



DECALOGO PARA UNA MATERNIDAD SALUDABLE

- I. Información veraz y suficiente para la mujer y su pareja para que puedan concebir los hijos que deseen y puedan tener, en las mejores condiciones.
- II. La edad más propicia para ser madre no debe ser menor a 18 años ni mayor de 35 años.
- III. El conocimiento de información precisa y oportuna que alerte sobre los riesgos que puede tener un embarazo.
- IV. La participación libre de la mujer en la planeación del embarazo y de las decisiones que afectan su cuerpo, su salud y su futuro.
- V. Información y orientación de la mujer y su pareja para el ejercicio de una sexualidad gratificante durante la gestación.
- VI. Educación que favorezca el auto cuidado, el conocimiento de su cuerpo en beneficio de su auto estima y preparación para lactar.
- VII. Asumir hábitos saludables: Una dieta suficiente, equilibrada que favorezca las necesidades de la madre y el menor en formación con micronutrientes necesarios tales como el ácido fólico y el hierro y realizar ejercicio moderado.
- VIII. Mantener un entorno saludable en el medio familiar y en el trabajo, que respete las necesidades biológicas de la gestante y su privacidad libre de humo de cigarrillo y sustancias tóxicas.
- IX. El profesional de la salud le debe dar a la gestante una atención humanizada, con un trato digno y respetuoso, teniendo en cuenta sus temores, necesidades y su derecho a la intimidad
- X. La familia, las organizaciones de la sociedad civil y las del estado, deben promover la maternidad saludable como un derecho humano.



DECÁLOGO PARA UNA MATERNIDAD SALUDABLE

