





1,000 días

que **cambian vidas**

Cuidarte Es importante

Guía Práctica para el cuidado del
embarazo a la primera Infancia  



Contenido

03

Introducción

04

**Etapas 0:
la concepción**

05

**Etapas 1:
el embarazo**

07

**Etapas 2:
del nacimiento a los 6 meses**

10

**Etapas 3:
de los 6 a los 24 meses**

13

Cuidar a quien cuida

Introducción

Los primeros mil días de vida —desde la concepción hasta los dos años— representan un periodo decisivo para la salud y el desarrollo de todas las personas. Es una etapa única para construir las bases del crecimiento, la inmunidad y el bienestar futuro.

Durante este periodo se forman los órganos vitales, se establecen los cimientos del sistema inmunológico y el cerebro crece a un ritmo sin precedentes.

Por lo tanto, las decisiones que se tomen sobre alimentación, salud, entorno y cuidado tendrán un impacto permanente en la vida del bebé.

Cada alimento, consulta médica, gesto de afecto o palabra contribuye al desarrollo físico, emocional y cognitivo, con efectos que durarán toda la vida.

Por eso, cuidar de la salud de la mujer embarazada, promover la lactancia materna, asegurar una alimentación adecuada y fomentar entornos protectores son acciones esenciales.

Con esta guía, desde ConAcción Salud buscamos acompañar a las mujeres que están planeando un embarazo, a las mujeres embarazadas, a las madres, a sus parejas, a los cuidadores y acompañantes... en general, a todo el entorno del bebé, con información práctica y con bases científicas, que será fundamental para el futuro de esta persona que llega a nuestro mundo.

En estos primeros mil días, cada gesto cuenta: el descanso, el afecto, la alimentación, la escucha. Porque #CuidarteEs sembrar bienestar para toda la vida.

ConAcción Salud — Conectando acciones por nuestra salud.

“No se trata de tener menos enfermos, sino de formar una población más sana, de darle a la gente más armas para una vida mejor.”

Dr. Zigor Campos Goenaga, médico gineco-obstetra

“Como todo en la vida, lo importante es un buen inicio, y en este caso, es desde el embarazo, no cuando nacen, sino desde el embarazo.”

Dra. Emma Cristela Tagle Alanis, pediatra especializada en lactancia materna

Etapa 0: la concepción

Es cierto, **no siempre los embarazos se planifican, pero cuando existe la oportunidad de hacerlo, hay algunas recomendaciones que se pueden seguir para preparar el cuerpo de la madre** y mejorar las probabilidades de un embarazo sano y un desarrollo adecuado del bebé:

- 1** Tomar ácido fólico por, al menos, los tres meses previos al embarazo. Sus propiedades inmunomoduladoras ayudan a prevenir defectos del tubo neural y otras malformaciones del recién nacido. Si no se hizo en los meses previos, se debe iniciar en cuanto el embarazo esté confirmado.
- 2** Detectar y mantener bajo control las enfermedades crónicas que pudieran llegar a existir como la diabetes, hipertensión o el hipotiroidismo y otras enfermedades de la tiroides.
- 3** Revisar y completar los esquemas de vacunación de la madre, considerando vacunas como la TDAP, las de influenza, COVID-19, hepatitis B o varicela. **Ojo:** es importante saber que algunas de estas vacunas no pueden aplicarse durante el embarazo, pero es el médico quien puede informar mejor.
- 4** Tratar de alcanzar un peso saludable de acuerdo con la talla y las condiciones de la madre y en seguimiento a indicaciones de los profesionales de la salud.
- 5** Evitar las bebidas alcohólicas, el tabaco, la nicotina y la exposición a humo de segunda mano.
- 6** Hacer, de ser posible, de la mano de un profesional, una evaluación de la salud mental general de la madre para controlar condiciones como la ansiedad, la depresión y el uso de sustancias.
- 7** Asistir, por lo menos a, una consulta preconcepcional.

Llevar a cabo estas acciones reduce considerablemente el riesgo de defectos del tubo neural, parto prematuro, bajo peso en el bebé al nacer y, en general, las complicaciones en el embarazo.

Etapa 1: el embarazo

El embarazo es el punto de partida formal de los primeros mil días. Cada cambio en el cuerpo es una señal de crecimiento y de preparación para la vida. **La nutrición, el descanso y la salud emocional en esta etapa son la base del bienestar futuro del bebé y de la madre.** En esta etapa, hay una serie de acciones que es muy importante tomar y que enlistamos a continuación:

Asistir a por lo menos cinco (México) ocho (OMS) controles prenatales. Cada consulta permite vigilar la salud de la madre y del bebé, detectar a tiempo cualquier complicación y recibir orientación personalizada.

Mantener una alimentación variada con frutas, verduras, proteínas y leguminosas. Comer de todo, en equilibrio, asegura que la madre reciba los nutrientes necesarios para el crecimiento del bebé y su propio bienestar.

Tomar suplementos de manera responsable, por lo menos hierro y ácido fólico todos los días. Estos micronutrientes previenen la anemia y ayudan al desarrollo del cerebro y la médula espinal del bebé. No los sustituyas, son el complemento de una buena alimentación.

Descansar y realizar actividad física ligera. Dormir bien y moverse con suavidad fortalece el cuerpo de la madre y reduce el estrés. Cuidar las emociones también nutre al bebé.

Buscar apoyo emocional. El embarazo puede traer cambios intensos en el ánimo; hablar con personas de confianza ayuda a aligerar la carga. Si hay tristeza persistente, ansiedad o sensación de desborde, es importante buscar apoyo profesional.

Evitar el alcohol, tabaco y medicamentos sin indicación médica. Algunas sustancias pueden afectar el desarrollo del bebé. Ante cualquier duda, es fundamental consultar con el médico antes de tomar cualquier producto.

Hidratarse y seguir las recomendaciones sobre el control de peso. Beber suficiente agua y mantener un peso adecuado ayuda a prevenir complicaciones como la hipertensión o la diabetes gestacional y favorecen el bienestar de la madre.

Suplementación materna

Durante el embarazo, las necesidades de vitaminas y minerales aumentan considerablemente. Aunque una alimentación equilibrada cubre buena parte de ellas, hay nutrientes que deben reforzarse para proteger tanto a la madre como al bebé: ácido fólico, hierro, calcio, yodo, zinc y vitaminas del complejo B. Los suplementos multivitamínicos prenatales ayudan a prevenir deficiencias y contribuyen al desarrollo del sistema nervioso, la formación de glóbulos rojos y la salud ósea.



“No basta con hierro y ácido fólico; también necesitamos micronutrientes como zinc, cobre y omega-3. Son piezas que completan el rompecabezas de la salud materna y del desarrollo fetal.”

Dr. Zigor Campos Goenaga, médico gineco-obstetra

“Una buena alimentación durante el embarazo ayuda a evitar que incrementen de peso excesivamente, que tengan diabetes gestacional y partos prematuros.”

Dra. Emma Cristela Tagle Alanis, pediatra especializada en lactancia materna

Etapa 2: del nacimiento a los 6 meses

Nacer es el primer gran salto de la vida. En estos meses, el contacto, la voz, la mirada y la leche materna crean los vínculos que alimentan tanto el cuerpo como el alma del bebé. El apego temprano y la lactancia exclusiva fortalecen la salud y la seguridad emocional. Estas son las recomendaciones básicas para esta etapa:

Fomentar el contacto piel con piel desde el nacimiento. Este primer contacto fortalece el vínculo entre madre y bebé, regula la temperatura, el ritmo cardíaco y la respiración del recién nacido, además de favorecer el inicio temprano de la lactancia.

Amamantar a libre demanda y evitar horarios rígidos. Es importante sólo alimentar al bebé con leche materna. Dar pecho siempre que el bebé lo solicite ayuda a mantener una producción de leche adecuada, favorece el crecimiento saludable y brinda seguridad emocional.

Garantizar un sueño seguro. Colocar al bebé boca arriba para dormir, sobre una superficie firme y sin almohadas, peluches ni cobijas sueltas reduce el riesgo de accidentes y muerte súbita. Dormir en la misma habitación, pero no en la misma cama, también ofrece mayor seguridad.

Cantar, hablar, mirar y responder a sus gestos. Estas interacciones fortalecen el apego, estimulan el desarrollo del lenguaje y apoyan la maduración cerebral. El afecto y la comunicación son tan nutritivos como la leche misma.

Asegurar las vacunas y controles médicos según indicación. Las revisiones pediátricas permiten vigilar el crecimiento, el desarrollo y el estado nutricional del bebé, así como garantizar la aplicación oportuna del esquema de vacunación.

Mantener una alimentación saludable de la madre durante la lactancia. Consumir alimentos variados —frutas, verduras, leguminosas, proteínas y cereales integrales— ayuda a reponer energía, prevenir deficiencias nutricionales y mantener una producción de leche suficiente. Comer bien también contribuye al bienestar físico y emocional.

Fortalecer la alimentación con suplementación. Tras el parto, el cuerpo sigue requiriendo un alto aporte de vitaminas y minerales para recuperar reservas y mantener la calidad de la leche. Los suplementos posparto ayudan a cubrir las necesidades de hierro, calcio, yodo y vitaminas del complejo B. La ingesta de suplementos con luteína y biotina durante la lactancia favorecen el desarrollo visual y neuronal del bebé.

Lactancia exclusiva durante los primeros seis meses

Durante los primeros seis meses de vida, la leche materna es el alimento perfecto: contiene todos los nutrientes, defensas y energía que el bebé necesita. No es necesario ofrecer agua, téis ni otros alimentos o fórmulas, salvo indicación médica; la leche materna cubre completamente sus necesidades y protege contra infecciones y alergias.

Amamantar de manera exclusiva favorece el crecimiento saludable, fortalece el sistema inmunológico y crea un vínculo profundo entre quien amamanta y el bebé.



Desarrollo cerebral y estímulo temprano

Durante los primeros años, el cerebro del bebé puede formar más de un millón de conexiones neuronales por segundo. Estas conexiones dependen de la nutrición, el afecto y la estimulación. Hablar, cantar y jugar no solo fortalecen el vínculo, sino que literalmente moldean su cerebro y su capacidad futura de aprendizaje.



“

“La leche materna es mucho más que alimento. Es contacto, es vínculo, es tranquilidad para el bebé. Y además es estimulación para su cerebro, porque el bebé siente el calor, el olor, el corazón de la mamá; todo eso le da seguridad y estimula su desarrollo.”

Dra. Emma Cristela Tagle Alanis, pediatra especializada en lactancia materna

“

“Cuando por alguna situación no podemos llegar a lo mínimo requerido, es cuando empezamos con los problemas”

Dr. Zigor Campos Goenaga, médico gineco-obstetra

Mitos comunes sobre embarazo y lactancia



Durante el embarazo, hay que comer por dos – Falso

No es necesario duplicar porciones. Lo importante es mantener una alimentación equilibrada que cubra las necesidades nutricionales reales. Comer de más, especialmente de forma forzada, puede llevar a una ganancia de peso excesiva y aumentar el riesgo de diabetes gestacional, hipertensión y complicaciones en el parto.

La leche materna es aguada – Falso

Hay momentos en que la leche materna puede parecer clara a la vista, pero esto no significa que sea de baja calidad o que no tenga nutrientes. Al inicio de la toma, la leche materna suele ser más líquida y rica en agua, lactosa y vitaminas, lo cual es ideal para calmar la sed del bebé. En cambio, la leche final de la toma tiene más grasa y es más calórica, lo que ayuda a que el bebé se sacie y propicia el crecimiento.

Si el bebé llora es porque la leche no lo llena – Depende

Es importante recordar que el llanto no siempre es por hambre. Los bebés también lloran por sueño, incomodidad, necesidad de contacto o por estimulación excesiva. Lo que sí es importante notar es que hay otras señales tempranas del hambre como llevarse las manos a la boca, mover la cabeza buscando el pecho, abrir la boca o mostrar inquietud.

La fórmula es igual que la leche materna – Falso

Las fórmulas están diseñadas para nutrir y son una alternativa segura cuando la lactancia no es posible, pero no pueden replicar los componentes biológicos de la leche materna. Esta contiene anticuerpos, enzimas y células vivas que apoyan al sistema inmunológico y al desarrollo del bebé.

Etapa 3: de los 6 a los 24 meses

A partir de los seis meses, el mundo se abre a través del sabor y la curiosidad. Cada bocado, color y textura estimulan el desarrollo del cerebro y fortalecen el cuerpo en crecimiento. Es el momento de introducir alimentos sólidos sin dejar de lado la lactancia materna.

Iniciar la alimentación complementaria a los seis meses, de manera gradual y segura. A esa edad la leche materna ya no cubre sola los requerimientos; empezar con pequeñas porciones, una o dos veces al día, permite que el bebé aprenda texturas y sabores sin sustituir de golpe la leche materna.

Incluir frutas, verduras, leguminosas, cereales y alimentos de origen animal. Ofrecer variedad desde el inicio ayuda a cubrir hierro, zinc, proteínas y vitaminas; priorizar alimentos ricos en hierro (carnes, vísceras, leguminosas o cereales fortificados) varias veces por semana para prevenir anemia.

Ofrecer agua potable y evitar bebidas azucaradas. El agua entre comidas apoya la hidratación; jugos, refrescos o bebidas saborizadas agregan azúcar sin nutrir y desplazan alimentos importantes.

Dejar que el bebé explore los alimentos y comer a su ritmo. La “alimentación sensible” (mirar, hablar, esperar señales de hambre/saciedad) mejora la aceptación y crea una relación positiva con la comida; sentar al bebé y evitar pantallas reduce riesgos.

Seguir amamantando, si es posible, hasta los dos años o más. La leche materna sigue aportando energía, defensas y consuelo; combinarla con alimentos variados mejora el crecimiento, inmunidad y vínculo.

Respetar frecuencia y porciones. Como guía:

6–8 meses, 2–3 comidas/día

9–23 meses, 3–4 comidas más una o dos colaciones nutritivas; si no recibe leche materna, aumentar una comida.

Evitar sal, azúcar y miel en menores de 12 meses. La miel puede causar botulismo; la sal y el azúcar acostumbran al paladar y desplazan alimentos densos en nutrientes.

Introducir posibles alergénicos de forma segura. Ofrecer huevo, lácteos pasteurizados, pescado, cacahuete en pequeñas cantidades y uno a la vez, cuando el bebé ya tolera básicos y no existan contraindicaciones; observar tolerancia.

Mantener higiene y seguridad alimentaria. Lavado de manos, utensilios limpios, cocción adecuada y refrigeración de sobras; usar taza/vasito al introducir agua y evitar uso prolongado de biberón.

Es importante cuidar las texturas y el progreso de la comida

Es conveniente avanzar de purés espesos a machacados y luego trocitos blandos según el bebé vaya tolerando y es muy importante evitar alimentos duros/redondos enteros (uvas, cacahuates, zanahoria cruda en rodajas) porque se puede atragantar.



Cuando no hay **leche materna** o **no es posible amamantar**

En algunos casos la lactancia no puede mantenerse —por producción insuficiente, condiciones médicas, separación, medicamentos o dificultades en el agarre— y esto no debe vivirse con culpa.

En estas situaciones, el personal de salud puede orientar sobre el uso adecuado de fórmulas infantiles, indicando el tipo y la cantidad necesaria según la edad del bebé.

Prepararlas con agua potable y mantener una buena higiene en utensilios ayuda a asegurar su bienestar.





“Vamos a dar a la gente más armas para ser una población más sana y esto que pueda repercutir en un mejor futuro para todos.”

Dr. Zigor Campos Goenaga, médico gineco-obstetra



“Si nosotros procuramos educar a la mamá en buenos hábitos, estamos educando a la familia completamente y reducimos a nivel familiar el riesgo de enfermedades y complicaciones.”

Dra. Emma Cristela Tagle Alanis, pediatra especializada en lactancia materna

Hitos del desarrollo y señales de alerta



A lo largo del crecimiento del bebé, hay algunos hitos que se pueden alcanzar y que son señales de que todo va bien, y también algunas señales de emergencia que nos deben hacer consultar a un médico lo antes posible. Estos son algunos de acuerdo a los rangos de edad:

0-3 meses

- ✓ Sonríe, fija la mirada, levanta cabeza.
- ⚠ No sigue objetos, no responde a sonidos.

4-6 meses

- ✓ Voltea a ver a todos lados, balbucea.
- ⚠ No sostiene la cabeza.

7-12 meses

- ✓ Se sienta, gatea, dice “mamá / papá”.
- ⚠ No balbucea, no se sienta.

12-24 meses

- ✓ Camina, señala a objetos y personas, usa 10-50 palabras.
- ⚠ No dice palabras a los 15 meses, no camina a los 18 meses.

Cuidar a quien cuida

El cuidado sólo es sostenible cuando quienes lo ofrecen también se sienten cuidados. La energía, la salud mental y el apoyo social son tan importantes como la alimentación o las vacunas. Criar es una tarea compartida que requiere descanso y acompañamiento.

Dormir cuando sea posible y pedir ayuda sin culpa. El descanso es fundamental para la salud mental y física de quien cuida. Dormir por turnos, aprovechar siestas del bebé y aceptar apoyo permite recuperar energía y disminuir el riesgo de ansiedad, irritabilidad o agotamiento. Pedir ayuda no es fallar: es sostenerse.

Compartir las tareas y buscar redes de apoyo. La crianza es una responsabilidad colectiva. Repartir tareas del hogar, turnarse en el cuidado y apoyarse en familia, amistades o grupos comunitarios reduce la carga emocional y fortalece la seguridad del bebé. Quien cuida necesita sentirse acompañado para cuidar mejor.

Prestar atención al bienestar emocional y buscar ayuda profesional si es necesario. El posparto y los primeros años pueden traer cambios intensos. Identificar señales como tristeza persistente, ansiedad, culpa o sensación de desborde y pedir apoyo a profesionales es un acto de autocuidado. La salud mental también construye vínculos saludables.

Recordar que cuidar de ti también es cuidar del bebé. El bienestar del cuidador es parte del desarrollo del niño: un adulto presente y emocionalmente regulado favorece el apego seguro, la paciencia y la capacidad de respuesta sensible. Cuidarse no es egoísmo: es la base de un entorno protector.

Cuidar la alimentación y la hidratación de quien cuida. Una alimentación suficiente, variada y una hidratación adecuada ayudan a mantener energía, estabilidad emocional y fortaleza física para la crianza. El autocuidado también se construye desde lo básico.

Energía y autocuidado

Después del embarazo y durante la lactancia, el cuerpo necesita tiempo y nutrientes para recuperarse. Una alimentación completa y, cuando es necesario, suplementos adecuados ayudan a mantener la energía y el ánimo.

El descanso, el apoyo emocional y la comunidad también forman parte del cuidado integral.



Licencias y políticas que también cuidan

El bienestar de quien cuida no depende solo del esfuerzo personal. Las licencias de maternidad y paternidad, los horarios flexibles y los espacios de lactancia en el trabajo ayudan a descansar, recuperarse y acompañar mejor al bebé. Cuando no existen, es útil buscar acuerdos laborales y apoyarse en redes que sostengan la crianza.



“

“La lactancia materna es una oportunidad que tiene la mamá de regalarse tiempo para su bebé.”

Dra. Emma Cristela Tagle Alanís, pediatra especializada en lactancia materna

“

“De repente, no tenemos tiempo para cuidarnos”

Dr. Zigor Campos Goenaga, médico gineco-obstetra

Bibliografía

ConAcción Salud. (2025, 29 de agosto). Lactancia materna con respaldo nutricional [Video]. Ponencia de la Dra. Emma Cristela Tagle Alanís, pediatra especializada en lactancia materna. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=BIVnmmnL1qg>

ConAcción Salud. (s.f.). Suplementación y salud materna durante el embarazo [Ponencia no publicada]. Presentación del Dr. Zigor Campos Goenaga, gineco-obstetra y subdirector médico del Hospital Luis Castelazo Ayala (IMSS), en el marco de las charlas sobre nutrición materna organizadas por ConAcción Salud.

Consejo de Salubridad General. (s. f.). PRONAM – Primeros 1000 días de vida (1000D). Infografía. México: Secretaría de Salud. Recuperado de <https://pronamsalud.csg.gob.mx/infografia-1000-dias-de-vida.pdf>

Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). (s.f.). Cuadernillo: Los primeros mil días de vida [PDF]. Disponible en: <https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/infografias/alimentacion-saludable/Cuadernillo-primeros-mil-dias-vida.pdf>

Organización Mundial de la Salud (OMS). Guideline: Iron and Folic Acid Supplementation in Pregnant Women. Ginebra: OMS, 2016.

Organización Mundial de la Salud (OMS). Guiding Principles for Complementary Feeding of the Breastfed Child. Ginebra: OMS, 2023.

Organización Panamericana de la Salud (OPS). Atención Integral del Embarazo, Parto y Puerperio. Washington D.C.: OPS, 2018.

Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (SNDIF). (s. f.). Manual de los primeros 1000 días de vida de una niña y un niño: Aspectos importantes de nutrición, desarrollo y crianza. México: SNDIF/UNICEF. Recuperado de https://sitios1.dif.gob.mx/alimentacion/docs/manual_1000_dias.pdf

Thousand Days Initiative.. Why 1,000 Days Matter. Washington D.C.: 1000 Days Organization, 2022. <https://thousanddays.org/the-issue/why-1000-days/>

UNICEF The First 1,000 Days: The Most Important Time to Give Every Child the Best Start in Life. Nueva York: UNICEF, 2021. <https://www.unicef.org/early-childhood-development/first-1000-days>

UNICEF (s.f.). First 1000 Days – Brief [PDF]. Disponible en: <https://www.unicef.org/southafrica/media/551/file/ZAF-First-1000-days-brief-2017.pdf>

UNICEF European Foundation for the Care of Newborn Infants (EFCNI). (s.f.). Why the first 1000 days of life matter – Factsheet [PDF]. Disponible en: https://www.gfnci.org/fileadmin/www.gfnci.org/Campaigns/Healthy_Early_Nutrition/Factsheet_The_First_1_000_Days/Nutrition_The_First_1000_Days_Factsheet_2019_English.pdf

World Food Programme. (2024). Nutrition programming in the first 1,000 days. Roma: WFP. Recuperado de <https://www.wfp.org/publications/nutrition-programming-first-1000-days>

**MIL DÍAS QUE CAMBIAN VIDAS:
GUÍA PRÁCTICA PARA EL CUIDADO DEL EMBARAZO A LA PRIMERA INFANCIA**

Primera edición:

Diciembre 2025, CDMX

Investigación y Redacción:

Matrushka



Validación de material:

Dra. Cristela Tagle Alanís, Pediatra

Dr. Zigor Campos Goenaga, médico gineco-obstetra, Subdirector médico de turno del Hospital Luis Castelazo Ayala, CDMX

Diseño:

Matrushka - Alejandro Méndez Rossell

Todos los derechos están reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida de ningún modo, ni por ningún medio sin permiso previo de ConAcción Salud y Pro Oncavi A.C
www.conaccionsalud.org
www.prooncaviac.org

Contacto:

contacto@conaccionsalud.org

Una iniciativa de:

ConacciónSalud

