Universidad de Santander
UDES

An

ENFERMERIA
UDES

Mamás Conscientes

El milagro de la VIDA

EL CUIDADO DE TU HIJO COMIENZA INCLUSO DESDE ANTES DEL EMBARAZO
DURANTE LA GESTACIÓN, ASISTE CUMPLIDAMENTE A CADA UNO DE LOS CONTROLES PRENATALES PARA TU CUIDADO Y EL DE TU BEÉ

Atención primaria en salud IV

Cartilla educativa para gestantes

Octavo semestre

Astrid Yusnei Rangel Mogollón	Cód. 16282043
María Fernanda Botello Becerra	Cód. 16282052
Yulitza Juliana Varela Chacón	Cód. 16281031
Erika Alexandra Gutiérrez Pérez	Cód. 16281162
Julian Enrique Silva Madariaga	Cód. 16281050

El milagro de la vida

Datos personales **7**

Información de la madre 7

Información del padre 7

En caso de emergencia avisar a 7

Mi responsabilidad con los controles **8**

Consulta por profesionales 8

Registro de actividades o plan de cada control prenatal 9

Estamos en embarazo **11**

Derechos de la madre gestante 11

Deberes de la gestante 11

Para mi hijo, lo mejor. **11**

Asiste al Control Prenatal ..... **¡Error! Marcador no definido.**

Recomendaciones generales 13

Me cuido ..... **¡Error! Marcador no definido.**

Me alimento ..... **¡Error! Marcador no definido.**

Estoy atenta: Para conocer las señales de alarma para saber cuándo consultar de forma inmediata **23**

Signos de alarma en el primer trimestre (hasta las 12 semanas): ..... **¡Error! Marcador no definido.**

Signos de alarma en el segundo trimestre (13-28 semanas): **¡Error! Marcador no definido.**

Signos de alarma en el tercer trimestre (29 - 40 semanas): **¡Error! Marcador no definido.**

Mi vida sigue. **25**

Curso preparación para la maternidad segura 25

¿Cómo puedes reducir el estrés? 29

¿Qué tal un masaje? 29

El ejercicio, excelente opción ..... **¡Error! Marcador no definido.**

Me muevo. ..... **¡Error! Marcador no definido.**

¿Cómo te puedes comunicar con tu bebé? **36**

Técnicas de estimulación 36

Técnicas visuales 37
Técnicas auditivas 37
Técnicas para el tacto 37
Técnicas motoras 37
Todo listo para recibir al bebé 38
No olvides llevar 38
Para ir a la clínica 38
Para la madre 38
Para el bebé 39
¿Cuándo nacerá? 39
Mamá puedes escoger una persona de confianza para que te acompañe 40
Durante el trabajo de parto y el parto 40
Datos del bebé 41
Mi nombre 41
Mis papitos 41
Tus pies son hermosos 43
Derechos del recién nacido 44
Al nacer el bebé, le realizarán 44
Todo recién nacido tiene derecho a un nombre 45
Registro civil 45
No tiene ningún costo 45
Requisitos 45
Colecho 46
Alojamiento conjunto 46
TSH Neonatal 47
Consulta de inmediato si tu bebé presenta una o más de estas señales 48
Cuidados de tu bebé 49
Sueño del recién nacido 49
Sueño seguro 49
Importante 50
Baño de luz 50

Vacunación es un acto de amor 51
Esquema de vacunación 51
Signos de alarma de la madre después del parto o cesárea (puerperio) 53
Recuerda tu derecho 54
Licencia de maternidad 54
Ley 1468 de 2011 54
Alimentación adecuada para la gestante y la madre en periodo de lactancia 55
Lactancia materna 57
Alimentación del bebé 57
Ventajas 57
Para la madre 57
Para el padre 57
Beneficios para el bebé 58
El calostro 58
Cuidados e higiene de la madre durante el periodo de lactancia 59
Pasos para el lavado de manos 59
¿Cómo amamantar correctamente a tu bebé? 60
Observa 60
Posiciones para amamantar 61
Verifica 61
Di no al chupo y al biberón 62
Extracción manual de leche materna 63
¿Cómo guardar la leche materna? 66
Recuerda 66
Conservación de la leche materna 67
¿Cuánto tiempo dura la leche materna? 67
Recomendaciones que debes tener en cuenta al salir de la institución de salud 68
Recibir 68
Controles 68
Por ahora no más embarazos ..... **¡Error! Marcador no definido.**

Alimentación complementaria del niño ..... ¡Error! Marcador no definido.
Control del niño sano **73**
Crecimiento y desarrollo 73
Ten en cuenta estas actividades en tu bebé 73
Tips **74**
Un hijo sano y feliz 74
Derechos sexuales **75**
Derechos reproductivos **75**
Es importante **76**
Bibliografía **77**

Datos personales

Información de la madre:

Nombre: _____

Profesión: _____ Empresa: _____

Edad: _____ Grupo sanguíneo: _____

Teléfono: _____

EPS: _____

Información del padre:

Nombre: _____

Profesión: _____ Empresa: _____

Edad: _____ Grupo sanguíneo: _____

Teléfono: _____

EPS: _____

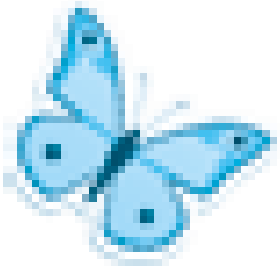
Dirección de residencia: _____

En caso de emergencia avisar a:

Nombre: _____

Dirección de residencia: _____

Teléfono: _____



Mi responsabilidad con los controles

Nombre:
Fecha primer control:
FUM:
Edad gestacional:
Fecha probable de parto:
Nombre medico:
IPS o UBA donde atienden mi control prenatal
Mi parto atendido en la clínica:
Atendido por:

Consulta por profesionales

Profesional	Fecha	Fecha	Fecha	Diagnóstico
Psicología				
Nutrición				
Odontología				
Especialista				
Otro: cual				

Primer control		Segundo control		Tercer control	
Edad gestacional		Edad gestacional		Edad gestacional	
Peso		Peso		Peso	
Talla		Talla		Talla	
IMC		IMC		IMC	
T.A		T.A		T.A	
Cuarto control		**Quinto control**		**Sexto control**	
Edad gestacional		Edad gestacional		Edad gestacional	
Peso		Peso		Peso	
Talla		Talla		Talla	
IMC		IMC		IMC	
T.A		T.A		T.A	
Séptimo control		**Octavo control**		**Noveno control**	
Edad gestacional		Edad gestacional		Edad gestacional	
Peso		Peso		Peso	
Talla		Talla		Talla	
IMC		IMC		IMC	
T.A		T.A		T.A	

Registro de actividades o plan de cada control prenatal

“Durante la gestación mi compromiso es con la vida”

Primercontrol:_____
_____
_____
_____

Segundocontrol:_____
_____
_____
_____

Tercercontrol:_____
_____

_____
_____

Cuartocontrol:_____
_____
_____
_____

Quintocontrol:_____
_____
_____
_____

Sextocontrol:_____
_____
_____
_____

Séptimocontrol:_____
_____
_____
_____

Octavocontrol:_____
_____
_____
_____

Novenocontrol:_____
_____
_____
_____

Estamos en embarazo

“Esta es una tarea compartida, el embarazo es de pareja Las caricias, palabras y el apoyo estimularán el desarrollo de ese ser que crearon juntos”.

Derechos de la madre gestante

- Recibir atención médica y especializada e integral.
- Recibir información permanente.
- A ser acompañada durante el control prenatal, trabajo de parto, parto y posparto.
- Recibir información sobre planificación familiar.

Deberes de la gestante

Para mi hijo, lo mejor.

- Asistir puntualmente a los controles prenatales.
- Informar todos los riesgos, enfermedades y seguir las recomendaciones.
- Consultar inmediatamente frente a la presencia de un signo de alarma.
- Respetar al personal y hacer buen uso de las instalaciones del hospital.

Si bien tener un bebé es obra de la naturaleza, la medicina velará por el buen desarrollo del niño en el vientre materno, un nacimiento sin complicaciones y una madre sana, siguiendo de cerca el embarazo con un Control Prenatal cada mes o según recomendación médica.

Si tú estás segura de estar embarazada, pide una cita en tu IPS para iniciar tu Control Prenatal, al que debes asistir durante el periodo de gestación e incluso en el postparto.

En el Control Prenatal se determinan los posibles riesgos, se definen los tratamientos que debes seguir, los complementos vitamínicos y las vacunas necesarias, además de ser un espacio donde se brindan recomendaciones para mantener la buena salud de la madre y del bebé.

Asiste al Control Prenatal

Una vez confirmes que te encuentras en embarazo, debes iniciar los controles prenatales. Si no has sido contactada por tu IPS básica para ingresar al programa, solicita tu cita en la sede donde recibes atención médica (recuerda que puedes hacerlo telefónicamente o presentándote personalmente).

Una vez ingreses al programa, las citas de control serán asignadas directamente en la IPS, donde continuará tu atención, según la periodicidad definida por el profesional que te atiende de acuerdo a la evolución de tu embarazo.

Acude cumplidamente a tus controles y al programa educativo, y aprovecha estos contactos para resolver las dudas sobre tu embarazo y el parto con el equipo de salud.

Conserva esta cartilla que te entregaremos en tu primera cita. Solicita al profesional que realiza tus controles el diligenciamiento del carné de Control Prenatal (CLAP) en cada consulta y la entrega en físico de las ayudas diagnósticas que sean realizadas durante la gestación. Estos documentos son muy importantes y debes presentarlos en cualquier institución donde debas consultar durante tu embarazo, incluso para la atención del parto.

Recomendaciones generales

Trimestres	Laboratorios	Otros exámenes
Primer trimestre	Cuadro hemático Parcial de orina Glicemia pre Prueba rápida VIH Hemoclasificación TSH Frotis vaginal Toxoplasma IgG Ecografía Prueba rápida sífilis Rubeola IgG	Ecografía genética (11-12 semanas)
Segundo trimestre	Parcial de orina Glicemia pre Test de Sullivan Cuadro hemático	Ecografía de talle anatómico (semana 19)
Tercer trimestre	Parcial de orina Cuadro hemático Prueba rápida VIH Prueba rápida sífilis	Streptococo grupo B (semana 35)

	Citología	Vacunación	Odontología
Programas	Después de la semana 19 (hasta la semana 26-28).	**Semana 14:** Toxoide – influenza **Semana 26:** ADTPcelular	Inicio del embarazo (Un solo control)

Micronutrientes	Ácido fólico	Sulfato ferroso	Carbonato de calcio
	1mg	300mg	600mg

Me cuido

Imagen 1: Me cuido

Vale la pena no consumir alcohol, cigarrillo, ni drogas, especialmente si estás embarazada o amamantando a tu bebé.

También debes evitar el uso de medicamentos no prescritos por el médico y las tinturas para el pelo. Recuerda que pueden ser peligrosos para ti y causar trastornos en el desarrollo, peso, talla o salud del feto y del recién nacido.

Para tu bienestar, que a su vez favorecerá a tu hijo en formación, realiza actividades como leer, coser, caminar, oír música, pasar buenos ratos con tu pareja, amigos y familiares. Piensa que en este momento lo más importante es que tu bebé nazca y se críe muy bien.

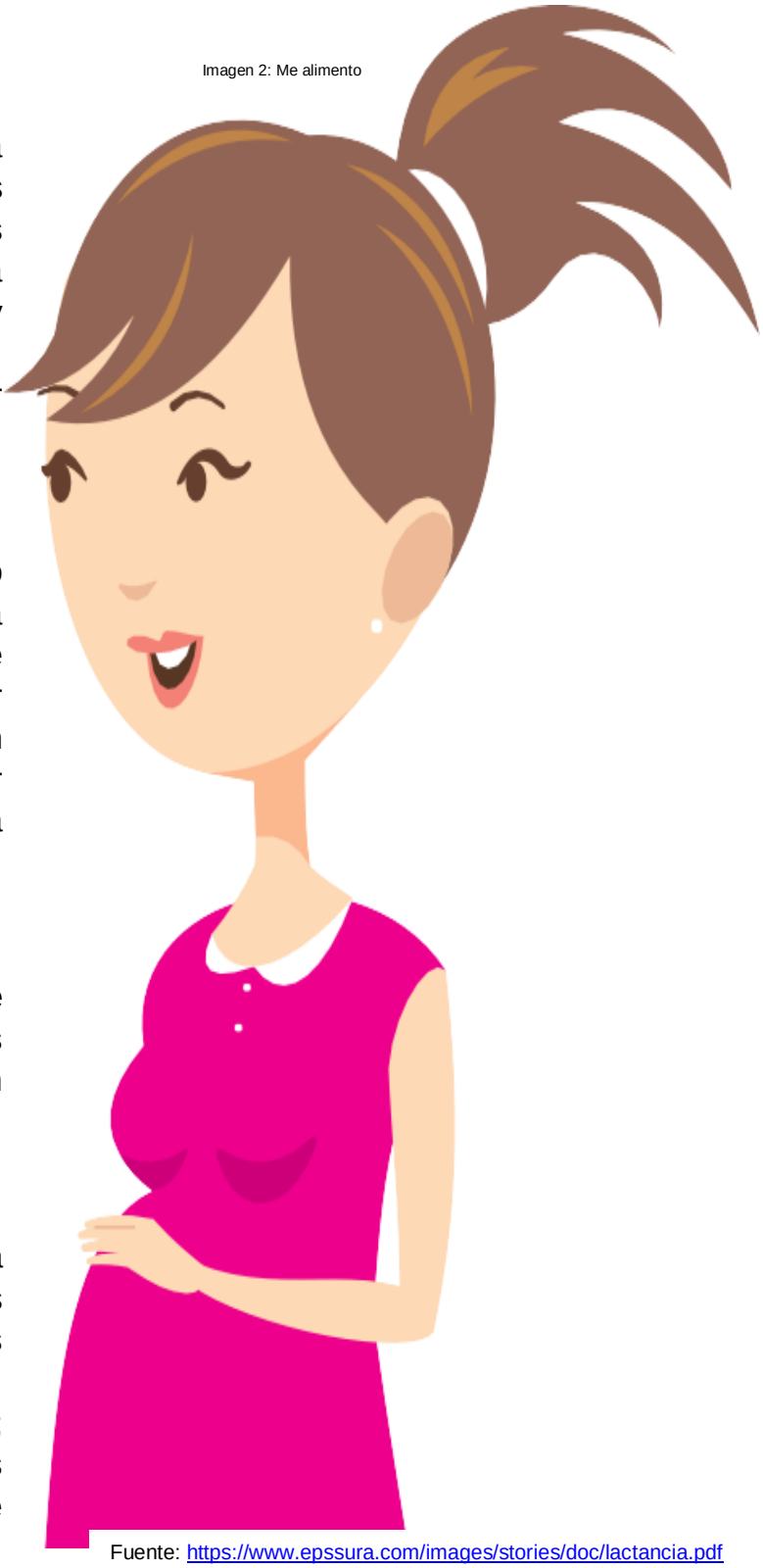
Llevando una vida sana lo lograrás.

Es importante repartir tus comidas del día en cinco porciones: tres comidas principales y dos entre comidas.

Fuente: https://www.epssura.com/images/stories/doc/lactancia.pdf

Me alimento

Imagen 2: Me alimento



Durante esta etapa, tu cuerpo pasa por muchos cambios. Además de tus propios requerimientos, debes asegurar una alimentación adecuada que garantice un buen crecimiento y desarrollo de tu bebé en formación. Esto no significa que debas consumir alimentos en exceso.

Al alimentarnos correctamente no hablamos de la cantidad sino de la calidad de los alimentos que escogemos, los cuales deben ser ricos en vitaminas y minerales, bajo en calorías, grasa y azúcar, para manejar un adecuado peso durante la gestación.

Seguir algunas recomendaciones te ayudará a tener una gestación más tranquila y saludable, y por ende un bebé más feliz y sano.

Endulza tu vida con amor. Cambia los dulces y postres por frutas, las gaseosas y refrescos por agua y jugos de fruta natural. No agregues azúcar, panela o miel a tus preparaciones; puedes utilizar endulzantes artificiales bajos en calorías, sin contenido de azúcar.

Fuente: https://www.epssura.com/images/stories/doc/lactancia.pdf

Todo tiene su momento: Establece horarios para la alimentación, evita periodos muy prolongados de ayudo y no suprimas ninguna comida. Esto reduce la cantidad de nutrientes que tu organismo y tu bebé reciben, lo cual puede afectar su crecimiento y desarrollo.

En la variedad está el placer: Consume alimentos variados y nutritivos diariamente. La nutrición es más saludable y placentera cuando se incluyen diferentes tipos de alimentos en cada comida.

Dile adiós al salero: La sal tiene un alto contenido de sodio, un componente que se ha asociado con el aumento de la presión arterial, lo cual puede afectar la salud materna y la del bebé.

Utiliza especias, cebolla, tomate, ajo, cilantro y otros condimentos naturales para dar sabor a tus comidas.

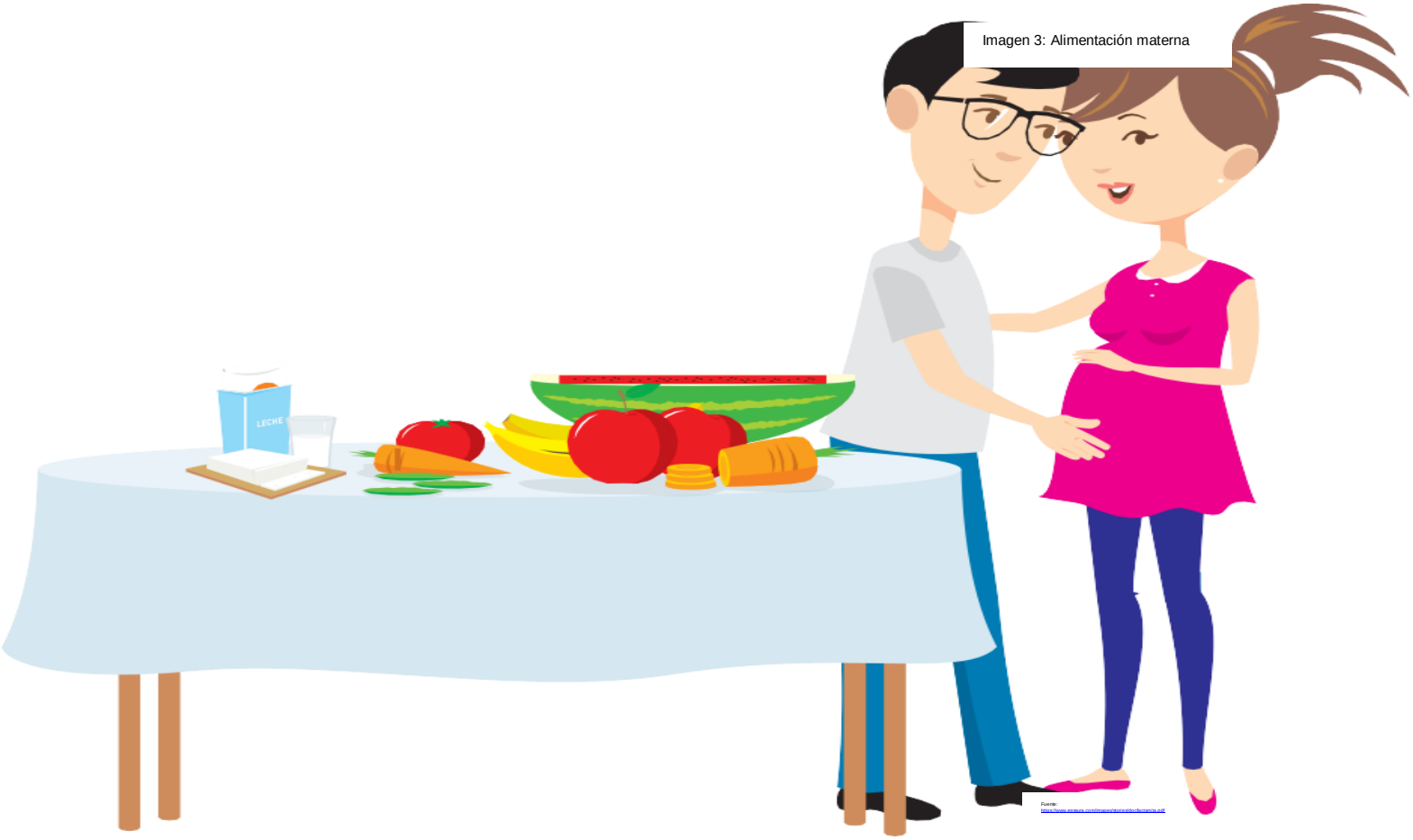


Imagen 3: Alimentación materna

Fuente: https://www.eresmura.com/imagenes/embarazo/factores.jpg

Con menos grasa, mejor se pasa: Prefiere alimentos asados, cocidos o al vapor y evita el uso de grasas de origen animal como manteca y mantequilla. No reutilices el aceite.

Las frutas son energía, frescura y color: Apuéstale a consumir mínimo 3 frutas al día. Las frutas aportan vitaminas necesarias para el sistema inmunológico, el cual defiende nuestro cuerpo de infecciones que pueden afectar al bebé; también contribuyen a la adecuada formación de órganos y tejidos, ayudándolo a crecer sano y saludable.

Disfruta de la aventura de las verduras: Las verduras son ricas en vitaminas y minerales, indispensables para activar la mente, proteger el corazón y la salud tanto tuya como la de tu hijo. Además te ayudan a mantener fuerza y energía. Consume por lo menos 2 porciones de verduras al día, frescas o cocidas, en ensaladas, sopas, cremas o tortillas; mientras más colores uses, mejor.

Fuente:
https://www.amazon.com/Ultrasonic/dp/B0B4NDSBC8/ref=sr_pdf

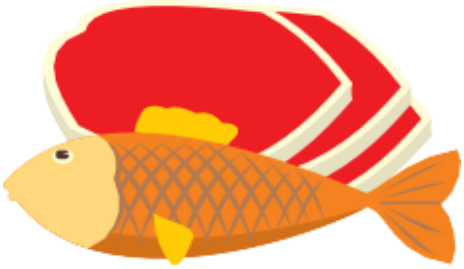
Imagen 4: Alimentación

Diariamente es conveniente:

Dos porciones de carne roja bien cocida, pollo o pescado.

Imagen 5: Pescado

Fuente:
https://www.epsuns.com/imagenlaterneldocfactancia.pdf



3 porciones de frutas y 2 porciones de verduras.

Imagen 6: Frutas

Imagen 8: Leche

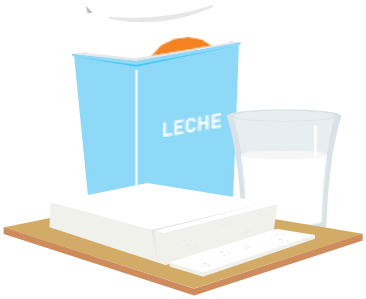
Fuente:
https://www.epsuns.com/imagenlaterneldocfactancia.pdf

Disminuye el consumo de grasas y azúcares e incluye el consumo de frutos secos como nuece. Y maní para favorecer el desarrollo neurológico de tu bebé.

Imagen 7: Frutos

Fuente: https://www.epsaura.com/imagenes/storeinstitucional/factancia.pdf

Cuatro porciones de productos lácteos: leche, queso o yogurt.



Fuente: https://www.epsaura.com/imagenes/storeinstitucional/factancia.pdf

De seis a diez porciones de harina: arroz, pan, arepa, avena o frijoles.

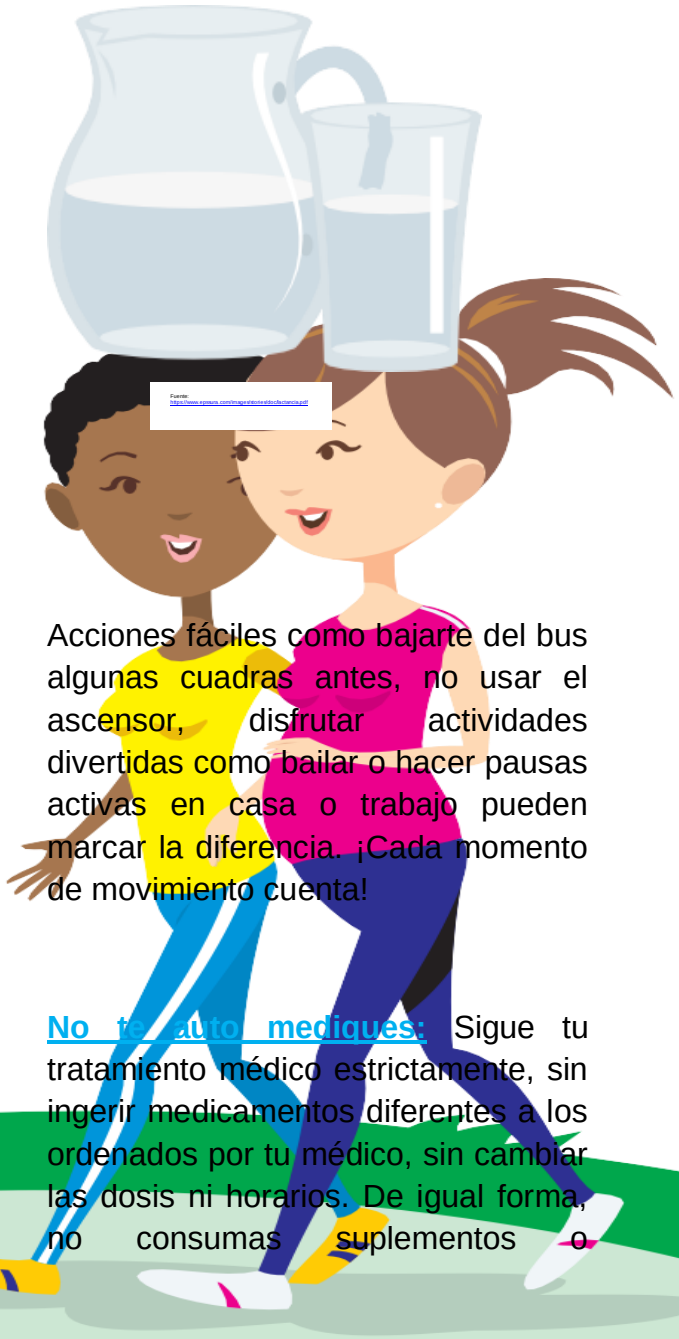
Imagen 9: Pan

Mantente activa: La actividad física es indispensable para la salud, el bienestar y la calidad de vida. Contribuye al control del peso, mejora el ritmo cardiaco, por lo que reduce el riesgo de enfermedades del corazón, ayuda a controlar la presión arterial, mejora la postura, el equilibrio y contribuye a relajarnos y disminuir el estrés, brindando una sensación de bienestar. Camina por lo menos 30 minutos diariamente, en terreno plano, si no hay indicaciones médicas que te impidan realizar actividad física.

Fuente: https://www.epsaura.com/imagenes/storeinstitucional/factancia.pdf

Seis a ocho vasos de agua.

Imagen 10: Agua



Fuente: https://www.epsaura.com/imagenes/storeinstitucional/factancia.pdf

Acciones fáciles como bajarte del bus algunas cuadras antes, no usar el ascensor, disfrutar actividades divertidas como bailar o hacer pausas activas en casa o trabajo pueden marcar la diferencia. ¡Cada momento de movimiento cuenta!

No te auto mediques: Sigue tu tratamiento médico estrictamente, sin ingerir medicamentos diferentes a los ordenados por tu médico, sin cambiar las dosis ni horarios. De igual forma, no consumas suplementos o

complementos nutricionales sin la asesoría de tu médico tratante.

Imagen 11: Actividad física

Fuente: https://www.epssura.com/images/stories/doc/lactancia.pdf

Estoy atenta: Para conocer las señales de alarma para saber cuándo consultar de forma inmediata

Aunque el embarazo es salud, en algún momento tu cuerpo puede dar señales de que algo no está bien, ante lo cual la opción más acertada y responsable contigo y con tu bebé, es consultar oportunamente en tu IPS o en instituciones que hacen parte de la red de EPS en la noche o días festivos.

Signos de alarma en el primer trimestre (hasta las 12 semanas):

- Sangrado vaginal, cólico fuerte o fiebre.
- Dolor “bajito”, ardor para orinar y orina maloliente.

Imagen 12: 1 mes

Fuente: https://www.epsaura.com/mi-seguro-medico/lactancia.pdf

Primer mes

Imagen 13: 2 meses

Fuente: https://www.epsaura.com/mi-seguro-medico/lactancia.pdf

Segundo mes

Imagen 14: 3 meses

Fuente: https://www.epsaura.com/mi-seguro-medico/lactancia.pdf

Tercer mes

Signos de alarma en el segundo trimestre (13 - 28 semanas):

- Sangrado vaginal o fiebre.
- Dolor “bajito”, ardor para orinar u orina maloliente.
- Dolor de cabeza con “cocuyos” (luces en los ojos), o pitos en los oídos.
- Dolor en la boca del estómago.
- Cara, manos y/o pies hinchados al levantarte.
- Ausencia o disminución de los movimientos fetales. A partir de los cinco meses, el bebé debe moverse después de cada una de tus comidas. Evalúa los movimientos fetales acostándote sobre tu lado izquierdo en un ambiente tranquilo, pon tu mano extendida sobre tu abdomen en el sitio donde has sentido sus movimientos con mayor frecuencia. Toma el tiempo en el que tu bebé se mueve diez veces. Esto puede tomarte una hora, o menos. Si tu bebé se demora más de la hora, acude al médico o a la clínica, donde le harán otras pruebas para revisar su bienestar.

Imagen 15: 4 meses

Fuente: https://www.epsaura.com/imagenesinteresdeactancia.pdf

Cuarto mes

Imagen 16: 5 meses

Fuente: https://www.epsaura.com/imagenesinteresdeactancia.pdf

Quinto mes

Imagen 17: 6 meses

Fuente: https://www.epsaura.com/imagenesinteresdeactancia.pdf

Sexto mes

Signos de alarma en el tercer trimestre (29 – 40):

- Sangrado, contracciones o salida de líquido por la vagina.
- Dolor “bajito”, ardor para orinar u orina maloliente.
- Dolor de cabeza con “cocuyos” (luces en los ojos), o pitos en los oídos.
- Dolor en la boca del estómago.
- Cara, manos y/o pies hinchados al levantarte.
- Ausencia o disminución de los movimientos fetales. Repite la actividad descrita en el segundo trimestre para el seguimiento de los movimientos fetales.
- Sangre o líquido por la vagina cerca de la fecha del parto (entre la semana 37 y 40)
- Presencia de más de cuatro contracciones en una hora.

- Retraso en el inicio de tu trabajo de parto (semana 40 de gestación).

Imagen 18: 7 meses

Fuente: https://www.enmura.com/imagenes/embarazo/lactancia.pdf

Imagen 19: 8 meses

Fuente: https://www.enmura.com/imagenes/embarazo/lactancia.pdf

Imagen 20: 9 meses

Fuente: https://www.enmura.com/imagenes/embarazo/lactancia.pdf

Séptimo mes

Octavo mes

Noveno mes

Mi vida sigue.

Curso preparación para la maternidad segura

- Prepárate para el parto, así podrás reducir la tensión, el dolor y el temor, infórmate sobre todo el proceso gestacional y otros temas de interés.
- Aquí tendrás la oportunidad de compartir experiencias con otras embarazadas.
- Es importante que asistas en compañía de una persona significativa para ti.

Imagen 21: Curso prenatal

Fuente:
https://www.eresyes.com/embarazo/estadisticas/estadisticas.pdf

Trimestre	Temas	Fecha	Asistió		¿Por qué?
			Si	No	
Primer trimestre	Bienvenida, derechos y deberes				
	Cambios físicos y psicológicos				
	El desarrollo del embrazo (señales de alarma)				
	Autoestima, temores y proyecto de vida				
	Cuidado de la salud oral				
Segundo trimestre	Higiene, hábitos de vida y alimentación saludable en la gestación				
	Ejercicios prenatales				

	Estimulación y comunicación intrauterina				
	Salud mental, buen trato y sexualidad				
Tercer trimestre	Atención y preparación para el parto				
	Lactancia materna, vínculo afectivo				
	Señales de alarma después del parto				
	Planificación familiar				
	Cuidado del recién nacido y vacunación				
	Cuidados en el puerperio				
Otros temas					

¿Cómo puedes reducir el estrés?

Cada mujer gestante debe identificar las causas del estrés, tanto en su vida laboral como personal y desarrollar maneras eficaces de controlarlas. Cualquier mujer gestante puede controlar mejor el estrés si se encuentra sana y en buen estado físico.

¿Qué tal un masaje?

Puedes pedirle a tu pareja o a alguien cercano a ti que te haga los siguientes masajes. No es necesario que sea un experto. Si los practicas con frecuencia, la dilatación y el trabajo de parto serán más llevaderos.

Puedes usar crema o aceite para el cuerpo durante el masaje.

Vientre
Haz un masaje suave, como una caricia en la parte inferior del vientre, con el otro brazo sostenle el cuello y los hombros.

Espalda
Desliza los puños a mbos lados de la umna, subiendo y bajando.

Imagen 22: Masajes

Fuente: https://www.eurosaura.com/lineaparaintervenciones/lactancia.pdf

Pies
Con una mano en la planta y otra en el empeine, presiona y mueve las manos en dirección de los dedos, cuando inicien las contracciones.

Región lumbosacra
Presiona suavemente con las palmas de las manos entre la región lumbar y la región sacra.

Parte posterior de la cintura
Presiona está región con los puños suavemente.

Imagen 23: Caminata

En principio, tu vida debe seguir igual después de tener una prueba de embarazo positiva. Si el médico no te aconseja reposo, puedes continuar practicando las mismas actividades de siempre tanto dentro de la casa (barrer, cocinar, tender las camas, hacer labores manuales, trabajar en el jardín, etc.), como en tu trabajo. Debes procurar no pasar mucho tiempo de pie, y evitar a toda costa el agotamiento, teniendo pequeños reposos durante la jornada.

El ejercicio, excelente opción

Caminar al aire libre con zapatos cómodos, en tu barrio o en un parque de 20 a 30 minutos con tu madre, amigas o pareja, agregando un poco de calentamiento al iniciar y de estiramiento al terminar el paseo, será de gran beneficio para mantenerte en forma, evitar el aumento exagerado de peso, levantar tu autoestima, reducir las tensiones y dormir mejor.

Fuente:
https://www.ecosura.com/im-aparatosvideofactaencia.pdf

Ten presente que tu vida puede continuar con tu ritmo habitual, siguiendo las recomendaciones del personal de la salud.

Me muevo.

El ejercicio moderado te ayuda a fortalecer los músculos que usarás en el parto, como los del abdomen, la pelvis y la parte baja de tu espalda. También te ayuda a mejorar tu postura y aliviar molestias en la parte posterior de tu cuerpo, provocadas por el peso del vientre. Además sirve para mantener una buena circulación, evitar calambres en las piernas y oxigenar mejor tu sangre y la del bebé, entre otros beneficios.

Para realizar el ejercicio ten presente: una fase inicial de calentamiento, una actividad central de ejercicios moderados y una fase final de vuelta a la cama.

Para el calentamiento puedes caminar, moverte en diferentes direcciones o mover brazos, buscando elevar la temperatura corporal y predisponer el cuerpo para el ejercicio.

Para la fase final de la actividad debes volver a la calma a través de ejercicios respiratorios, masajes y estiramientos.

A continuación, te proponemos una serie de ejercicios que puedes realizar como parte de la actividad central. Ten en cuenta que debes empezar con pocas repeticiones y a medida que logres una adaptación al ejercicio podrías aumentar el tiempo y las repeticiones de estos ejercicios.

Recuerda revisar con tu médico las restricciones o cuidados que debes tener al realizar cualquier actividad física, incluso los ejercicios que te proponemos en esta cartilla.

Imagen 24: De pie

Fuente:
https://www.ejercicios.com/imagenes/estiramiento/ejercicios.pdf

En posición cuadrúpeda, con el abdomen contraído, la espalda recta y la cabeza alineada con la espalda, estira el brazo de un lado y la pierna del lado contrario, de forma lenta y coordinada vuelve a la posición inicial. Repite el ejercicio 10 veces. Hazlo luego con el brazo y la pierna contrarios. **Repite 10 veces.**

Imagen 26: Posición gato

Imagen 27: Acostada

Fuente:
https://www.ejercicios.com/imagenes/estiramiento/ejercicios.pdf

Acostada sobre la espalda con una pierna doblada, sube la otra respirando profundamente. Luego bájala despacio botando el aire y contrayendo los músculos abdominales. Cambia de pierna y **repite 8 veces con cada una.**

De pie con la espalda recta y las piernas separadas, contrae los músculos del abdomen y el periné (músculos alrededor de la vagina) por 8 segundos, flexiona las rodillas y desciende relajando los músculos y vuelves a la posición inicial. **Repite 10 veces.**

Imagen 25: Cuadrúpeda

Fuente:
https://www.ecosura.com/imagesstorieseldocfacencia.pdf

En la misma posición, adopta “la postura de gato”, al inhalar redondea la espalda, al exhalar relaja los músculos tensos del cuello y la espalda, a la vez que llevas tu cadera hacia las plantas de los pies deslizando las manos hacia delante.

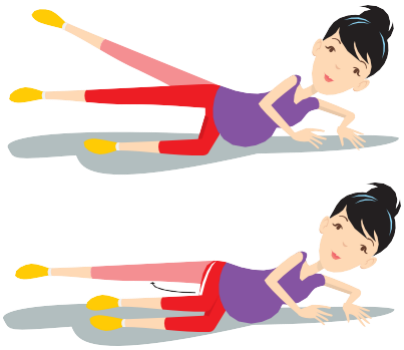
Fuente:
https://www.ecosura.com/imagesstorieseldocfacencia.pdf

En la posición del ejercicio anterior, levanta los brazos mientras contraes los músculos abdominales y mantienes las piernas flexionadas. Como variante puedes utilizar pesas de 1 o 2 libras en los brazos.

Imagen 28: Brazos arriba

Fuente: https://www.epsaura.com/images/stories/doc/lactancia.pdf

Imagen 29: De lado



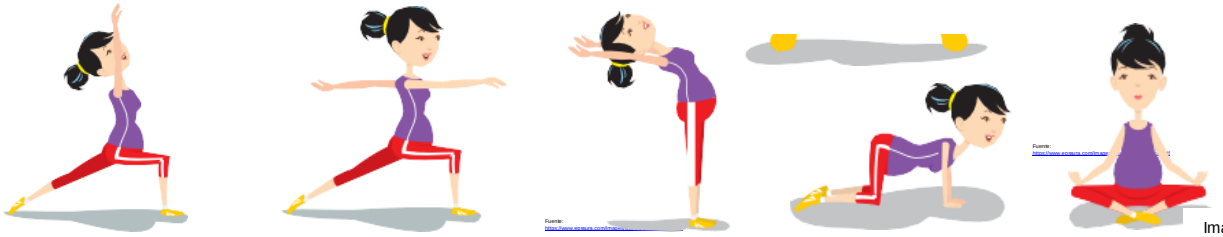
Fuente: https://www.epsaura.com/images/stories/doc/lactancia.pdf

Acostada de lado, dejas la pierna interna flexionada, y la otra pierna extendida la llevas arriba y bajo. **Repite 10 veces**, luego te acuestas para el otro lado y lo repites con la otra pierna.

Imagen 30: Flexión

De pie, con las rodillas un poco flexionadas y piernas levemente separadas, lleva los brazos al frente, lado, arriba y abajo, **realizando 3 series de 10 repeticiones**. Si lo deseas, puedes usar pesas entre 1 a 2 libras.

Para terminar tu sesión y volver a la calma, puedes realizar estiramientos y /o realizar ejercicios respiratorios. Cada posición por 10 a 15 segundos, evitando los rebotes.



Fuente: https://www.epsaura.com/images/stories/doc/lactancia.pdf

Imagen 31: Estiramiento

¿Cómo te puedes comunicar con tu bebé?

Comunicarte y jugar con tu bebé desde que está en el útero tiene muchas ventajas para su salud física y psíquica, y le prepara para adaptarse a su nueva vida.

Imagen 32: Estimulación

Técnicas de estimulación

En el segundo y tercer trimestre del embarazo las técnicas de estimulación prenatal se realizan directamente para trabajar las capacidades emocionales y sensoriales del feto, y se trabajaría la estimulación de los sentidos del bebé. A las 16 semanas de gestación, el feto ya puede percibir luces brillantes, con lo cual se puede comenzar la estimulación visual. Al cuarto mes ya están bien desarrollados los sentidos de tacto y gusto del bebé. Y, a partir del quinto mes, se comenzará con las técnicas auditivas.

Fuente:
https://www.ecosure.com/Imagen/Interior/Embarazo.pdf

Técnicas visuales

- Juegos con una linterna.
- Destaparse la barriguita unos segundos para tomar el sol.

Técnicas auditivas

- Escuchar música.
- Hablar con el bebé.
- Escuchar sonidos de la naturaleza.

Técnicas para el tacto

- Acaricia la barriga con las palmas de las manos.
- Toca la barriga con los dedos en distintas posiciones.
- Masajea la barriga con los nudillos mediante movimientos circulares.
- Juega con el bebé. Cuando el bebé da una patadita se le puede contestar presionando suavemente en la zona donde ha dado el golpe. Así se crea una interacción, y además se trabaja el vínculo.
- Utiliza distintas texturas, pasar un cepillo de cerdas o un pincel suave.

Técnicas motoras

- Balancéate en una mecedora.
- Practica natación.
- Realiza bailes lentos y suaves.

Todo listo para recibir al bebé

No olvides llevar:

- Documento de identidad.
- Historia clínica.
- Carné o cartilla de control prenatal.
- Ecografías.
- Resultados de laboratorios.

Para ir a la clínica:

- Bañarte y aséate los genitales.
- No te maquilles.
- Uñas de manos y pies, cortas, limpias y sin esmalte.
- Cabello recogido.
- Ropa cómoda.
- Sin accesorios.

Para la madre

- Paquete de toallas maternas.
- Pantuflas de baño.
- Artículos de aseo personal.
- Ropa interior cómoda.
- 2 pijamas que faciliten la lactancia materna.

Para el bebé

- 1 o 2 mudas de ropa.
- Pañales desechables.
- Pañitos húmedos o pañal de tela.
- Crema antipañalitis.
- Cobija suave y liviana.

¿Cuándo nacerá?

- Cuando la madre tenga las semanas completas de gestación, idealmente 40.
- Cuando inicien las contracciones o dolores del vientre 2 o 3 en 10 minutos de manera regular.
- Cuando haya salida de líquido o sangrado por la vagina.

Y recuerda que no es necesario llevar una orden médica para la atención del parto.

Mamá puedes escoger una persona de confianza para que te acompañe

- La persona que tu escojas, debe cumplir con las normas de bioseguridad y condiciones de higiene adecuadas, debe retirarse en el momento que el equipo de salud solicite suspender el acompañamiento **sin poner resistencia**.

- Se permitirá el acompañamiento si la madre se encuentra en una habitación unipersonal, para no perturbar o violar la privacidad de usuaria que este junto a ella.

Durante el trabajo de parto y el parto

- Te comunicarán continuamente sobre tu estado de salud y el de tu bebé.
- Te informarán cuándo es necesario realizar procedimientos o maniobras para inducir o facilitar el nacimiento.
- Permitirán el contacto piel a piel y el inicio temprano de la lactancia materna, lo más pronto posible después del nacimiento.

Datos del bebé

Mi nombre: _____

Fecha de nacimiento: _____Hora: _____

Sexo:_____Grupo sanguíneo:_____

Lugar de nacimiento: _____

Ciudad: _____

Departamento: _____

Dirección:_____

Peso al nacer:_____Talla:_____

PC:_____PT:_____APGAR: _____

Mis papitos

_____

Huella pie izquierdo

Huella pie derecho

Tus pies son hermosos

Derechos del recién nacido

- Ser tratado con respeto, dignidad, oportunidad y efectividad.
- A recibir cuidados y tratamientos necesarios.
- A recibir lactancia materna desde la primera hora de vida.
- A ser inscrito en el registro civil.
- A ser afiliado al sistema de seguridad social en salud.

Al nacer el bebé, le realizarán:

- Será colocado en tu pecho en contacto piel a piel.
- Toma de muestra de sangre del cordón umbilical para TSH o prueba de hipotiroidismo y para conocer el tipo de sangre.
- Será pesado y tallado.
- Recibirá vitamina K para evitar hemorragia, gotas en los ojos y limpieza de ombligo para evitar infección.

Todo recién nacido tiene derecho a un nombre

Es parte importante la identidad, además es una de las primeras palabras que entendemos y con la que nos identificamos, el nombre representa quienes somos.

Registro civil

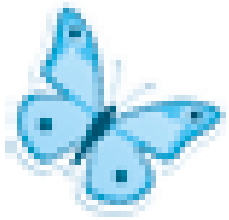
- Es un derecho del niño y un deber de los padres.

No tiene ningún costo

Requisitos:

- Presencia de los padres.
- Cédula de ciudadanía original y fotocopia ampliada al 150% de los dos.
- Registro de nacido vivo (DANE).

Recuerda que es muy importante tramitar el registro civil y la afiliación al régimen de salud inmediatamente nazca el bebé.



Colecho

Es permitir que el bebé duerma en la misma cama con los padres.
Se recomienda hasta los 6 meses de edad para facilitar la alimentación con leche materna exclusiva y fortalecer el vínculo afectivo.

Alojamiento conjunto

Es permitir que el bebé duerma en la misma habitación de los padres en cama separada, se recomienda hasta los 2 años de edad.

TSH Neonatal

Asegúrate que hayan tomado una muestra de sangre del cordón umbilical. Con ella se puede hacer el análisis para descartar el hipotiroidismo congénito, enfermedad que puede generar trastornos en la salud de tu bebé.

A tiempo para realizar tratamiento.

Signos de alarma del bebé

¡ATENCIÓN!

Consulta de inmediato si tu bebé presenta una o más de estas señales

- Labios y dedos morados.
- Si se pone pálido o amarillo.
- Respira rápido, la piel se pega a las costillas, silbidos o ronquidos en el pecho.
- Vomita todo o falta de apetito.
- Ombligo enrojecido, con mal olor o con salida de secreción.
- Diarrea o presencia de signos de deshidratación.
- Convulsiones (tiemblan las extremidades, mirada fija y no reacciona).
- Temperatura alta, fiebre (mayor a 37.5°C).
- Si se coloca muy frio (Hipotermia).
- Sueño prolongado o no duerme.
- Llanto incontrolable por tiempo prolongado.

Cuidados de tu bebé

Sueño del recién nacido

Sueño seguro

- El bebé debe dormir boca arriba o de lado.
- Su cabeza debe quedar más alta que el cuerpo.
- No usar almohada.
- Use colchón firme y cobija templada.
- No cubra con la cobija hasta la cabeza.
- Evite el sobrecalentamiento.
- Arropar y dejar descubierto hasta la mitad del pecho.
- Tu bebe no puede pasar tres horas sin comer, vigila el sueño y despiértalo para alimentarlo.

Higiene y baño del recién nacido

- Asegúrate que no haya corrientes de aire.
- Si pesa más de 2500 gramos a partir de las 24 Horas de nacido, realiza baño de esponja. Con una toalla húmeda y agua tibia.
- Después del tercer día realiza baño sumergible o en la bañera todos los días con agua tibia; usa jabón. (Baño rápido).
- Si pesa menos de 2500gr realiza una limpieza con un paño humedecido con agua tibia hasta que alcance un peso de 2500 gramos.

Importante

- Limpiar diariamente el ombligo con alcohol blanco y gasa.
  Tres veces al día.
- Recuerda **no** se debe usar ombliguero ni el pañal por encima.

Baño de luz

Coloca al bebé en pañal a través de una ventana cerrada donde lleguen los rayos del sol o la luz, todos los días 30 minutos en la mañana entre las 9-10 am y 30 minutos en la tarde después de las 3pm.

Vacunación es un acto de amor

Las vacunas son gratuitas

Todos los días son días de vacunación

- Las vacunas son un derecho para los niños y un deber de los padres.
- Las vacunas: BCG y Antihepatitis B se administran en la institución de salud después del nacimiento.
- Las demás vacunas se administrarán en el nivel 1 o institución de salud más cercana, donde asististe a los controles prenatales.

Esquema de vacunación

EDAD	VACUNA		DOSIS	ENFERMEDAD QUE PREVIENE
Recién Nacido	Anti Tuberculosis BCG		Única	Meningitis Tuberculosa
	Hepatitis B		De Recién Nacido	Hepatitis B
2 Meses	Pentavalente	Difteria, Tos ferina, Téta-nos (DPT)	Primera	Difteria, Tos ferina, Tétanos
		Haemophilus Influenzae Tipo b		Meningitis y otras enfermeda- des causadas por Haemophilus
		Hepatitis B		Hepatitis B
	Polio			Poliomielitis
	Rotavirus			Diarrea por Rotavirus
	Neumococo			Neumonía, Otitis y Meningitis
4 Meses	Pentavalente	Difteria, Tos ferina, Teta-nos (DPT)	Segundo	Difteria, Tos ferina, Tétanos
		Haemophilus Influenzae Tipo b		Meningitis y otras enfermeda- des causadas por Haemophilus
		Hepatitis B		Hepatitis B
	Antipoliomielitica Vacuna Oral de Polio (VOP)			Poliomielitis
	Rotavirus			Gastroenteritis (Diarrea) por Rota virus
	Neumococo			Neumonía, Otitis y Meningitis

6 Meses	Pentavalente	Difteria, Tos ferina, Téta- nos (DPT)	Tercera	Difteria, Tos ferina, Tétanos
		Haemophilus Influenzae Tipo b		Meningitis y otras enfermeda- des causadas por Haemophilus
		Hepatitis B		Hepatitis B
	Antipoliomielitica Vacuna Oral de Polio (VOP)			Enfermedad respiratoria causada
	Influenza Estacional		Primera	Enfermedad respiratoria causada
7 Meses	Influenza Estacional		Segunda	Enfermedad respiratoria causada
12 meses	Sarampión Rubeola pape- ras (SRP o triple viral)		Única	Sarampión, rubeola y parotiditis (Paperas)
	Varicela		Primera	Varicela y Herpes zoster
	Neumococo conjugada		Refuerzo	Neumonía, Otitis y Meningitis
	Hepatitis A		Única	Hepatitis A
	Influenza Estacional		Primera, segunda o Anual	Enfermedad respiratoria causada
18 Meses	Difteria, Tos ferina, Tétanos (DPT)		Primer refuerzo	Difteria, Tos ferina, Tétanos
	Antipoliomielitica Vacuna Oral de Polio (VOP)			Poliomielitis
	Fiebre Amarilla (FA)		Única	Fiebre Amarilla
5 Años	Difteria, Tos ferina, Téta- nos (DPT)		Segundo refuerzo	Difteria, Tos ferina, Tétanos
	Antipoliomielitica Vacuna Oral de Polio (VOP)			Poliomielitis
	Sarampión Rubeola pape- ras (SRP o triple viral)		Refuerzo	Sarampión, rubeola y paperas
Niñas escola- rizadas de 4º. Prima- ria, que hayan cum- plido 9 años	Virus del papiloma Humano (VPH)		Primera: Fecha elegida	Cáncer de cuello uterino
			Segunda: 6 Meses después de la primera dosis	
			Tercera: 60 meses después de la primera dosis	

Mujeres en edad fértil (MEF) entre los 10 y 49 años	Toxoide tetánico y diftéri- co, uso en adulto (Td)	MEF: 5 dosis Td1: dosis inicial Td2: al mes de Td1 Td3: a los 6 meses de Td2 Td4: al año de la Td3 Td5: al año de la Td4 Refuerzo cada 10 años (15, 25, 35 y 45)	Difteria, Tétanos y Tétanos neonatal
Mujeres Gestan- tes a partir de la sema- na 26	Tétanos, difteria reduci- da, B. pertussis acelular (TdaP)	Dosis única a partir de la semana 26 de gestación en cada embarazo	Tétanos neonatal – Difteria – Tos ferina al recién nacido

Lleva a las citas y controles el carné de salud de tu hij@ y consérvalo en buen estado.

Signos de alarma de la madre después del parto o cesárea (puerperio)

Después del nacimiento del bebé debes tener en cuenta las siguientes señales:

- Dolor abdominal intenso.
- Dolor de cabeza.
- Sangrado vaginal abundante.
- Líquidos vaginales con mal olor.
- Fiebre.
- Escalofrío.
- Senos: Congestión, enrojecimiento y dolor.

HERIDA

- Enrojecida.
- Inflamada.
- Con salida de líquido o secreción.

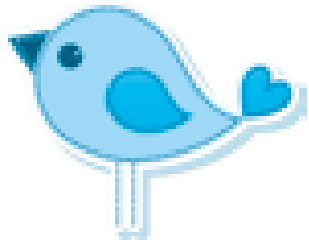
Si presentas algunos de estos signos, acude a la institución de salud más cercana.

Recuerda tu derecho

Licencia de maternidad

Ley 1468 de 2011

- La licencia de maternidad es de 18 semanas (126 días).
- Se puede iniciar 2 semanas antes del parto y obligatoriamente una semana antes.
- En niños prematuros a las 14 semanas se suman los días entre la fecha gestacional y el nacimiento a término.
- Para parto múltiple: La licencia se amplía en 2 semanas (18 semanas).
- Por muerte de la madre: La licencia de maternidad será para el padre.
- Los mismos derechos para la madre que adopte un bebé.
- En caso de muerte del bebé la madre tiene derecho a un descanso remunerado de 2 a 4 semanas.
- Después de la licencia y hasta el sexto mes de vida del bebé, la madre tiene derecho a una hora diaria de lactancia.
- El padre tiene derecho a 8 días hábiles de licencia.



Alimentación adecuada para la gestante y la madre en periodo de lactancia

Almidones: Consume 8 porciones diarias que puedes escoger entre ½ taza de arroz, 1 pan o arepa o envuelto mediano, 2 galletas de sal, 1 taza de fideos cocidos, 1 plato de sopa de harina o trigo, de cebada, avena o de maíz, 2 tajadas medianas de yuca o arracacha, 1 papa grande o 2 medianas, 2 tajadas de plátano o 1/2 plátano mediano, 2 tostadas.

Verduras: Consume 2 de estos alimentos diariamente: 1 zanahoria mediana, 1 taza de acelga, espinaca, brócoli, repollo, apio, habichuela, pepino, lechuga o tomate, 2 cucharadas de arveja, frijol o habas verdes.

Frutas: Consume 4 alimentos de este grupo al día en jugo o porción entera: 1 tajada de papaya, 1/2 tajada de piña, 1 banano o manzana (pequeña), 3 granadillas o curubas, 2 duraznos o guayabas, 1 naranja o mandarina mediana o mango.

Proteínas: Consume 2 de los siguientes alimentos en el día: 1 pedazo delgado grande de pescado, pollo o res magra, 1 pedazo mediano de cerdo, hígado o morcilla, 2 cucharadas de atún, 1 huevo, 1 taza bajita de arveja, frijol, lenteja, habas o garbanzo seco.

Lácteos: Consume 3 lácteos durante el día: 1 taza de leche entera, kumis o yogurt sin dulce, 1 y 1/2 taza de leche descremada, 1 tajada grande de queso descremado, 1 tajada pequeña de queso con crema.

Grasas: Trata de consumir en cada preparación algo de los siguientes alimentos: 1 cucharadita de aceite vegetal, margarina, mantequilla o mayonesa, 1 tajada pequeña de aguacate, 1 trozo pequeño de coco.

Azúcares: Ten en cuenta que el azúcar y la panela son endulzantes que tu utilizas a diario y los debes contar entre los dulces recomendados y no deben ser más de 5 veces al día: 2 cucharadas de azúcar o panela, 1 cucharada de arequipe o miel, 1/2 bocadillo o media pastilla de chocolate con azúcar, 3 cucharadas de helado.

Tener una adecuada alimentación es vital para mantener un optimó estado de salud.

Lactancia materna

¡A mayor succión
Mayor producción!

Alimentación del bebé

La leche materna es el mejor alimento para la nutrición del bebé hasta los **6 meses exclusiva y a libre demanda,** con alimentación complementaria hasta los 2 años.

Ventajas

Para la madre

- Ayuda a disminuir el sangrado pos parto.
- Es una vivencia única, especial y placentera.
- Puede descansar mejor.
- Reduce el riesgo de depresión posparto.
- Reduce el riesgo de anemia.
- Ayuda a perder peso después del parto.
- Facilita el vínculo con el bebé.
- Previene el cáncer de mama y ovario.
- Reduce el riesgo de sufrir diabetes más aún si ha sufrido diabetes gestacional.
- Puede aliviar el dolor en caso de cesárea.
- Protege de la hipertensión en la menopausia.

Para el padre

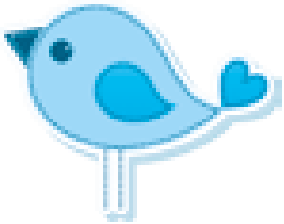
- Ahorra dinero.
- Ahorra tiempo.
- Puede descansar mejor.

Beneficios para el bebé

- Está disponible todo el tiempo.
- Tiene la temperatura adecuada.
- Favorece el vínculo afectivo entre mamá y bebé.
- Aporta componentes inmunológicos al bebé.
- Brinda los nutrientes necesarios al bebé.
- Disminuye el riesgo de enfermedades: respiratorias y gastrointestinales como la diarrea y el estreñimiento.

El calostro

- Es la primera leche, es más cremoso y de color amarillento.
- Aporta una protección especial contra las enfermedades así como las vitaminas, anticuerpos, proteínas, minerales y calorías que el bebé necesita en sus primeros días de vida.



Cuidados e higiene de la madre durante el periodo de lactancia

- Baño diario.
- Uñas cortas y limpias.
- Cabello recogido.
- Ropa cómoda para facilitar la lactancia materna (preferiblemente camisa de botones).

Imagen 33: Lactancia

Fuente: https://www.ecosure.com/Imagen/dinero/doc/lactancia.pdf

Imagen 34: Lavado de manos

Pasos para el lavado de manos

Fuente: https://www.hrodenar.gov.co/dependencias/wp-content/uploads/2018/05/cartilla_educativa_cam_2017.pdf

¿Cómo amamantar correctamente a tu bebé?

Escoge una posición cómoda. Puede ser sentada o acostada.

Coloca al bebé de lado, frente con frente a la madre, vientre con vientre.

Observa

- La cabeza del bebé queda ubicada en el ángulo interno del codo de la madre.
- Que la cabeza, hombro y cadera del bebé estén alineados.
- Sostén su pecho delicadamente ubicando tu mano en C, con el pulgar encima de la areola y los 4 dedos por debajo del seno.
- Frota suavemente los labios del bebé con el pezón, hasta que el bebé abra la boca.
- Atrae al bebé hacia tu pecho (acercando su brazo).
- Haz que el bebé agarre el seno.
- Acaricia, consiente, mira a los ojos y háblale mientras lo amamantas.
- Mantén lactando a tu bebé de cada seno hasta que los sientas vacíos y tu bebe quede satisfecho.

Posiciones para amamantar

Puedes variar entre estas posiciones, todo dependerá del lugar y la hora del día en que vayas a hacerlo. Alternar las posiciones ayuda a vaciar diferentes áreas del pecho.

Imagen 35: Posiciones para amamantar

Fuente: https://www.enapura.com/imagenes/detrae/doc/lactancia.pdf

Verifica

Buen agarre

- Boca bien abierta.
- Labios hacia afuera.
- Nariz y mentón cerca del seno.
- La boca abarca la mayor parte de la areola (la parte oscura del seno).
- No debe haber dolor.

Succión

- Mejillas se inflan (redondas).
- Succión rítmica y lenta.
- Vaciamiento de los senos.

Deglución

- Sonido de deglución.
- Lengua adelante y acanalada rodeando el pezón y la areola.

Di no al chupo y al biberón

Porque produce:

- Disminución de la succión con la consecuencia de disminución de la producción de leche.
- Problemas en dentición y paladar.
- Confusión del pezón.
- Mayor riesgo de enfermedades gastrointestinales y respiratorias.

Imagen 36: No al chupo

Fuente: https://www.fundacion-aya.org/libraries/pdfs/cartilla_educativa_lactancia_2017.pdf

Extracción manual de leche materna

1. Masajear

Realizarlo oprimiendo firmemente el seno hacia atrás usando un movimiento circular con los dedos en un mismo punto, desde donde nace el seno y baja hasta la areola, cambia hacia otra zona; hasta dar la vuelta a todo el seno. En forma de rayitos de sol.

Imagen 37: Masajear

Fuente: https://www.hondenar.gov.co/dependencias/planeacion-contenido/uploads/2018/05/cartilla_educativa_lact_2017.pdf

2. Peinar

Con la mano en forma de araña desde la parte superior hacia el pezón.

Imagen 38: Peinar

Fuente: https://www.hvsdenver.org.co/derechos-de-la-mujer/wp-content/uploads/2018/05/cuidado_educativo_cancer_2017.pdf

3. Extraer

- Alista un frasco de vidrio con tapa plástica bien hervido y limpio.
- Lávate las manos.
- Abre el frasco y deja la tapa hacia arriba sobre el trapo limpio.
- Ubica el frasco debajo del pezón.
- Sostén el seno con el pulgar y los dedos índice y corazón debajo de la areola, formando una C.
- Presiona suavemente entre los dedos, llevando el seno hacia atrás.
- Las primeras gotas se deben desechar.
- Repite rítmicamente hasta que el seno quede vacío.
- Cuando termines la extracción cierra bien el frasco.

Imagen 39: Extraer

Fuente: https://www.hcetesar.gov.co/depende/crazdiario/wp-content/uploads/2019/05/cartilla_educativa_lactancia_2017.pdf

¿Cómo guardar la leche materna?

- Marca el frasco con fecha y hora de la primera extracción.
- Guarda en el congelador. Verifica que no hayan más alimentos para almacenar la leche.
- Si el frasco no quedó lleno puedes guardar más leche en el mismo frasco, pero ten en cuenta: La extracción la debes realizar en un frasco diferente previamente esterilizado.
- Añade la leche extraída en el frasco que está en el congelador, hasta completar dos dedos por debajo de la tapa.
- Guarda inmediatamente el frasco en el congelador nuevamente.

Recuerda

En el mismo frasco puedes almacenar diferentes extracciones, pero siempre se tendrá en cuenta la fecha de la primera extracción.

Conservación de la leche materna

¿Cuánto tiempo dura la leche materna?

En temperatura ambiente

4 horas

Clima frío donde no ll luz

En nevera

12 horas

No poner en la puerta

Congelada

15 días

No guarde con más alimentos

Pasteurizada

6 meses

Banco de leche humana

Banco de Leche Humana

Calienta cuando la leche ya está descongelada a baño maría y fuera del fuego.

La leche que se descongeló no se debe volver a congelar, se descarta.

Recomendaciones que debes tener en cuenta al salir de la institución de salud

Recibir

- Carné infantil con vacunas (Antihepatitis B y BCG) de recién nacido.
- Carné materno totalmente diligenciado.
- Certificado de nacido vivo de tu bebe con grupo sanguíneo.
- Certificado médico para solicitar licencia de maternidad.
- Epicrisis.
- Resultado de TSH.

Controles

- Dentro de los tres primeros días después del nacimiento de tu bebé, con médico general.
- En los siete días después del parto (control posparto) de la madre.

Recuerda llevar todos los documentos necesarios y el resultado de TSH para suministrar información al médico.

Por ahora no más embarazos.

Por tu salud, tu disponibilidad para la crinza de tu bebé y el bienestar de tu familia, no es conveniente iniciar una nueva gestación antes de un año y medio después del último parto.

La lactancia materna no es un método de planificación.

Desde antes del parto debes conversar y definir con tu pareja y con tu médico el método de planificación familiar adecuado para ti, el cual debes iniciar inmediatamente después del nacimiento de tu hijo. Hay varios métodos anticonceptivos que no afectan la lactancia materna.

Ten presente que el uso del condón impide el embarazo y previene las enfermedades de transmisión sexual.

Imagen 40: Familia

Fuente: https://www.ecosure.com/imagen/descarga/familia.pdf

Alimentación complementaria del niño

Hasta los 6 meses de edad

- Dar seno todas las veces que el bebé quiera de día y de noche.
- No dar ningún otro alimento.

Imagen 41: Banano

Fuente: https://www.google.com/search?q=banano+animado+png&tbm=isch&ved=2ahUKEwibzMDz6KbpAhUCRFMKHXkUAkkQ2-cCegQIABAA&oq=banano+animado+png&gs_lcp=CgNpbWcQAzICCAA6BggAEAUQHjoGCAAQCBAeUKQpWOcuYPszaABwAHgAgAGHAogBxAaSAQUwLjIuMpgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1n&sclient=img&ei=DKe2XpuWBYKIzQL5qIjIBA&bih=590&biw=1366#imgrc=lvEOKwO5C_KRkM

Imagen 42: Manzana

Fuente: https://www.google.com/search?q=manzana+animado+png&tbm=isch&ved=2ahUKEwiR8r346KbpAhUBNlMKHcXSAhMQ2-cCegQIABAA&oq=manzana+animado+png&gs_lcp=CgNpbWcQAzICCAAyBggAEAcQHjIGCAAQBxAeMggIABAHEAUQHlDRmOVYngEFYOeiBWgAcAB4AIABygGIAfEJkgEFMC41LjKYAQCgAQGgAQtnd3Mtd2l6LWltZw&sclient=img&ei=Fge2XpGPIIHszALFpYuYAQ&bih=590&biw=1366#imgrc=kEFrxzI4YzygwM

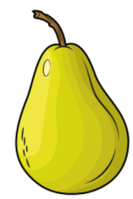
6 meses

- Dar seno todas las veces que el bebé quiera de día y de noche.
- Cereal en forma de papilla, adicionar agua.
- Banano, mango, durazno, pera, manzana, papaya, melón en forma de compota, triturada.
- Zanahoria, ahuyama, acelga, habichuela, espinaca, lechuga y tallos.
- No adicionar sal ni condimentos.
- Dar con cuchara.
- Dar un vegetal verde o amarillo diariamente.
- Dar dos o tres porciones por día.

7 meses

- Dar seno todas las veces que el bebé quiera de día y de noche.
- Hígado, pajarilla, carne de res, cordero o magras (sin gordo), pollo (sin cuero).
- Huevo cocido (iniciar por la yema).
- Dar los alimentos triturados en trozos.
-

Imagen 43: Pera



8 meses

Fuente: https://www.google.com/search?q=pera+animado+png&tbm=isch&ved=2ahUKEwiR8r346KbpAhUBNlMKHcXSAhMQ2-cCegQIABAA&oq=pera+animado+png&gs_lcp=CgNpbWcQAzIGCAAQBxAeMgYIABAHEB4yBggAEAcQHjIGCAAQBxAeMgYIABAHEB4yBggAEAcQHjIGCAAQBxAeMgYIABAHEB4yBggAEAcQHjIGCAAQBxAeUlmsAliGsQJgibMCaABwAHgAgAHkAYgBzgSSAQUwLjIuMZgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1n&sclient=img&ei=Fge2XpGPIIHszALFpYuYAQ&bih=590&biw=1366#imgrc=HJ6vOgH99OdHxM

- Dar seno todas las veces que el bebé quiera de día y de noche.
- Frijol, arveja seca, lenteja y garbanzo.
- Dar cocidos y lavados en papilla o puré.

9,10 y 11 meses

- Dar seno todas las veces que el bebé quiera de día y de noche.
- Tubérculos, papa, yuca, ñame, arracacha, plátano, en forma de papilla.
- Pescado, trucha.
- Huevo completo.
- Ofrecer alimentos con la mano.
- Dar alimentos de mayor

consistencia.

- Establecer horarios: dos o tres comidas principales y dos refrigerios.
- No agregar sal ni azúcar.
- (Refrigerios) galletas, yogurt, pan, fruta, queso.

Imagen 44: Pescado

Fuente: https://www.google.com/search?q=pescado+animado+png&tbm=isch&ved=2ahUKEwzfKfqfbeAhVrSBIKHXnPeqcQvC0ICxCQBA&rlz=1W1GGGE_enCO&biw=1366&bih=657#imgrc=mnaLqqq_1oo-CzMbMM:CGAzfCCAAvBoeAEAGQBjACACDbuteMcY1MBAHBBdxBwxAEAcDHBSCCAMZBcwMwxMbBAIEAUCHBRCAADBHBFBdcCAwAEAcCBBBwMwxABHBEAUCHBEC1wqbYcwdKJYBCmdxcvBIAHuMxDGMAAhHeEDMCF0mJEAxNCBteBLFJ3kVLXdbm3dWbEaSem=imsize=1R6ZXmNDMCQaAAAATTDAAbI=Y5Ddcw=13K6mg=WB9RIbugeDT.w/

Mayor

- Dar seno todas las veces que el bebé quiera de día y de noche.
- Introducir lácteos y todos los anteriores.
- El niño debe empezar a comer solo con vigilancia de los padres.
- Dar tres comidas principales, dos refrigerios.
- Compartir dieta normal de la familia.
- No adicionar sal.

Control del niño sano
Crecimiento y desarrollo

Inscribe a tu bebe cuando asista al control a los tres días, llévalo desde el primer mes. En el nivel 1 o en el centro de salud donde asististe a los controles prenatales.

Ten en cuenta estas actividades en tu bebé

3 Meses – Levanta la cabeza.

6 Meses – Se sienta.

9 Meses – Gatea – Primeros sonidos del lenguaje.

12 Meses – Camina con apoyo – Primeras palabras.

16 Meses – Camina solo.

24 Meses – Patea la pelota – Dice frases cortas.

30 Meses – Se empina en ambos pies.

36 Meses – Sube y baja escaleras solo – Frases largas.

48 Meses – Lanza y atrapa la pelota.

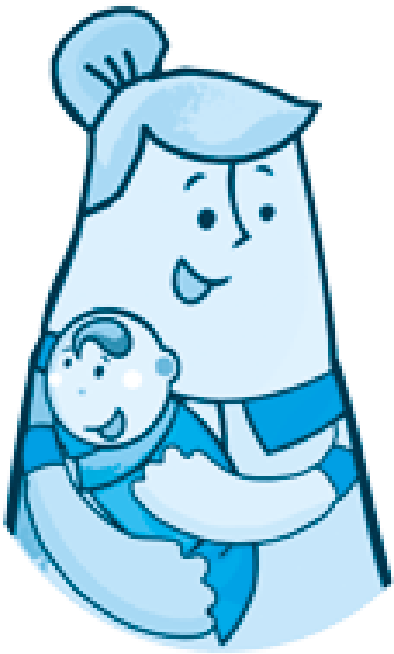
60 Meses – Se para y salta en un pie.

Lo más importante para tu hijo es tener una familia que lo quiera y tenga

Tips
Un hijo sano y feliz

- Dile muchas veces al día cuánto lo amas.
- Acarícialo.
- Aliéntalo a intentar las cosas de nuevo.
- Escucha sus razones y motivos. Son importantes.
- Dile lo orgulloso que te sientes de él.
- NO existe ninguna razón para maltratarlo.
- Los golpes NO educan, solo generan miedo.

Imagen 45: Felicidad



Fuente: https://www.ticalinux.com/wp-content/uploads/2010/05/cuadrilla_educativa_web_2010.pdf

Derechos sexuales

Toda persona tiene derecho a:

- Vivir la sexualidad de manera placentera, libre de violencia, prejuicios y culpas.
- Escoger la pareja sexual.
- Decidir si se quiere casar o no.
- Ser informado sobre aspectos relacionados con la sexualidad.
- Escoger la orientación sexual.
- Protegerse de enfermedades de transmisión sexual y prevenir embarazos no deseados.
- A no ser discriminado por orientación sexual, etnia, religión o cultura.

Derechos reproductivos

- Decidir libre y responsablemente el número de hijos que desea tener.
- Consulta médica preconcepcional.
- Decidir si quieren ser padres o no.
- Tener acceso a métodos anticonceptivos.
- Contar con servicios educativos e información.

Planificación familiar

Hay muchos métodos, busca orientación, solicita información y escoja la mejor opción. No todos los métodos sirven para todas las personas.

La planificación familiar también protege el bienestar del bebé.

Es importante

- Alimenta a tu bebé únicamente con leche materna hasta los 6 meses y después inicia alimentación complementaria y sigue dándole leche materna hasta los 2 años o más.
- Después de salir del hospital, asiste al control del recién nacido a los 3 días y de la madre a los 8 días.
- Recibe el resultado del TSH.
- Ten en cuenta los signos de alarma para consultar de inmediato
- Regístralo lo más rápido posible.
- Continúa con la vacunación.
- Inscríbelo a control de crecimiento y desarrollo.
- Lleva al bebé a la primera cita odontológica cuando le salga su primer diente.
- Estimular su desarrollo: por medio del juego, llámalo siempre por su nombre, colócale música suave y acarícielo.
- Protégelo de accidentes como caídas, asfixia por vómito o por llevar objetos a su boca.
- El personal de salud. la línea amiga y el grupo de apoyo de institución en la cual hayas sido atendida te ofrecerán orientación.

Bibliografía

- Hospital Universitario Departamental de Nariño E.S.E. Iamii Cartilla Educativa. Gestión Comunicacional. [Internet] [Consultado 12 abril 2020]. Disponible en: https://www.hosdenar.gov.co/dependencias/iamii/wp-content/uploads/2018/05/cartilla_educativa_iami_2017.pdf
- EPS Sura. El milagro de la vida. EPS Sura. [Internet] [Consultado 12 abril 2020]. Disponible en: https://www.epssura.com/images/stories/doc/lactancia.pdf
- Mujer y madre hoy. Beneficios de la lactancia materna en la madre y el bebé. Mujer y madre hoy. Mujer y madre hoy. [Internet] [Consultado 20 abril 2020]. Disponible en: https://mujerymadrehoy.com/beneficios-de-la-lactancia-materna-en-la-madre-y-el-bebe/
- Moreno C. Técnicas de estimulación prenatal para los sentidos del bebé. Webconsultas. [Internet] [Consultado 20 abril 2020]. Disponible en: https://www.webconsultas.com/embarazo/vivir-el-embarazo/tecnicas-de-estimulacion-prenatal-para-los-sentidos-del-bebe-13970

Programa de Enfermería

Universidad de Santander

Campus Cúcuta

2020A