NACIONAL

Recomendaciones de la OMS para un embarazo y maternidad positivos

10 de mayo de 2022 · 5 min de lectura

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), tres de cada 10 mujeres con sus bebés no reciben atención posnatal en los primeros días tras el nacimiento. Una cifra alarmante para la OMS, ya que es el periodo en que se producen la mayoría de las muertes maternas e infantiles.

Es por eso que la organización hizo un llamado para ofrecer atención digna a las mujeres y los recién nacidos después del parto, a través de profesionales de la salud y entrevistas con mujeres, estipuló una serie de recomendaciones sobre atención pre y posnatal.

Los consejos de la OMS hacen énfasis en la importancia de establecer una comunicación eficaz sobre cuestiones fisiológicas, biomédicas, de comportamiento y socioculturales y brindar un apoyo eficaz de tipo social, cultural, emocional y psicológico a las embarazadas de una manera respetuosa, pues las experiencias positivas de las mujeres en el marco de la atención prenatal y el parto pueden sentar las bases para una maternidad saludable.

Las recomendaciones prenatales están separadas en cinco tipos de intervenciones, las cuales son:

- Intervenciones nutricionales.
- Evaluación materna fetal.
- Medidas preventivas.
- Intervenciones ante síntomas fisiológicos comunes.
- Intervenciones en los sistemas de salud para mejorar la utilización y calidad de la atención prenatal.

Las recomendaciones para las *intervenciones nutricionales* se basan en el fomento de alimentación saludable, la actividad física y la ingesta de suplementos como el ácido fólico, hierro, calcio y vitamina A; en casos muy específicos se recomienda la ingesta del zinc y cafeína. Sin embargo, no se recomienda el consumo de suplementos de vitaminas E, C y D.

Para la *evaluación materna*, las recomendaciones consisten en realizar estudios para descartar posibles padecimientos como la anemia, la bacteriuria asintomática, diabetes, VIH y tuberculosis, además para conocer si las embarazadas consumen algunas sustancias como el tabaco, alcohol, entre otras. En este apartado, también se

recomienda considerar seriamente la posibilidad de realizar una indagación clínica sobre la posible existencia de violencia de pareja al evaluar afecciones que podrían estar provocadas o agravadas por este tipo de violencia, siempre que haya capacidad para dar una respuesta de apoyo.

En cuanto a la *evaluación fetal* se recomienda realizar a las embarazadas una ecografía antes de la semana 24 de gestación (ecografía temprana), para calcular la edad gestacional, mejorar la detección de anomalías fetales, embarazos múltiples y reducir la inducción del parto en embarazos prolongados.

Por otro lado, algunas *medidas preventivas* durante el embarazo se recomienda administrar un tratamiento antibiótico de siete días a todas las embarazadas con bacteriuria asintomática para prevenir la bacteriuria persistente, el nacimiento prematuro y la insuficiencia ponderal al nacer y también aplicar la vacuna antitetánica.

Entre otras situaciones, existen algunos padecimientos que presentan las mujeres embarazadas como náuseas, vómitos, acidez gástrica, calambres en las piernas, estreñimiento, venas varicosas y edema. Para aminorarlos existen métodos caseros como tés y suplementos o ejercicios físicos para que encuentre mayor comodidad según sus preferencias.

Las recomendaciones para las *intervenciones en los sistemas de salud* para mejorar la utilización y la calidad de la atención prenatal son el carné perinatal, pues se recomienda que cada embarazada conserve sus propios datos clínicos durante el embarazo para mejorar la continuidad y la calidad de la atención. Además, se recomiendan modelos de atención prenatal para reducir la mortalidad perinatal y mejorar la experiencia asistencial de las mujeres.

Existen otras recomendaciones de la OMS para los cuidados durante y después el parto, en las que resaltan:

- Atención durante todo el trabajo de parto y el nacimiento.
- Atención del recién nacido.
- Atención de la mujer tras el nacimiento.

Para la *atención durante todo el trabajo de parto y el nacimiento*, se recomienda fundamentalmente la atención respetuosa de la maternidad y el acompañamiento durante la labor de parto, la cual remite a la atención organizada y proporcionada a todas las mujeres de manera que mantenga su dignidad, privacidad y confidencialidad, asegure la integridad física y el trato adecuado.

Después del alumbramiento, la OMS recomienda para la *atención del recién nacido*, el contacto piel con piel con sus madres la primera hora después del nacimiento para promover la lactancia y prevenir la hipotermia. Además, se recomienda bañar 24 horas después al bebé (o al menos seis horas) y vestirlo con prendas adecuadas a temperatura ambiente.

La *atención a la mujer tras el nacimiento* no es menos importante, pues es fundamental para su cuidado y experiencia satisfactoria del embarazo. En este aspecto, la OMS recomienda la evaluación del tono muscular del útero, la evaluación materna de rutina después del parto y después de un parto vaginal sin complicaciones en un centro de atención de salud, las madres y los recién nacidos sanos deben recibir atención en el centro durante al menos 24 horas después del nacimiento.

Las recomendaciones que publicó la OMS para el cuidado pre y posnatal tiene como objetivo principal en situar a las mujeres al centro de atención, mejorar la experiencia, así como también concientizar sobre la prevención de la mortalidad y la morbilidad, priorizar la atención de la salud que tienen del embarazo y garantizar que los bebes tengan mejor comienzo en la vida.

Si quieres conocer a detalle cada recomendación aquí te dejamos las directrices de consulta:

- http://www.clap.ops-oms.org/publicaciones/9789275320334esp.pdf
- https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51552/9789275321027_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Publicado en Punto de Referencia. Dirección original: https://puntodereferencia.mx/nacional/recomendaciones-para-garantizar-maternidades-dignas-y-saludables-oms
Descargado el 21 de noviembre de 2026.