



CONSEJOS PARA PADRES PARA LOGRAR UN EMBARAZO FELIZ



USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA

PROYECTO ASSIST DE USAID
Aplicando la Ciencia para Fortalecer
y Mejorar los Sistemas de Salud

Le damos 5 consejos para apoyar a su pareja durante el embarazo:



1. **Acompáñela a al menos una consulta prenatal** para mantenerse informado de cómo va el embarazo, del riesgo de contraer Zika y cómo evitarlo.



2. **Participe en al menos una reunión de mujeres embarazadas** para mantenerse informado de temas de salud y alimentación en el embarazo, del riesgo de contraer Zika y cómo evitarlo.



3. **Use condón en toda relación sexual durante el embarazo** para proteger a su pareja de la transmisión sexual del Zika y los defectos que puede causar en el bebé que va a nacer.



4. **Hagan juntos un plan de emergencia** para saber a dónde ir, cómo ir y qué llevar si su pareja presenta una señal de peligro durante el embarazo, incluidos los síntomas de Zika.



5. **Hagan juntos un plan para alimentar y cuidar al bebé** de la mejor manera posible y con amor, comenzando con la lactancia materna.



CONSEJOS PARA PADRES PARA EVITAR EL DENGUE, CHICUNGUNYA Y ZIKA



USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA

PROYECTO ASSIST DE USAID
Aplicando la Ciencia para Fortalecer
y Mejorar los Sistemas de Salud

Le damos 5 consejos

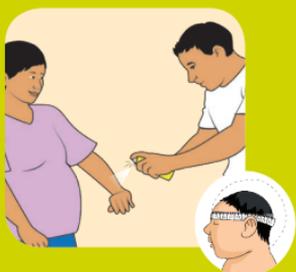
para evitar en su pareja y su familia las enfermedades de Dengue, Chicungunya y Zika:



1. **Busque los criaderos de mosquitos o zancudos** en su casa y patio cada semana. El mosquito prefiere poner sus huevos en agua limpia o de lluvia y lugares con sombra.



2. **Elimine los criaderos de mosquitos en el patio y la casa** vaciando y dando vuelta a los objetos que acumulan agua, botando los objetos que ya no sirven, limpiando y tapando los recipientes donde guardan agua limpia.



3. **Usen repelente de mosquitos durante todo el embarazo** para evitar que un zancudo infectado pique a la embarazada y que el bebé pueda desarrollar microcefalia. Realicen otras acciones para evitar las picaduras de mosquitos o zancudos.



4. **Use condón en toda relación sexual durante el embarazo** para proteger a su pareja y a su bebé de la transmisión sexual del Zika y sus efectos dañinos en el bebé que va a nacer.



5. **Acompañe a su pareja embarazada a al menos una consulta prenatal** para mantenerse informado de cómo está el embarazo y cómo la puede ayudar.



CONSEJOS PARA PADRES PARA USAR USAR EL CONDÓN DURANTE EL EMBARAZO Y EVITAR EL ZIKA



USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA

PROYECTO ASSIST DE USAID
Aplicando la Ciencia para Fortalecer
y Mejorar los Sistemas de Salud

Le damos 5 consejos para usar correctamente el condón:



1. **Use un condón nuevo en cada relación sexual.** Fíjese que la envoltura no esté rota y que la fecha de vencimiento no haya pasado.



2. **Abra la envoltura con los dedos** por donde están las ranuras y nunca con los dientes.



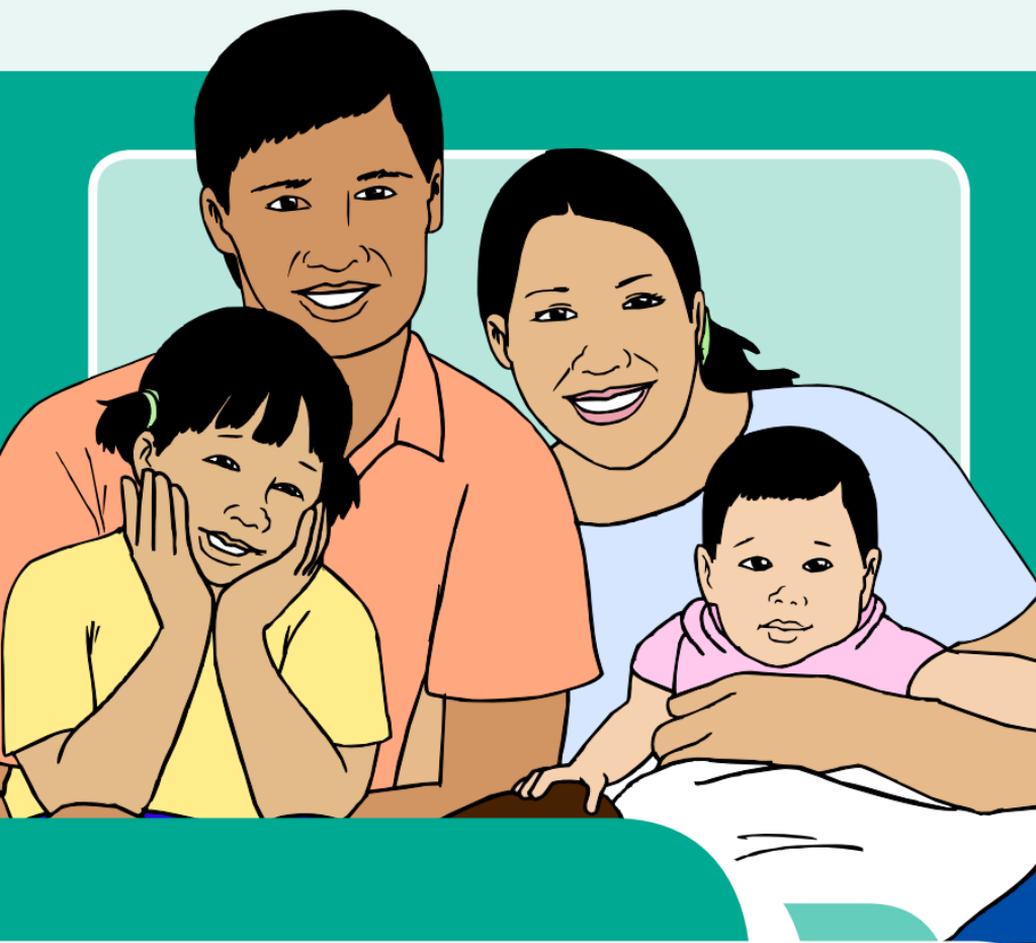
3. **Colóquese el condón cuando su pene esté erecto (parado)** o que su pareja se lo coloque, antes de la penetración.



4. **Retire el condón cuando el pene todavía esté erecto** después de la eyaculación. Deslícelo hacia afuera evitando el contacto con el semen.



5. **Envuelva el condón en papel higiénico u otro y échelo en la basura** cuidando que quede fuera del alcance de animales y personas.



CONSEJOS PARA PADRES PARA PLANIFICAR SU FAMILIA



USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA

PROYECTO ASSIST DE USAID
Aplicando la Ciencia para Fortalecer
y Mejorar los Sistemas de Salud

Le damos 5 consejos

para planificar su familia:



1. **Platique con su pareja sobre sus deseos de tener o no familia:** cuántos hijos quieren tener, si quieren tener más hijos y cuándo los quieren tener.



2. **Vaya con su pareja al servicio de salud para conocer sobre los métodos de planificación familiar** que hay, su eficacia y su uso para evitar embarazos no planificados.



3. **Vaya con su pareja al servicio de salud para conocer sobre el uso del condón** en cada relación sexual durante el embarazo para evitar la transmisión del Zika del hombre infectado a la mujer embarazada que puede causar defectos al bebé que va a nacer.



Collar



Condón



MELA



Pastillas



Tubo de Cobre



Inyección



Implante



Operación del hombre



Operación de la mujer

4. **Hay muchos métodos de planificación familiar.** Usted y/o su pareja pueden elegir el que más les convenga para evitar embarazos no planeados. El condón le ayuda a evitar las infecciones de transmisión sexual y el Zika durante el embarazo.



5. **Hay dos métodos que puede usar el hombre** la operación o vasectomía para ya no tener más familia y el condón. El condón es el único método que evita la transmisión del virus del Zika en las relaciones sexuales durante el embarazo.