



1. PROCESO/SUBPROCESO RELACIONADO:	Gestión de la cultura y el bienestar- Gestión Asistencial Unidad de Salud
2. RESPONSABLE(S):	Profesional de enfermería
3. OBJETIVO:	Favorecer la adquisición de comportamientos saludables para mantener y mejorar su salud y la de su futuro hijo.
4. ALCANCE:	Aplica a las consultas de enfermería donde se da continuidad a la atención de la gestante afiliadas a la Unidad de Salud de la Universidad del Cauca, en el programa de detección temprana de alteraciones en el embarazo
5. MARCO NORMATIVO:	<ul style="list-style-type: none"> • Ley 100 del 23 diciembre 1993. (SSSI) • Resolución 3997 del 30 octubre de 1996. (Definen acciones de p y p). • Acuerdo 117 del 30 noviembre 1998 (obligatoriedad). • Resolución 412 del 25 febrero 2000. (norma técnica: actividades p y p, demanda inducida y guías enfermedades en salud pública, programación de actividades, seguimiento y evaluación). • Resolución 3384 del 29 de diciembre de 2000 (incluye actividades Pos, copagos y cuotas moderadoras). • Guía para la detección temprana de alteraciones del embarazo. Ministerio de la Protección Social. 2007. • Resolución 4505 del 28 de diciembre de 2012. (Reporte SISPRO sistema de integración de la información de la protección social) • PLAN DECENAL DE SALUD PUBLICA 2012-2021 • Resolución 2003 de 2014: Requisitos que deben cumplir las entidades de salud para prestar sus servicios.

6. CONTENIDO:

No.	Actividad / Descripción	Cargo Responsable	Punto de control
1	Saludar a la paciente y familia, confirmar su identificación. Revisar que este agendada y	Enfermera	Historia Clínica



	facturada.		
2	Realizar lavado de manos según protocolo institucional.	Enfermera	Historia Clínica
3	Crear un ambiente de confianza para la atención.	Enfermera	Historia Clínica
4.	<p>Realizar Anamnesis: debe estar orientada a la identificación e intervención de los riesgos biosipcosociales, enfermedades asociadas y propias de la gestación.</p> <ul style="list-style-type: none">– Identificar la aparición de nuevos síntomas, signos y otros eventos asociados con la gestación, tales como: hipertensión arterial, cefalea, trastornos visuales o auditivos, epigastralgia, edemas, disminución marcada o ausencia de movimientos fetales, actividad uterina, sangrado genital, amniorrea o leucorrea, sintomatología urinaria, intolerancia a la vía oral y patrón de sueño alterado.– Cumplimiento de remisiones, tratamientos, recomendaciones, y otros: Toma de exámenes de laboratorio, tamizaje para cáncer de cérvix, realización de ecografía obstétrica, toma de micronutrientes, vacunación con Td, asistencia a odontología, asistencia a otros profesionales y/o especialistas, tratamiento farmacológico prescrito diferente a micronutrientes, asistencia a curso de preparación gestante, cumplimiento de recomendaciones dadas en consultas anteriores.– Cambios en el patrón de los movimientos fetales.	Enfermera	Historia Clínica
5	Registrar los datos de identificación de la gestante en el plantilla de seguimiento y educación PA-GU-10-FOR-30. Y en la historia clínica magnética	Enfermera	Historia Clínica PA-GU-10-FOR-30
6	Identificar el tema educativo a brindar en la sesión, priorizando los factores de riesgo que presente la gestante, los cuales se encuentran descritos en la historia clínica.	Enfermera	Historia Clínica



7	De acuerdo al tema definido utilizar el protocolo específico por temática. Estos protocolos se encuentran descritos en el Anexo 14.	Enfermera	Historia Clínica
8	Brindar un espacio para resolver inquietudes e interrogantes de la gestante.	Enfermera	Historia clínica
9	Entregar material educativo impreso sobre la temática revisada en la sesión.	Enfermera	Historia Clínica
10	Registrar la fecha (día, mes, año) de la presente sesión en la casilla correspondiente en la plantilla de seguimiento de Control de actividades educativas individuales PA-GU-10-FOR-30, y en historia clínica magnética.	Enfermera	Historia Clínica
11	Programar una nueva cita para próxima sesión educativa.	Enfermera	Historia Clínica
12	Registrar en la historia clínica sistematizada, en el apartado “notas de enfermería”, la actividad educativa realizada, teniendo en cuenta de anotar los siguientes aspectos: <ul style="list-style-type: none">- Anamnesis- Tema educativo brindado en la sesión- Tipo de material educativo entregado en la sesión- Recomendaciones generales- Fecha de la próxima sesión educativa individualizada	Enfermera	Historia Clínica
13	Remitir a las sala SIP para el respectivo agendamiento de la cita otorgada.	Enfermera	Historia Clínica
14	Orientar a la gestante para que se dirija a la Farmacia a reclamar los micronutrientes y/o otros medicamentos formulados.	Enfermera	Historia Clínica

7. FORMATOS:	PA-GU-10-FOR-30: Plantilla de seguimiento a la educación en gestantes
8. ABREVIATURAS Y DEFINICIONES:	



9. REGISTRO DE MODIFICACIONES:

Fecha	Versión: No.	Código	Modificaciones
11-04-2016	0	PA-GU-10-PT-25	Creación de protocolo

10. ANEXOS: - Anexo 14 temas educativos para la gestante

ELABORACIÓN	REVISIÓN
Nombre: Yenny Patricia Galindo Valencia	Nombre: María del Socorro Cisneros Enríquez
Cargo: Enfermera	Responsable Subproceso
Fecha: DD-MM.AA	Cargo: Directora
	Fecha: DD-MM.AA
REVISIÓN	APROBACIÓN
Nombre: María del Socorro Cisneros Enríquez	
Responsable Proceso	
Cargo: Directora	Rector Juan Diego Castrillón Orrego
Fecha: DD-MM.AA	Fecha: 11-04-2016



ANEXO 14. TEMAS EDUCATIVOS PARA LA GESTANTE

1. ATENCION INTEGRAL DE LA GESTANTE

El ingreso a este programa debe hacerse durante las primeras semanas de embarazo, lo que nos permite evaluar con mayor precisión la edad gestacional y calcular la fecha en que probablemente se producirá el nacimiento.

Recuerde: una maternidad saludable no sólo depende de los profesionales de la salud que le atienden, sino también de sus cuidados durante todo el embarazo.

IMPORTANCIA DE LOS CONTROLES Y ACTIVIDADES PRENATALES

Es muy importante tener especiales cuidados antes de que su bebé nazca para evitar complicaciones durante su embarazo y parto. El control prenatal consiste en una serie de chequeos periódicos practicados por el médico y/o la enfermera durante el embarazo. El control prenatal busca cuidar la salud de la madre y la del niño por nacer.

Además, ayuda a identificar los posibles riesgos y a Prevenir las complicaciones que puedan presentarse para iniciar de manera oportuna y adecuada el tratamiento que sea necesario.

Su colaboración y compromiso son fundamentales, es importante que asista a todas las actividades programadas para garantizarle una oportuna y óptima atención

ACTIVIDADES IMPORTANTES DURANTE EL EMBARAZO

1. CONSULTA DE INSCRIPCIÓN AL PROGRAMA DE ATENCIÓN INTEGRAL A LA GESTANTE

Esta consulta la hace una enfermera, quien realizará el ingreso al programa y le entregará la carpeta materna totalmente diligenciada así como la orden de los laboratorios clínicos iniciales dados por el médico general.

Posterior a esta importante consulta y de acuerdo a las indicaciones de la enfermera, debe asistir a los siguientes servicios:

2. CONSULTA DE CONSEJERÍA INDIVIDUAL EN SALUD

En esta consulta realizada por profesionales de la salud, se le ofrecerá la posibilidad de realizarse la prueba de ELISA (VIH), esté o no en riesgo de presentar la infección.



Es normal que se sienta ansiosa ante el resultado que se puede obtener de esta prueba, mucho más teniendo en cuenta su condición de embarazo, un profesional de la salud estará apoyándola durante este proceso, asesorándola antes de realizar el examen y una vez se tenga el resultado del mismo

De ninguna manera esperamos que el resultado de su prueba nos indique que usted está infectada con el virus de

VIH, pero si así fuera, esto nos da la posibilidad de brindarle un tratamiento oportuno y adecuado para su estado, orientación y apoyo permanente frente a las inquietudes que pueda tener durante y después del embarazo, y algo muy importante, la posibilidad de evitar que la infección sea transmitida a su bebé.

3. CONSULTA DE ODONTOLOGÍA

Durante su embarazo debe asistir a un control odontológico, con el fin de fortalecer prácticas de higiene oral adecuadas.

Además, en el control odontológico, se le orientará sobre el posible sangrado de encías, situación muy frecuente en el embarazo. Esta consulta debe llevarse a cabo independientemente de los hallazgos del examen médico o tratamiento odontológicos en curso

4. CONSULTA NUTRICIONAL

El estado nutricional es un factor que condiciona, en muchos casos decisivamente, el curso del embarazo.

Aunque usted debe satisfacer sus necesidades alimenticias y las del bebé, no por ello debe comer el doble, sino seleccionar alimentos que garanticen los nutrientes necesarios para usted y su bebé.

La buena nutrición de la madre es indispensable para el buen crecimiento y desarrollo del bebé. Esto no implica solamente un aumento de peso materno durante el embarazo, sino también una correcta composición de nutrientes en la dieta

5. VACUNACIÓN

Durante el embarazo, se aplican dos dosis de vacuna antitetánica con un intervalo de un mes entre ellas, pero es importante que posterior a su parto, complete el esquema que consta de cinco dosis.

Si ya ha recibido dosis en sus embarazos anteriores es importante que se acerque al punto de vacunación en donde le indicarán cuál será el esquema adecuado.

Acuda a nuestras Unidades de Servicios y en el punto de vacunación recibirá la orientación necesaria y las vacunas sin costo.

6. CURSO DE PREPARACIÓN PARA EL PARTO – CURSO PSICOPROFILACTICO

Es importante que durante el embarazo asista al curso de preparación para el parto, el cual consiste en una serie de ejercicios físicos y charlas educativas que la prepararán junto a su acompañante para el momento del parto.

7. EXÁMENES DE LABORATORIO

En el primer control le será entregada una orden para la realización de los primeros exámenes de laboratorio que permitirán evaluar su estado de salud. Para la toma de estos laboratorios recuerde asistir en ayunas. De la semana 12 a la 16 de su embarazo, se debe solicitar un urocultivo (muestra de orina).

Para la toma de este examen es importante que siga las siguientes recomendaciones:

- Realice el lavado de manos y marque el frasco con su nombre completo.
- Realice aseo de los genitales externos con abundante agua.
- Orine de forma espontánea, descartando la primera parte de la orina.
- Acerque el recipiente donde recolectará directamente la orina, evitando que roce los genitales, la piel o la ropa y tápelo inmediatamente.
- Lleve la muestra al laboratorio lo antes posible (no exceder de 2 horas)

8. ECOGRAFÍAS

Las ecografías buscan determinar el bienestar de su futuro bebé. Su médico definirá en qué momento las solicita de acuerdo con su condición

Recomendaciones durante el embarazo

Es importante que durante todo su embarazo siga las siguientes recomendaciones:

- ✓ Programe y asista a sus citas oportunamente.
- ✓ Presente su documento de identificación o carné de afiliación.
- ✓ En todos los controles, presente su carpeta materna y pida a los profesionales que se la diligencien.
- ✓ Cumpla con las recomendaciones o instrucciones dadas por los profesionales que integran el programa.

9. SIGNOS DE ALARMA



Durante el embarazo usted debe vigilar los siguientes signos de alarma y en caso de presentar uno de ellos, debe acudir de inmediato al servicio de urgencias:

- ✓ **Sangrado vaginal**, el cual puede estar asociado a una amenaza de aborto, si ocurre antes de la semana 20 de embarazo, o a una amenaza de parto prematuro, si ocurre después de la semana 20. Se puede presentar en cualquier momento del embarazo y en ocasiones se acompaña de un dolor tipo cólico de menstruación.
- ✓ También se debe vigilar la presencia de **flujo** de color café o achocolatado.
- ✓ **Salida de líquido amniótico por la vagina**, su aspecto es muy parecido al agua y puede salir en cantidad abundante o escasa; su olor es parecido al límpido.
- ✓ **Cambios al orinar**: dolor, ardor, aumento en la frecuencia pueden estar asociados a una infección urinaria.
- ✓ **Cara, pies, y manos hinchadas**, dolor de cabeza, mareos, visión borrosa, zumbidos en los oídos, dolor o ardor en la boca del estómago, tienen exámenes que permiten descartar si existe un aumento de la presión arterial o alguna otra afección.
- ✓ **Disminución o ausencia de los movimientos fetales**, teniendo en cuenta que estos se perciben a partir de la semana 22 de embarazo (quinto mes).
- ✓ **Dolor abdominal**: si se presenta dolor abdominal, tipo cólico de menstruación, acompañado de endurecimiento del abdomen antes de la semana 37, pueden ser contracciones prematuras.
- ✓ **Fiebre**: en caso de presentar temperatura mayor a 38 grados (fiebre) asociado o no a otro síntoma, debe ser evaluada para confirmar si hay algún tipo de infección

10. DERECHOS Y DEBERES DE LA MAMÁ.

La posibilidad de acceder a un control prenatal adecuado es un derecho básico tanto de los padres como del niño por nacer. La legislación mundial reconoció los derechos de la madre y del recién nacido, dentro de los cuales se encuentran los siguientes:

DERECHOS

- ✓ Toda mujer tiene derecho a recibir información y educación sobre la salud reproductiva, embarazo, parto, lactancia materna y cuidados neonatales.
- ✓ Todas las mujeres tienen derecho a que, en cualquier país del mundo, los gobiernos garanticen una asistencia sanitaria correcta que evite riesgos innecesarios
- ✓ Toda mujer tiene derecho a una nutrición adecuada durante el embarazo.



- ✓ Toda mujer asalariada tiene derecho a no ser marginada a causa de un embarazo.
- ✓ El derecho a la maternidad no puede ser limitado por los poderes públicos con base en criterios demográficos o sociales.
- ✓ Toda madre tiene el derecho y el deber de compartir las decisiones del proceso reproductivo con el padre, el cual deberá respetarlas.
- ✓ Toda mujer tiene derecho a ser informada de los Beneficios de la lactancia materna y a ser animada a iniciarla inmediatamente después del parto.
- ✓ Toda mujer tiene derecho a participar en los procesos de decisión (diagnóstico-terapéuticos) que la afecten tanto a ella como a su hijo.
- ✓ Las mujeres que dan a luz en una determinada institución, tienen derecho a decidir sobre la vestimenta (propia y del recién nacido) y otras prácticas culturalmente importantes para cada persona
- ✓ Toda mujer tiene derecho a su intimidad.
- ✓ Tiene el derecho de participar en el plan de su cuidado durante el embarazo. Para esto, debe aprender acerca de su embarazo y de esta forma junto a su médico, pueda hablar sobre las opciones y decidir la mejor alternativa para su caso.

DEBERES

- ✓ Procurar el cuidado de su salud y la de su comunidad.
- ✓ Cumplir las normas o instrucciones de la Institución Prestadora de Salud (IPS) y sus profesionales
- ✓ Cuidar y hacer buen uso de los recursos, instalaciones y dotación de los servicios de salud.
- ✓ Tratar con dignidad el personal que le atiende y respetar la intimidad de los demás pacientes.
- ✓ Velar por la conservación de la salud personal, familiar y comunitaria a fin de evitar infecciones.
- ✓ Asistir periódicamente a sus controles prenatales, actividades educativas y consultar oportunamente ante cualquier signo de alarma.



2. CUIDADO DEL BEBE

1. LLANTO

- ✓ El llanto es la única forma que su bebé tiene para hablarles. Los bebés lloran en diferentes formas y por diferentes razones.
 - ✓ Con el llanto, el recién nacido dice que tiene hambre, que está incómodo o que se siente solo.
 - ✓ Hay por lo menos 6 tipos de llanto según su causa: dolor, hambre, incomodidad, fatiga, aburrimiento y descarga de tensión.
 - ✓ Usted aprenderá a distinguir los llantos y sabrá cuando quiera ser cargado, alimentado o necesita cuidados
 - ✓ La mejor manera de atender el llanto del bebé durante los primeros meses es que usted responda cuando llora. La mayoría de los bebés tienen momentos durante el día en los que lloran sin razón alguna.
 - ✓ En lugar de un esfuerzo frenético por detener el llanto del bebé debe ayudarlo a que se calme y recobre el control (apagando la luz, chupando la manito, sintiéndose calentito).
 - ✓ Estos ataques de llanto pueden durar de 15 minutos a una hora y generalmente suceden en la noche. Algunos bebés simplemente necesitan llorar para quedarse dormidos, porque están cansados. No debe preocuparse si su bebé llora de 5 a 10 minutos antes de quedarse dormido.
 - ✓ Con el tiempo, este llanto será menos frecuente, a medida que se conozcan mutuamente.
-

- ✓ Escuchar al bebé cuando llora y no poder calmarlo, puede ser muy estresante. Si usted siente que necesita descansar, pida a su esposo, a un familiar o a un amigo que cuiden al bebé por un momento.
- ✓ Descansar, aunque sea brevemente, es de gran ayuda antes de regresar a cuidar al bebé.

2. SUEÑO

- ✓ Durante las primeras semanas de vida el bebé dura la mayor cantidad de horas del día durmiendo, su ciclo consiste en dormir, despertarse y comer.
- ✓ Las horas de sueño tranquilo pueden indicarnos lo suficiente que ha sido la alimentación, en promedio un recién nacido duerme 16 horas al día.
- ✓ El bebé debe dormir sobre la espalda hasta que tenga 6 meses de edad con la cabecera a 30 grados.
- ✓ Para lograr esta inclinación debe adecuar la cuna, colocando soportes en las patas de la cabecera.
- ✓ El riesgo de que un bebé se asfixie es mayor, si duerme sobre el estómago, esto es porque él no puede mover su cabeza de un lado al otro. El bebé puede acostarse boca abajo cuando está despierto siempre y cuando usted pueda mirarlo.
- ✓ Su bebé no debe dormir sobre superficies blandas, tales como almohadas o colchones de espuma, estas superficies atrapan el aire en los dobleces y pueden asfixiarlo.
- ✓ No fume o permita que las visitas fumen en su hogar.
- ✓ Los bebés que permanecen cerca de las personas que fuman se enferman con más frecuencia. Hay más posibilidad que el recién nacido presente infecciones pulmonares si usted, o sus visitantes fuman en el hogar

3. CUIDADOS DEL CORDON UMBILICAL

- ✓ El cordón umbilical u ombligo del bebé generalmente se cae entre la primera y tercera semana. Debe conservarse limpio hasta que se caiga.
 - ✓ Use un copo o aplicador de algodón humedecido en alcohol, para limpiar el ombligo. Éste lo seca y previene que se infecte; limpie el cordón 2 veces al día hasta que se caiga.
 - ✓ Doble la parte superior del frente del pañal hacia abajo del cordón, para que éste quede destapado. El aire ayuda a que el cordón seque. Es normal ver unas gotas de sangre cuando el cordón comienza a caer
 - ✓ Continúe limpiando la zona del ombligo diariamente, por siete días después de que se caiga el cordón.
-

- ✓ Si se presenta un drenaje amarillo o verde proveniente del ombligo, o si los alrededores del mismo presentan enrojecimiento o hinchazón, puede haber infección; acuda inmediatamente al médico.

4. DEPOSICION

- ✓ La deposición que tiene el recién nacido en sus primeros días se llama meconio, ésta debe hacerse presente durante las primeras 48 horas, es de color verdoso y muy espeso. A los cinco o siete días la deposición pasa a ser amarillenta muy grumosa y blanda.
- ✓ Se puede presentar entre una u ocho veces al día, generalmente después de cada comida. Si su bebé tiene deposiciones cada tres o cinco días y es de color amarillo y blanda no se considera estreñimiento, sólo es el resultado de la inmadurez del tracto gastrointestinal, situación que mejorará con el tiempo.

5. ALIMENTACION

- ✓ La leche materna es el alimento ideal para su bebé, si por alguna razón no es posible dar leche materna, se debe recurrir a las leches maternizadas que se encuentran en el mercado.
- ✓ Estas leches se denominan maternizadas, debido a que tratan de ser lo más parecido posible a la leche materna.
- ✓ Si está alimentando a su bebé con leche materna, ésta debe ser administrada cada vez que el bebé lo requiera, generalmente es cada tres o cuatro horas intercalando con períodos de sueño.
- ✓ Si lo está alimentando con leche de tarro, se inicia con dos o tres onzas y se va aumentando según la necesidad del bebé.
- ✓ Sabemos que el bebé está siendo bien alimentado gracias a sus períodos largos de sueño, adecuado volumen urinario y buena ganancia de peso.

6. COLICO

- ✓ Se denomina cólico a los períodos de irritabilidad del recién nacido que consisten en un llanto persistente y frecuente a la misma hora del día.
- ✓ Este llanto corresponde a la inmadurez del sistema nervioso y no es una manifestación de dolor.
- ✓ Es importante durante estos episodios de llanto que los padres conserven la calma y eviten el sentimiento de frustración de no tener éxito en sus intentos de calmar al bebé. Debe considerarse tan sólo como una etapa por la que el bebé debe pasar y finalmente superar.

- ✓ El llanto genera deglución de aire, éste producirá malestar y generará más llanto. Es recomendable cargar al bebé, darle un poco de agua tibia y sacarle los gases

7. RECOMENDACIONES GENERALES

- ✓ Diariamente en la mañana (9:00 a.m.) y en la tarde (4:00 p.m.) Coloque a su bebé totalmente desnudo al sol (a través de la ventana del cuarto) durante un período máximo de 15 minutos.
- ✓ No coloque nada dentro de los oídos del bebé para remover la cera. El interior de los oídos se limpia por sí solo.
- ✓ Nunca deje al bebé solo mientras lo está bañando. Si usted tiene que salir del cuarto, envuélvalo en una toalla y llévelo con usted. Para probar la temperatura del agua, ésta debe sentirse tibia (no caliente) en la parte interior de su muñeca.
- ✓ Para comenzar el baño seleccione un lugar tibio en su hogar que sea plano, seguro y cómodo.

Puede ser la mesa para cambiar pañales, el piso, una cama, o una mesa cerca al lavamanos.

- ✓ El baño no será siempre motivo de alegría para el bebé, durante las primeras 6 a 10 semanas.

Participe con su bebé del Programa de Crecimiento y Desarrollo, donde realizaremos la evaluación para determinar que el avance psicomotor sea el adecuado para su edad.

8. CUANDO CONSULTAR AL MEDICO

- ✓ Los ojos del bebé presentan enrojecimiento, hinchazón o están drenando un líquido pegajoso y amarillo. Esto puede indicar que el bebé tiene una infección que necesita tratamiento.
- ✓ Tiene dificultades para alimentar al bebé, la ausencia de apetito es signo muy importante de enfermedad.
- ✓ El bebé duerme mucho y no se despierta para alimentarse.
- ✓ El bebé está muy molesto, llorando y usted no puede calmarlo
- ✓ El bebé presenta un salpullido que no mejora.
- ✓ La temperatura de su bebé es mayor a 38 grados C ó inferior a 36 grados C.
- ✓ Enrojecimiento o salida de pus por el cordón umbilical

9. PROGRAMA DE CRECIMIENTO Y DESARROLLO



- ✓ Cuando su hijo cumpla 1 mes es importante que inicie su control de crecimiento y desarrollo.
- ✓ Profesionales de salud le acompañarán, promoviendo pautas positivas de crianza, nutrición y afecto para sus hijos.
- ✓ Diseñado para niños y niñas menores de 10 años

3. CUIDADOS NUTRICIONALES

Durante el periodo de embarazo y lactancia es muy importante que consuma una variedad de alimentos saludables que contribuyan al crecimiento y desarrollo del bebé y a la producción de leche materna, sin que se afecte su estado nutricional.

Escoja diariamente alimentos de los cuatro grupos alimentarios: Frutas y vegetales, suministran vitaminas y minerales. Panes y cereales integrales; carne, pescado, aves, frutos secos como maní, nueces y almendras, leguminosas y granos como frijol, lenteja y garbanzo; leche y sus derivados.

Si al inicio del embarazo usted pesa más o menos de lo indicado de acuerdo con su estatura, siga las instrucciones de su médico tratante.

El estar embarazada y el sobrepeso constituyen un factor de riesgo para la diabetes gestacional.

Además, el aumento de peso debe ser mínimo e incluso disminuir al comienzo del embarazo para ir aumentando paulatinamente hacia el final; época en la que se habrán ganado aproximadamente entre cinco y siete kilos en total.

Si en la valoración nutricional inicial de su embarazo se encuentra en bajo peso, se espera que el aumento esté entre 12 y 14 kilos al final del embarazo.

- Beba diariamente abundantes líquidos, como jugos, agua natural y agua aromática (entre 6-8 vasos).
- Su bebé puede pesar menos al nacer, si usted fuma durante el embarazo. Esto aumenta los riesgos de tener un bebé prematuro o que no se desarrolle normalmente. No permita que fumen cerca de usted, exija respeto por la salud de su bebé en gestación y la suya.
- El tabaco y las drogas ilícitas alteran o afectan el crecimiento del bebé y pueden determinar que el niño tenga bajo peso al nacer y otras complicaciones más severas. Abstenerse de fumar y consumir estos tóxicos permitirá que el bebé crezca sano y fuerte.
- Los medicamentos no deben tomarse sin autorización de su médico, ya que algunos fármacos están contraindicados durante el embarazo y la lactancia, y otros deben administrarse con cuidados especiales.
- Los suplementos de vitaminas y minerales están perfectamente justificados en los estados carenciales, es decir, cuando las gestantes manifiestan un déficit evidente en el examen médico realizado durante la consulta o a través de

alguna prueba de laboratorio. En estos casos el médico que sigue el curso del embarazo determinará tanto el tipo de suplemento, como la dosis a tomar.

- Si una mujer embarazada presenta alguna enfermedad, por insignificante que parezca, debe consultar siempre con su obstetra tratante y seguir sus indicaciones.

4. LACTANCIA MATERNA

1. VENTAJAS

1.1 VENTAJAS PARA LA MADRE:

1. Contribuye a la recuperación del peso materno.
2. Disminuye las posibilidades de tener cáncer de seno y ovario.
3. Favorece una rápida recuperación del tamaño del útero, lo que puede evitar el sangrado prolongado y la anemia.
4. Evita la inflamación y dolor de los senos, cuando se ofrece frecuentemente y se tiene la posición correcta.
5. Economiza tiempo, esfuerzo y dinero ya que se ahorra la preparación de teteros y está disponible a cualquier hora del día o de la noche, no requiere preparación especial.
6. Ayuda a conocer mejor al bebé y a saber cuándo tiene hambre, dolor, calor o necesidad de afecto.
7. Facilita la creación del vínculo afectivo.
8. Establece entre la madre y el hijo una dependencia psicoafectiva importante y fortalece la relación afectiva de la familia.
9. Representa economía de dinero y trabajo.
10. Produce tranquilidad porque la familia sabe que el niño está recibiendo el mejor alimento que existe para él.

1.2 VENTAJAS PARA EL BEBE

1. Favorece un crecimiento armónico del niño, evitando la desnutrición y la obesidad.
2. Previene el desarrollo de alergias ya que la leche materna no contiene proteínas extrañas.
3. La succión contribuye a la formación de mandíbulas y dientes.
4. Produce satisfacción al bebé y contribuye a desarrollar seguridad y confianza en los demás.
5. Puede administrarse como único alimento hasta los 6 meses de vida. No es necesario suministrar ningún líquido adicional, ni siquiera en climas calientes.
6. Tiene la combinación adecuada de grasas, azúcares, proteínas, minerales y vitaminas para el crecimiento del niño, por tanto es fácil de digerir.
7. Pasa directamente del pecho de la madre a la boca del niño, lo que disminuye el riesgo de infecciones.

8. Contiene sustancias que protegen al bebé de gérmenes causantes de diarrea, resfriados y otras infecciones.
9. Garantiza una buena salud oral y evita la aparición de caries dental.
10. Estimula la relación afectiva de la madre y el niño.

2. MITOS

Estas son algunas creencias o prácticas que no son ciertas y que no tienen ningún respaldo médico ni científico, por eso hoy deshágase de los mitos...

1. A los bebés se les debe amamantar solo por diez minutos en cada toma, después sólo toman “aire”.
2. Los bebés deben alimentarse de un solo pecho en cada ocasión.
3. Para que el niño “aguante” la noche, hay que darle un biberón.
4. Un biberón es una “ayuda” para la madre y permite que los pechos se llenen mejor.
5. Los pechos pequeños no son buenos para dar de mamar.
6. Mi leche no es buena porque está “aguada”.
7. Cuando empiece a trabajar tengo que dejar de dar el pecho.
8. Los niños necesitan tomar agua o biberones de leche artificial o no recibirán líquidos suficientes.
9. La lactancia materna demasiado frecuente, puede causar obesidad en el niño cuando crezca.
10. La buena lactancia depende del tipo de parto y del tamaño de los pechos.

3. RECOMENDACIONES Y TECNICAS PARA UNA ADECUADA LACTANCIA

- Se debe estar totalmente dispuesta en el momento de alimentar al bebé, lo más tranquila y alegre posible.
- Se debe colocar al niño en ambos pechos, vaciando plenamente el primero antes de pasar al otro.
- Cada vez que lo alimente, debe iniciar con el pecho con el que se alimentó al niño la última vez.
- Los pezones y la areola deben limpiarse con agua antes y después de lactar, no use jabones ya que puede producir resequedad.
- Después de lactar, deje secar los restos de leche y saliva del bebé en los pezones, esto ayudará a protegerlos de grietas y suras.
- Después de alimentar el bebé deben sacarse los gases con el fin de evitarle cólicos.
- El dolor del pezón es siempre secundario a la presencia de grietas o suras, lo cual se debe a una posición incorrecta para amamantar.

- Por ninguna razón abandone la lactancia materna, ni por las grietas, suras, cansancio, etc.
- No ofrezca biberón al bebé y menos antes de darle leche materna, el bebé se llenará con este y al no succionar, la producción de leche materna se irá reduciendo.
- Antes de regresar al trabajo y con tiempo suficiente, es importante iniciar la extracción manual de la leche materna con el fin de poder almacenarla y tener cantidad suficiente cuando llegue el día en el que tiene que ir a trabajar. Así su bebé, consumirá leche materna en su ausencia.
- Una vez vuelva al trabajo, es necesario amamantar al bebé las veces que lo solicite durante la noche, antes de salir de la casa y una vez haya regresado del trabajo. Esto hará que la producción de leche materna se mantenga.
- Para la extracción de la leche materna, prefiera la extracción manual al uso de mamadores o extractores artificiales, pueden ser costosos, difíciles de limpiar y pueden lastimar y agrietar los pezones.
- La leche materna debe guardarse en un recipiente limpio con tapa, debe colocarse en un sitio limpio y fresco mientras se almacena en la nevera cuando llegue a la casa.

5. PREGUNTAS FRECUENTES DURANTE EL EMBARAZO

1. **¿Tener una vida sexual activa ó relaciones sexuales durante el embarazo, causa algún daño a mi bebe?**

R/ No, no existe ningún riesgo a no ser que haya alguna contraindicación específica por razones médicas como antecedentes de amenaza de aborto o parto prematuro.

2. **¿Puedo teñirme el cabello durante el embarazo?**

R/Lo recomendado es hacerlo en el segundo trimestre debido a que en el primer trimestre se forman los órganos vitales del bebe usando productos naturales, evitando el uso de tintes que contengan acetato de plomo. Sin embargo respecto a éste tema existen diversas opiniones y no hay estudios que confirmen con exactitud lo perjudicial de teñirse el cabello.

3. **¿Es normal que no sienta nauseas durante el embarazo?**

R/ Aunque las nauseas se consideran a uno de los primeros y más frecuentes síntomas del embarazo, el no presentarlas no indica que el embarazo no se esté desarrollando con normalidad, la ausencia de estas



solo evitara molestias durante la gestación. Es importante recordar que en cada mujer la aparición y desarrollo del embarazo puede darse de forma diferente. La presencia de nauseas se considera normal en el primer trimestre a partir de aquí su presencia es indicador de alguna alteración y se debe consultar al médico.

4. ¿Se puede consumir alcohol en el embarazo?

R/ El alcohol y la gestación **no** son buenos aliados. El consumo de alcohol durante el embarazo está asociado con el síndrome fetal por alcohol, el bajo peso y otras consecuencias; las comunidades científicas recomiendan evitar por completo el alcohol durante el embarazo, aunque se desconozcan las cantidades mínimas que generan efectos nocivos.

5. ¿Puedo seguir consumiendo café en el embarazo?

R/ El consumo de café durante el embarazo ha sido bastante discutido desde hace tiempo, sin embargo las comunidades científicas recomiendan evitar grandes consumos de café en aquellas mujeres que quieren embarazarse o que ya lo están, no se ha establecido la cantidad de cafeína que sería segura durante el embarazo, por lo que muchas mujeres optan por eliminar el consumo, sin embargo estudios demuestran que la ingesta de una taza de café al día no se asocia con problemas para la gestación o el bebe.

6. ¿Si paso por un detector de metales, puede causarse algún daño al bebé?

R/: Estos equipos utilizados para la detección de metales no emiten ningún tipo de radiación peligrosa para la madre ni para el bebe, pero si tiene alguna inquietud o situación particular sobre el tema, consúltelo con su médico.

7. ¿Si fumo durante el embarazo, hay alguna consecuencia para el bebe o para mí?

R/: El cigarrillo está asociado a problemas tanto para el bebe como para el desarrollo normal del embarazo. En el bebe se retarda el crecimiento, se duplica la posibilidad del bajo peso al nacer y parto prematuro, hay mayor riesgo de sufrir problemas graves de salud durante los primeros meses de vida, incapacidades permanentes (como parálisis cerebral, retraso mental y problemas de aprendizaje) e incluso la muerte, por lo tanto se recomienda evitar fumar durante la gestación.

8. ¿Puedo viajar en avión durante mi embarazo?

R/: El viajar en avión en cabinas presurizadas no está contraindicado en los dos primeros trimestres del embarazo, algunas aerolíneas limitan los viajes en el último trimestre, más que todo por no contar con personal médico que pueda atender un parto de urgencia.

9. ¿Puedo usar cinturón de seguridad durante el embarazo?

R/: Se recomienda usarlo siempre de manera correcta: La correa de abajo debe sujetar por debajo el abdomen y las caderas, nunca cruzar el cinturón por encima de la barriga, en caso de accidente, el golpe seco puede hacer que la placenta se separe del útero y la correa de arriba de forma que sujete el hombro y la cintura.

10. ¿Debo evitar el uso del horno microondas si estoy embarazada?

R/: Estudios han demostrado que las ondas emitidas por estos equipos no generan daños en el bebé ni en el proceso del embarazo, sin embargo si tiene alguna inquietud particular; al utilizarlo ubíquese unos pasos atrás para alejarse de las ondas emitidas o consúltelo con su médico.

11. ¿La altura de mi vientre puede determinar el sexo de mi bebé?

R/: Esta afirmación no tiene ningún soporte científico, la forma del abdomen puede ser diferente de una mujer a otra y por razones diversas, no asociadas al sexo del bebé.

12. ¿Qué beneficios trae hablarle a mi bebé durante la gestación?

R/: El hablarle al bebé durante el proceso de gestación es una experiencia enriquecedora para todos, especialmente a partir de la semana 20, en la que el bebé puede oír mejor y aunque no entienda las palabras, el hacerlo permite fortalecer los lazos entre el bebé y sus padres.

6. CUIDADO EN SALUD ORAL

NUTRICIÓN Y DIETA

Lo que ingiera la madre afecta el desarrollo de los dientes del bebé. Es importante un aporte adecuado, entre otros nutrientes, de vitaminas A y D, y minerales como calcio y fósforo fundamentales en la formación de los huesos y los dientes.

Una dieta balanceada, proveerá a la madre y a su bebé de cantidades correctas de esos nutrientes Si el bebé necesita calcio éste será provisto a través de la dieta de la madre, no de sus dientes

Durante el embarazo muchas mujeres tienen deseos de comer entre comidas y a menudo eligen comidas ricas en azúcar, este hábito puede ser muy dañino para la salud dental.

El problema empieza por la placa, una capa delgada, pegajosa e invisible de bacterias dañinas que constantemente se forman sobre el diente. El azúcar unido a la placa forma ácidos, por esta razón los alimentos dulces, pegajosos y livianos son peligrosos para la salud dental.

Se aconseja reducir el número de veces de consumo en alimentos ricos en azúcar especialmente entre comidas.

Si come entre éstas conviene elegir alimentos que contengan poco o nada de azúcar y ayuden a proporcionar los nutrientes necesarios para la madre y el bebé. Es mejor sustituir los dulces por alimentos más sanos, como queso, frutas frescas y vegetales.

HIGIENE BUCAL

Durante el embarazo pueden aumentar los siguientes desordenes dentales:

Caries: son el resultado de repetidos ataques de ácidos sobre el esmalte dentario, y pueden evitarse mediante el cepillado y el uso diario de la seda dental, removiendo así la dañina placa bacteriana.

Gingivitis del embarazo: Debido a las variaciones hormonales que experimenta la mujer, durante el embarazo se puede condicionar el desarrollo y mantenimiento de gingivitis y periodontitis, sin embargo, sigue siendo la placa, y no las hormonas, la causa principal de la gingivitis.

La placa no eliminada de las superficies de los dientes actúa como irritante en las encías produciendo una inflamación de las mismas, las cuales aparecen enrojecidas, sensibles y con tendencia al sangrado espontáneo o por estímulos pequeños como el masticar o cepillarse los dientes

Esta condición se denomina gingivitis y puede traer problemas más serios a las encías y al hueso que soporta los dientes (periodontitis).

Si la gingivitis no se trata, puede evolucionar hacia enfermedad periodontal con lesión de los tejidos de unión del hueso al diente, pérdida parcial de hueso y riesgo de pérdida de los dientes.



ATENCIÓN ODONTOLÓGICA

Al asistir a la consulta comunique inmediatamente a su odontólogo que está embarazada. Idealmente es mejor programar su cita entre los primeros meses de gestación, los primeros tres meses de embarazo son los más importantes para el desarrollo del bebé y generalmente se evitan o se tienen en cuenta algunas precauciones como la toma de radiografías, algunos anestésicos dentales, analgésicos y antibióticos a menos que sean absolutamente necesarios.

Durante el último trimestre, tampoco se recomienda esta visita; el estrés asociado con las consultas odontológicas puede aumentar la incidencia de complicaciones prenatales.

Así mismo resulta bastante incómodo acostarse durante largos períodos en el sillón odontológico.

Si necesita asistir a consulta NO programada o PRIORITARIA, hágale saber de inmediato al profesional que está embarazada. Infórmele sobre cualquier preocupación, abortos espontáneos anteriores y medicamentos que esté tomando, ya que los mismos pueden afectar el tratamiento a seguir por el profesional.

En ocasiones, puede ser necesario antes de iniciar cualquier tratamiento, que el odontólogo realice una interconsulta con su médico obstetra.

Si tiene dudas o preocupaciones consúltelas con el odontólogo y/o el médico. En caso que su odontólogo le formule algún medicamento, no exceda la dosis indicada.

En esta atención se le realizará educación en higiene oral, control de placa bacteriana y de ser necesario se realizarán detartraje gingival y profilaxis.

7. VIOLENCIA DE GÉNERO

Es una violación hacia los derechos humanos que afectan la vida, salud física, mental y social, la integridad, libertad e igualdad, entre otros. De igual manera, son una problemática de salud pública por las afectaciones en la salud de las víctimas directas, sus familias y la sociedad en general, y por su magnitud, es decir, la gran cantidad de población afectada, principalmente las mujeres, niñas, niños y adolescentes.

La mayoría de las violencias de género y sexual que se presentan tanto en los espacios privados, por ejemplo, en las relaciones familiares y de pareja, y en los espacios públicos han sido reconocidas como delitos sancionados por el Estado colombiano.

Las ciudadanas y ciudadanos de cualquier edad, sexo, etnia, orientación sexual y demás condiciones que sean víctimas de alguna forma de violencia de género o sexual tienen derecho a una atención integral en salud (física y psicológica), protección y justicia



Violencia física: incluye cualquier acto de fuerza contra el cuerpo de la mujer, con resultado o riesgo de producir lesión física o daño, ejercida por quien sea o haya sido su cónyuge o esté o haya estado ligado a ella por análoga relación de afectividad, aún sin convivencia.

Violencia psicológica: incluye toda conducta, verbal o no verbal, que produzca en la mujer desvalorización o sufrimiento, a través de amenazas, humillaciones o vejaciones, exigencia de obediencia o sumisión, coerción, insultos, aislamiento o limitaciones de su ámbito de libertad, ejercida por quien esté o haya estado ligado a ella por análoga relación de afectividad, aún sin convivencia.

Violencia económica: incluye la privación intencionada, y no justificada legalmente, de recursos para el bienestar físico o psicológico de la mujer y de sus hijas e hijos o la discriminación en la disposición de los recursos compartidos en el ámbito de la pareja.

Violencia sexual y abusos sexuales: incluyen cualquier acto de naturaleza sexual forzada por el (presunto) agresor o no consentida por la mujer, abarcando la imposición, mediante la fuerza o con intimidación, de relaciones sexuales no consentidas, y el abuso sexual, con independencia de que el (presunto) agresor guarde o no relación conyugal, de pareja, afectiva o de parentesco con la víctima

COPIA NO CONTROLADA