLE
Seguro Social de Salud - EsSalud.

Seguro Social de Salud, 2022
Jr. Domingo Cueto 120. Jesús María
Lima, Perú
Teléfono: (01) 2656000
www.essalud.gob.pe

DERECHOS DE AUTOR:
Este documento no puede reproducirse total o parcialmente por ningún método, gráfico, electrónico o mecánico, incluso los sistemas de fotocopiados, registro magnetofónico o alimentación de datos sin permiso previo de la Subgerencia de Atención Preventivo, Promocional y de Complejidad Creciente - Gerencia de Políticas y Normas de Atención Integral de Salud - Gerencia Central de Prestaciones de Salud - EsSalud - 2022.

PREPARÁNDOME PARA TU LLEGADA

La Agenda de Maternidad Saludable te acompañará y guiará durante los meses de embarazo y los signos de alarma del bebé.

Queremos que te sientas segura, que cuentes con información clara y oportuna que responda a tus dudas e inquietudes.

Recuerda asistir siempre a tu control prenatal.

El embarazo es uno de los momentos dónde experimentarás una serie de cambios en tu cuerpo y en tus emociones.

En la Agenda de Maternidad Saludable podrás anotar y guardar todo aquello que desees, tendrás espacio para colocar tus anécdotas, recuerdos, imágenes y todo aquello que consideres importante e inolvidable.

Mi Familia

MAMÁ

PAPÁ

Cuidados durante el embarazo

1. Acude a tu control prenatal e inscríbete en los talleres de psicoprofilaxis obstétrica: "Preparándome para tu llegada"
2. Camina al aire libre con ropa y zapatos cómodos por 20 o 30 minutos, al menos 2 o 3 veces por semana.
3. Duerme al menos 8 horas diarias y de preferencia hacia el lado izquierdo.
4. Consume diariamente alimentos de origen animal, verduras y frutas, de 3 a 5 porciones al día (esto es por el aporte de fibra que se requiere).
5. Toma un baño diario y cepilla tus dientes después de cada comida.
6. Rodéate de un ambiente de amor y tranquilidad, esto fortalece el vinculo de afecto con tu bebé.





7. Invita a tu familia a comunicarse con tu bebé.
8. Evita consumir café, alcohol, gaseosas, bebidas rehidratantes y cigarro.
9. Evita los ambientes cerrados, concurridos y poco ventilados. Práctica el distanciamiento social, el uso de doble mascarilla (una quirúrgica de tres pliegues, y sobre ella una mascarilla comunitaria) o con una KN 95, y el lavado correcto de manos.
10. Vacúnate contra la COVID-19 a partir de las doce semanas de gestación, cumple con recibir la vacuna contra la COVID-19 según protocolo de vacunación vigente y estarás protegida de desarrollar las formas graves de esta enfermedad.



Anota algunas de tus vivencias

Recuerda: todo aquello que sientas o te preocupe no olvides comunicarlo en tu próxima consulta.



"Lo que vives y sientes, tu bebé lo vive también"

¿Cuántas semanas en meses y trimestres tengo?

	Mes	Semanas				
1.er trimestre	1.er mes	1	2	3	4	
	2.° mes	5	6	7	8	
	3.er mes	9	10	11	12	13
2.° trimestre	4.° mes	14	15	16	17	18
	5.° mes	19	20	21	22	23
	6.° mes	24	25	26	27	
3.er trimestre	7° mes	28	29	30	31	
	8° mes	32	33	34	35	
	9° mes	36	37	38	39	40



Así va creciendo tu bebé dentro de ti

Marca ☑ tus avances



PARTO

CPN 37 - 40 SS
- Exámenes de laboratorio ☐
- 3.ª ecografía ☐

- A partir del 8.° mes control semanal ☐

CPN 33 - 36 SS
- Exámenes de laboratorio ☐
- 2.ª ecografía ☐

- A partir del 7.° mes control quincenal ☐

CPN 25 - 32 SS
- Carbonato calcio ☐

CPN 22 - 24 SS
- Sesiones de psicoprofilaxis obstétrica ☐

- Sulfato ferroso ☐

CPN 14 - 21 SS
- Nutrición ☐
- Psicología ☐
- Odontología ☐
- Inmunizaciones(vacunas) ☐
- Servicio Social ☐
- Sesiones de estimulación prenatal ☐

- Ácido Fólico ☐

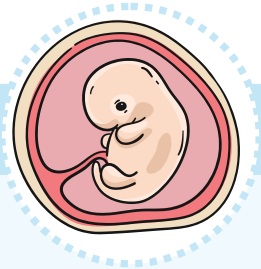
CPN MENOR 14 SS
- Exámenes de laboratorio ☐
- 1.ª Ecografía ☐
- Papanicolaou ☐
- Prueba de VIH - sífilis ☐
- Plan de parto ☐
- Tamizaje de violencia familiar ☐

INICIO

Evaluación médica por especialista

En todos tus controles se tomará la presión arterial, el peso y a partir de las 14 semanas se escucharán los latidos del corazón del bebé.

¿Qué pasa con tu cuerpo durante el embarazo?



Primer trimestre 0 a 13 semanas

Puedes presentar náuseas, cambios en tus senos, en tu estado de ánimo, antojos o repulsión hacia algunos alimentos, fatiga. Esta primera etapa se caracteriza por los cambios emocionales o de humor.

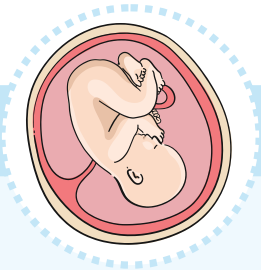
¿Cómo te sientes?



Segundo trimestre 14 a 27 semanas

Empezarás a notar cambios en tu cuerpo, aumento del abdomen (barriga), el bebé comienza a moverse. Ahora también orina, puede tener hipo y chupa su dedo. A partir de la semana 24 tiene sensaciones táctiles y es sensible al frío y al calor de los alimentos que consumes.

¿Cómo te sientes?



Tercer trimestre 28 a 40 semanas

El cuerpo se prepara para el parto, se presentan molestias como: edema, palpitaciones, insomnio, presión abdominal y dolor lumbar. El feto tiene movimientos más enérgicos y ocupa una posición más o menos fija. En este trimestre tendrás una consulta prenatal cada 2 semanas y en el último mes, cada semana.

¿Cómo te sientes?

Señales de alerta o peligro



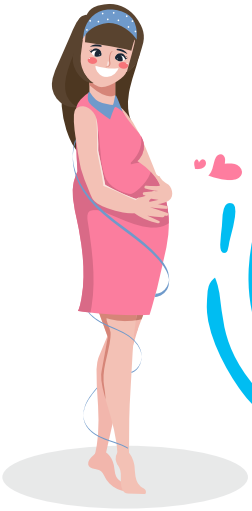
- Molestias al orinar y fiebre.
- Cólicos que continúan hacia dolor de espalda y muslos.
- El abdomen (barriga) se pone duro tipo contracciones.
- Disminución de los movimientos de tu bebé.
- Dolores de cabeza, mareos, visión borrosa.
- Pérdida de líquido claro vía vaginal.
- Falta de aire y palpitaciones.
- Hinchazón de pies, piernas y manos.
- Náuseas y vómitos severos.
- Sangrado vaginal con o sin coágulos.
- Dolor intenso y constante, semejante a los tipos de cólicos menstruales.

Importante

Durante todo tu embarazo debes poner especial atención a la aparición de tos persistente, secreción nasal, dificultad para respirar, diarrea, fiebre. Recuerda informar al personal de salud si tienes conocimiento de algún familiar o amistad en contacto contigo que haya sido diagnosticado con la infección del coronavirus (COVID 19).

Anota los primeros movimientos de tu bebé

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
9.00							



Registra el número de pataditas que te da tu bebé a la misma hora cada día, durante 4 a 6 horas, después de que comes o haces ejercicios, pues allí se mueve mas.

Psicoprofilaxis obstétrica y estimulación Prenatal (inicia a partir de las 20 semanas)

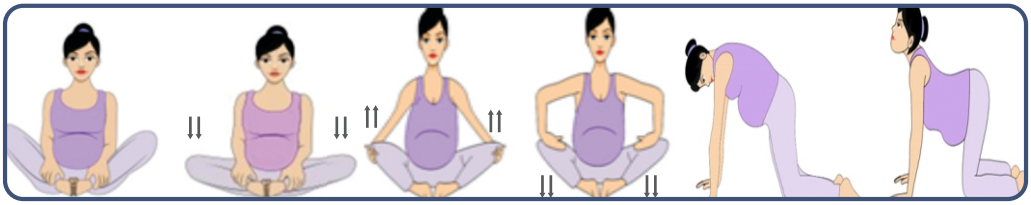
Primera sesión

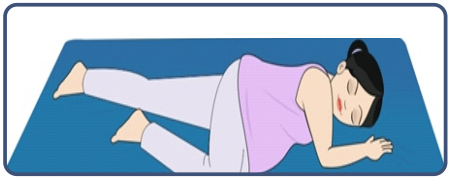






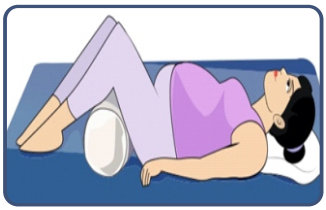
Segunda sesión







Tercera sesión



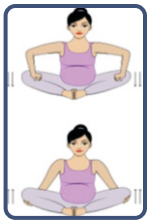
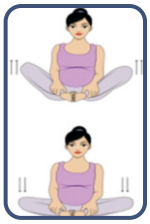




Psicoprofilaxis obstétrica y estimulación prenatal

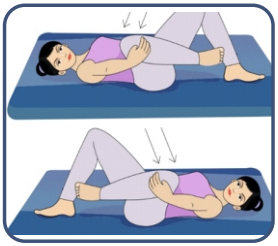
Cuarta sesión



Quinta sesión





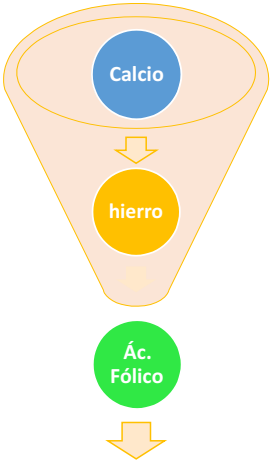
Sexta sesión





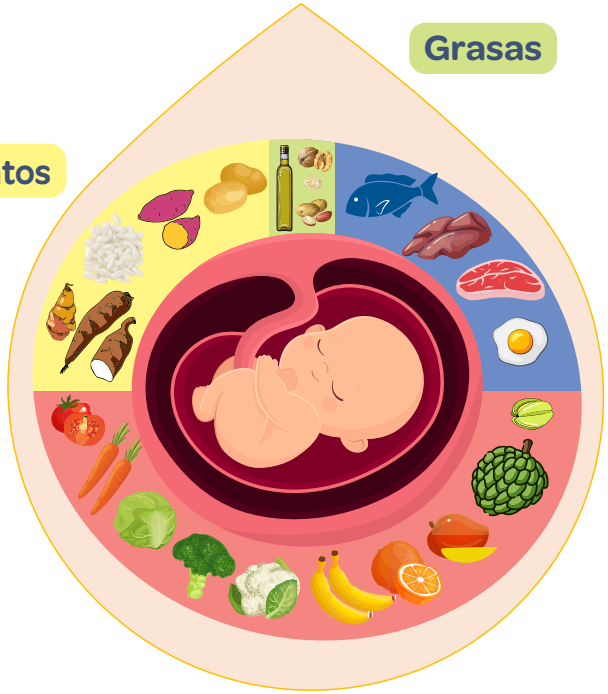
Consta de seis sesiones cada una y debes asistir con ropa cómoda y zapatillas.

Nutrición en la gestación



Toma tus suplementos diariamente





Cuidado dental en el embarazo

Cepíllate tres veces diariamente y usa seda dental.

Ten una correcta higiene dental.

Visita a tu odontólogo.



Ten una dieta saludable y equilibrada.

Evita el consumo de azúcar en la medida de lo posible.

Ingiere vitaminas A y D, y minerales como el calcio y el fósforo.

Proteger la boca de forma adecuada mediante un cepillado de los dientes y encías cuidadosamente, después de cada alimento, utilizando un cepillo de cabezal pequeño.

Estado emocional y afectivo

Promueve un entorno afectivo de cuidado y cariño para la madre y el bebé.

Se debe preparar la mente y el cuerpo para la maternidad o paternidad.



Realiza actividades de relajación.

Controla los pensamientos negativos.

Prepárate física y psicológicamente para el parto.

Emociones en el embarazo

Tres emociones básicas:



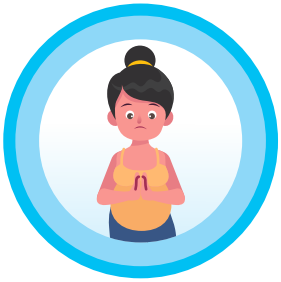
Alegría





Preocupación





Incertidumbre



Vas a ser mamá y recibes la noticia con gran entusiasmo, pero este nuevo estado se alterna con cambios de humor frecuentes, temor y pequeños signos de ansiedad.



Nos preparamos para el parto

¿Qué llevar al hospital?

Unas semanas antes de tu fecha probable de parto debes preparar la maleta para ti y tu bebé.

Para ti

- Un paquete de toallas higiénicas y pañales para adulto.
- Ropa interior cómoda.
- Dos pijamas con botones o cierre en el pecho.
- Sandalias
- Implementos de aseo personal (toalla, cepillo dental, jabón, peine, otros).
- Ropa cómoda para salir.



Para el bebé

- Toalla
- Un ajuar
- Ropones
- Un paquete de pañales desechables
- Un gorrito
- Un par de medias
- Pañitos húmedos
- Colcha para salir del hospital.



No olvides colocar en el maletín

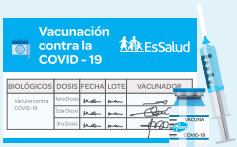
- Documento Nacional de Identidad
- Exámenes médicos
- Ecografías
- Cartilla perinatal o de control
- Carné de vacunación
- Mascarillas y alcohol



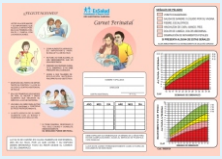












Registro del parto



..... semanas de gestación

..... meses



Fecha del parto .....

Duración .....

Vaginal .....

Cesárea .....



Sexo .....

Peso .....

Talla .....

Su nombre es .....

Describe tu experiencia de parto

Recuerda: después del parto el sangrado es normal con pequeños cólicos, estamos aquí para cuidarte.



Signos de alarma después del parto

Enrojecimiento de tus senos, y con calor.

Dificultad para respirar o dolor en el pecho.

Dolor en herida de cesárea.



Fiebre

Hinchazón en la vagina o dolor.

Flujo vaginal mal oliente.

Hinchazón de manos o pies.

Dolor de cabeza.

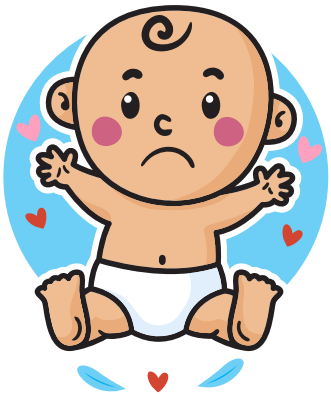
SI PRESENTAS ALGUNO DE ESTOS SÍNTOMAS ACUDE AL ESTABLECIMIENTO DE SALUD MAS CERCANO.

Signos de alarma del bebé

Temperatura corporal baja.

Piel y mucosas de color amarillo.

Ojos recubiertos de pus o parpados hinchados.



Fiebre o calentura.

Tiene diarrea más de siete veces al día.

Respiración rápida, se queja.

Su ombligo esta rojo o con pus.

No lacta bien o no puede lactar.

Se mueve menos o no puede despertar.

SI TU BEBÉ PRESENTA ALGUNO DE ESTOS SÍNTOMAS ACUDE AL ESTABLECIMIENTO DE SALUD MAS CERCANO.

Recuerda

- La lactancia materna es una maravillosa demostración de amor.
- Utiliza un método de planificación familiar antes de iniciar las relaciones sexuales.
- Lo ideal es tener un nuevo embarazo después de dos años.
- Debes tener momentos para compartir con tu pareja y los seres que te acompañan.
- La elección de un método anticonceptivo es importante para continuar una vida saludable y con tus planes a futuro.
- Acudir a tus controles oportunamente.
- Si trabajas fuera de casa tienes derecho a tu descanso pre y posnatal y pago de subsidio por lactancia.
- Inscribe a tu bebé en el Reniec.
- EsSalud siempre está contigo.



EsSalud

Comprometidos
contigo