

# GUIA DE LA FAMILIA GESTANTE



Presentamos esta hoja de ruta, básica, para que las familias gestantes afiliadas a las EPS del Grupo SaludCoop, cuenten con la información suficiente para que el maravilloso proceso de gestación se realice sin contratiempos y de la mejor manera posible

## ❖ ¿Qué es la Gestación?

El embarazo y nacimiento de un nuevo bebé es una de las aventuras más maravillosas que el ser humano puede experimentar. Inicia cuando se termina la llamada implantación, es decir la fecundación del óvulo por parte del espermatozoide y su afianzamiento en el útero materno. Normalmente, esto ocurre de 5 días a una semana luego de la fecundación, sea esta natural o por fecundación artificial

## ❖ ¿Cómo solicitar las citas?

La familia gestante puede solicitar sus citas llamando al número telefónico **(1) 6135100**, en el Call Center, allí los atenderán y podrán solicitar las citas de control prenatal, curso para preparación a la maternidad y odontología.

## ❖ Programa BIP

En el programa BIP (**Bienestar Integral Materno Perinatal**) recibirás atención preferencial por parte del equipo de Salud (médicos, enfermería y odontología), donde te realizaran exámenes, te entregaran micro nutrientes y recibirás conserjería para la toma de la prueba de VIH.

❖ ¿Qué es Control Prenatal?



El Control prenatal es el conjunto de acciones y procedimientos sistemáticos y periódicos, destinados a la prevención, diagnóstico y tratamiento de los factores que puedan producir complicaciones, en donde se observa la evolución del embarazo, se aclaran dudas e inquietudes, los objetivos son:

1. Identificar factores de riesgo
2. Diagnosticar la edad gestacional
3. Diagnosticar la condición fetal
4. Diagnosticar la condición materna
5. Educar a la madre

❖ Recomendaciones en la alimentación

Para favorecer el desarrollo de una adecuada gestación es importante seguir las siguientes recomendaciones en tu alimentación:

- ✓ Consumir 5 comidas diarias: Desayuno, medias nueves, almuerzo, onces y comida en horarios regulares.
- ✓ Evitar periodos largos sin consumir alimentos.
- ✓ La alimentación diaria debe ser balanceada, variada, incluir en cada comida una porción de proteína (carne de res, cerdo, pollo, vísceras, pescado, huevo, leguminosas, lácteos) una porción de verduras o frutas, un carbohidratos (arroz, papa, yuca, pasta, pan, plátano, etc.)
- ✓ preferiblemente comidas caseras y alimentos naturales.
- ✓ Evitar el consumo de cafeína, té y gaseosas y golosinas.
- ✓ Consumir 8 a 10 vasos de líquidos en el día (agua, jugos naturales).
- ✓ No consumir bebidas alcohólicas.
- ✓ No fumar



- ✓ No automedicarse.
- ✓ Consumir los micro nutrientes diariamente según indicaciones médicas:
  - El Sulfato Ferroso: Alas 10:00am con jugos rico en aporte de vitamina C, como la guayaba, papaya, mango, naranja, mandarina.
  - El Acido Fólico: con el almuerzo.
  - Calcio: a las 5: 00pm.

- ✓ Controlar la ganancia de peso cada 30 días, en las consultas de control prenatal.

- ✓ Alimentarse moderadamente, sin excesos procurar no comer por dos.

❖ Signos de Alarma

Recuerde acudir inmediatamente a la institución de salud más cercana si presenta los siguientes síntomas:

1. Si tiene fuerte dolor de cabeza o zumbido en el oído
2. Visión borrosa con puntos de lucecitas
3. Nauseas y vómitos frecuentes
4. Disminución o ausencia de movimientos del niño.
5. Palidez marcada
6. Hinchazón de pies, manos, cara
7. Salida de líquido o sangre por la vagina o genitales
8. Aumentas más de dos kilos por semana
9. Dolor o Ardor al orinar
10. Ardor en la boca del estomago o dolor abdominal y dificultad para respirar

❖ Evolución del I Trimestre Gestacional



En el primos trimestre del embarazo ya se ha formado la cabeza, se le han empezado a formar los parpados, se empieza a desarrollar el aparato digestivo y los órganos reproductivos, y los órganos vitales han empezado a funcionar, la mayoría de las enfermedades congénitas se desarrollan en este trimestre, la gestante presentara síntomas como mareo, vomito, nauseas, ganas de orinar frecuentemente, cansancio.

❖ Evolución del II Trimestre Gestacional

En el segundo Trimestre gestacional el bebe ya tiene desarrolladas las terminaciones nerviosas y el cerebro se ha desarrollado lo suficiente para sentir el tacto y se chupa el dedo y se mueve intensamente, el sistema reproductor se esta terminando de desarrollar; la gestante empieza a sentir dolor de espalda, dolor de piernas, aumento de apetito, también se debe aplicar la primera vacuna del tétano

#### ❖ Evolución del III Trimestre Gestacional

En este último trimestre gestacional ya los pulmones están completamente desarrollados, el bebe puede oír y sentir, los ojos se pueden contraer y dilatar aumentan considerablemente de peso, la gestante puede presentar dolor bajito, endurecimiento del abdomen, dificultad para dormir, hay que estar pendiente porque en cualquier momento la mama puede romper fuente (salida de liquido claro similar a la orina por vagina)

#### ❖ Preparación para el parto

A partir de las 38 a 40 semanas de gestación, empezaras a sentir ciertas señales que indican que el parto se acerca como:

1. El abdomen empieza bajar
2. Se presenta dolores más fuertes.
3. Salida de secreción mucosa, gelatinosa y sanguinolenta, o de liquido claro (ruptura de fuente)
4. Malestar general
5. Algunas veces se puede presentar diarrea, indigestión, nauseas o vomito

Ante la presencia de estas señales y una vez se inicien las contracciones uterinas es necesario dirigirse a la Instituciones que se encuentran en nuestra red de atención de Urgencias con un acompañante para una valoración por el equipo de salud quienes definirán manejo a seguir.

No olvides...Kit de Atención de Parto:

- 1 Pijama
- Toallas higiénicas maternas
- Ropa Interior
- Elementos de aseo: Toallas, crema dental, cepillo de dientes, jabón.

Para el Recién nacido:

- 2 mudas de ropa (no mitones, ni fajero).
- 5 pañales desechables

- Crema antipañalitis
- Cobija

Las atenciones que van a tener tú y tu hijo/a durante la hospitalización para el parto.

La mamá:

- ❖ Control de serología
- ❖ Información sobre:
  - Lactancia Materna
  - Cuidados durante el posparto
  - Signos de alarma
  - Planificación familiar
  - Control posparto.



El Bebé:

- ❖ Clasificación del grupo sanguíneo
- ❖ Una prueba de TSH, para identificar tempranamente si el niño tiene hipotiroidismo congénito (alteraciones de su tiroides).
- ❖ Vacunas contra la tuberculosis (BCG), Hepatitis B.
- ❖ Asesoría para la afiliación de tu hijo /hija a la EPS.
- ❖ Información sobre:
  - ❖ Plan canguro (si el peso al nacer es menor de 2.500 gramos y menos de 37 semanas de gestación)
  - Cuidados con el Recién nacido
  - Signos de alarma

Control de recién nacido.

- ❖ Recomendaciones Post Parto

Ya tienen a su hijo en brazos ahora nos complace continuar acompañarlos en otro escalón de la vida, desde hoy los apoyaremos en el inicio de los cuidados del bebé, por eso queremos invitarlos a continuar asistiendo a su Centro de Atención asignado y disfrutar de todos los servicios preventivos que nuestra EPS les ofrece. Recuerden realizar la afiliación de su hijo a la EPS. Para hacerlo es necesario solicitar el certificado de "Nacido vivo" que les da la Institución donde se atendió el parto, registrarlo y afiliarlo tan pronto nazca. Es importante programar a las 72 horas de nacimiento del bebe, la consulta de Posparto y de Recién nacido, recuerde

1. Dolor de cabeza Persistente.
2. Senos rojos y calientes.
3. Fiebre mayor a 38°C.
4. Si fue cesárea herida caliente, dolorosa y roja.
5. Vomito.
6. Malestar general.

#### ❖ Consulta Posparto

En esta consulta se realizara una revisión médica para verificar el estado de salud de la madre respecto al tamaño del útero (matriz), establecer proceso de cicatrización en herida quirúrgica por cesárea ó en la vagina (episiorrafía) valoración de los senos, apoyar la técnica de amamantamiento e identificación de signos de alarma en el posparto y educación respecto a los cuidados en esta etapa.



#### ❖ Lactancia Materna

La leche materna es aquella alimentación con leche de madre, es una forma inigualable de facilitar el alimento ideal para el crecimiento y desarrollo correcto de los niños. La leche materna ofrece una fuente excelente de nutrición para los

recién nacidos, La lactancia materna es la forma ideal de aportar a los niños pequeños los nutrientes que necesitan para un crecimiento y desarrollo saludables. Prácticamente todas las mujeres pueden amamantar, siempre que dispongan de buena información y del apoyo de su familia y del sistema de atención de salud, se recomienda el calostro (la leche amarillenta y espesa que se produce al final del embarazo) como el alimento perfecto para el recién nacido, y su administración

debe comenzar en la primera hora de vida. Se recomienda la lactancia exclusivamente materna durante los primeros 6 meses de vida. Después debe complementarse con otros alimentos hasta los dos años.

❖ ¿Por qué amamantar?

- ✓ Favorece el desarrollo de la respuesta inmune
- ✓ Disminuye sensiblemente la morbilidad por diarrea y neumonía
- ✓ Ayuda a prevenir el raquitismo
- ✓ Protege contra los fenómenos alérgicos
- ✓ Disminuye la incidencia de muerte súbita del lactante
- ✓ Proporciona factores de crecimiento
- ✓ TODAS ESTAS PROPIEDADES SE LOGRAN CON LECHE MATERNA EXCLUSIVA( no sirve intercalar mamaderas con teta a menos que la leche de la mamadera sea extraída del pecho de la mama)
- ✓ Cubre todos los requerimientos nutricionales e hídricos del niño hasta el sexto mes
- ✓ Previene el desarrollo de anemia en etapas tempranas

❖ Beneficios de la lactancia Materna

**Beneficios nutricionales y en el crecimiento del bebé:** La leche materna es la alimentación más completa para los lactantes. La leche materna tiene la composición ideal para el bebé aportando la cantidad ideal de agua, azúcares, grasa y proteínas que el bebé precisa para un crecimiento y el desarrollo óptimo. Evita, también, una ganancia excesiva de peso por lo que previene la obesidad en edades posteriores. Se ha identificado una proteína (adiponectina) en la leche materna que parece proteger de la obesidad, la diabetes y afecciones arteriales coronarias. La digestión de la leche materna, generalmente, es mejor que la de las leches artificiales. Los lactantes prematuros se desarrollan mejor cuando son amamantados que cuando se les alimenta con leche artificial. Algunos estudios sugieren que los niños alimentados con leche materna presentan un mayor desarrollo cerebral y mayor inteligencia que los que son alimentados con leche artificial.

**Beneficios relacionados con la inmunidad:** La leche materna posee anticuerpos que protegen a los lactantes frente a las bacterias y los virus. La lactancia materna parece disminuir el riesgo de presentar alergias. La prolongación de la lactancia materna hasta, al menos, los cuatro meses protege contra el asma y la atopía.

Hay estudios que indican que la respuesta inmunológica en las vacunaciones es mejor en los lactantes amamantados.

**Beneficios ante enfermedades crónicas del bebé:** Múltiples estudios sugieren que los lactantes alimentados con leche materna pueden presentar menor incidencia de enfermedades crónicas como diabetes, celiaquía, enfermedad inflamatoria intestinal y asma.

**Beneficios odontológicos:** La lactancia ayuda al desarrollo correcto de los músculos faciales y los huesos maxilares del bebé.

Evita las caries del biberón. Son caries muy destructivas que se producen por contacto prolongado de los dientes del bebé con los líquidos del biberón: leche o zumos.

**Beneficios emocionales para la madre:** Las madres que amamantan pueden tener más confianza en sí mismas y mayor unión con sus bebés.

El amamantar exige que las madres dediquen algún tiempo de tranquilidad para ellas mismas y sus bebés.

**Beneficios físicos para la madre:** Al amamantar la madre gasta calorías, haciendo más fácil bajar los kilos ganados durante del embarazo. Amamantar ayuda también a que el útero vuelva a su tamaño original. También disminuye las hemorragias que pueda presentar la mujer después del parto.

La madre que amamanta retrasa el comienzo de la ovulación normal y los ciclos menstruales. Amamantar disminuye el riesgo de cáncer de mama y puede disminuir el riesgo de cáncer de ovario.

#### ❖ Consulta de Recién Nacido

Se realiza una valoración para conocer estado de salud del bebé y se aclaran dudas sobre los primeros días en casa, e identificación de signos de peligro en el bebé. Es importante acudir con el carnet de vacunación y el reporte de TSH Neonatal. Si el bebe al nacimiento presento una edad gestacional menor a 37

semanas y un peso menor a 2500 gramos es necesario inscribirlo al programa Plan canguro.

❖ Signos de alarma del Recién Nacido

Si el niño o niña tiene:

7. Fiebre con una Temperatura mayor de 38°C verificada por un termómetro.
8. Se ve decaído o muy dormido.
9. Presenta convulsiones o movimientos anormales en el cuerpo.
10. Fontanela o mollera abombada
11. Si su piel y ojitos se encuentran amarillos.
12. Si el niño o niña no puede agarrar el seno o succionar bien.
13. Si vomita todo
14. Respira muy rápido, más de 60 respiraciones en un minuto o está agitado.
15. Si presenta hundimiento de las costillas
16. Ruidos respiratorios raros al respirar.
17. Si presenta coloración azul en sus labios
18. Si presenta mucha palidez
19. Presenta en el ombligo enrojecimiento y salida de secreción purulenta.
20. Si presenta secreción purulenta en los ojos.
21. Si presenta placas blanquecinas en la boca.



❖ Vacunación:

De la aplicación correcta y oportuna de las vacunas, depende que el bebe se defienda de muchas enfermedades. Durante el primer día de vida el bebe debe ser vacunado con: BCG, Hepatitis B. Es importante solicitar el carnet de vacunación y continuar esquema de vacunación a los 2 meses de edad en los Centros de Atención de primer nivel.

❖ Crecimiento y Desarrollo:

Con el Programa de crecimiento y desarrollo ustedes podrán seguir paso a paso el crecimiento de su bebe y recibirán apoyo en las inquietudes más comunes que tienen los padres como: Lactancia materna exitosa, estimulación temprana, inicio de la alimentación complementaria, cuidados del bebé, pautas de crianza y muchos otros temas, infórmese en su centro de atención y programar su cita desde el primer mes de vida del bebé.

❖ Atención Integral a la Mujer :

Planificación Familiar, Detección Temprana del cáncer de Cervix y seno: Dentro de este programa, además de la toma de la citología vaginal y examen periódico del seno, esta la consejería en Planificación familiar (en pareja) para que elijan el método que más se ajuste a sus necesidades.