



Agenda

Materna

¡Para ustedes que han comenzado una **nueva etapa!**

Hoy gracias al trabajo de gran dedicación y al apoyo de expertos, les presentamos esta Agenda Materna que tiene como fin acompañarlos durante esta etapa, publicación que podrán consultar y diligenciar en cualquier momento.

Buscamos con esta agenda que nuestras gestantes y sus familias, aprendan sobre los cambios que se presentan durante la gestación y la evolución del bebé, que identifiquen signos y síntomas de alarma ante los cuales deben acudir al servicio de urgencias. Así mismo, presentamos recomendaciones y cuidados que se deben tener en la gestación y con el bebé.



Nuestra prioridad es continuar brindando servicios de calidad a la población gestante y a su familia, logrando experiencias óptimas y positivas del embarazo e impactando en la disminución de la morbilidad y mortalidad materno perinatal del país.

En Famisanar seguiremos trabajando para que nuestras gestantes y sus familias tengan un embarazo saludable.

Para Famisanar, es fundamental la atención de nuestras gestantes a quienes les brindamos servicios de salud con calidad y canales preferenciales de atención, caracterizados por la eficiencia y responsabilidad social ofreciendo el apoyo y la tranquilidad que necesitan.

EPS Famisanar S.A.S.



Datos Personales:

Mantener actualizados los datos de contacto de toda la familia.

Datos de mamá:

Nombres y Apellidos: _____ Cédula: _____

Grupo Sanguíneo: _____

Dirección: _____

Ciudad _____ Teléfono Casa: _____

E-mail: _____ Celular: _____

Dirección Oficina: _____

Teléfono Oficina: _____

En caso de emergencia contactar a: _____ Teléfono: _____

IPS Primaria (Centro Médico de Atención o Médico adscrito PAC):

Dirección: _____

Teléfonos: _____

Datos de papá y/o acompañante:

Nombres y Apellidos: _____ Cédula: _____

Grupo Sanguíneo: _____

Dirección: _____

Ciudad _____ Teléfono Casa: _____

E-mail: _____ Celular: _____

Dirección Oficina: _____

Teléfono Oficina: _____

En caso de emergencia contactar a: _____ Teléfono: _____

Información general del parto

Nombre del bebé: _____

Día del parto: _____ Hora del parto: _____

Talla: _____ Peso: _____

Color de ojos: _____ Color de cabello: _____

Nombre de la Clínica: _____

Tipo de evento obstétrico: _____

Nombre del médico: _____

Método de planificación familiar: _____

Mi primera foto



Estuvieron conmigo ese día: _____



Tabla de Contenido

Ruta gestantes, servicios ambulatorios: si sabes que estás embarazada	5
Resolución 051-2023, Sentencia C055-2022 y Sentencia C355-2006 de la Corte Constitucional colombiana interrupción voluntaria del embarazo	6
Recomendaciones generales para todos los meses	7
Signos y síntomas de alarma	9
Control prenatal	10
Curso de preparación: maternidad, paternidad y familia gestante	11
Mi diario de gestación	12
Higiene oral	13
Recomendaciones nutricionales	14
Micronutrientes	16
Atención del parto	17
Lista de elementos para llevar a la clínica	19
Plan egreso hospitalario Binomio madre hijo	21
Recomendaciones post parto	22
Signos de alarma post parto	23
Lactancia materna - técnica adecuada	24
Extracción de leche materna	25
Conservación de leche materna	27
Ley 2306 de 2023	31
Generalidades del recién nacido	32
Muerte súbita	33
Vacunas	34
Baño del bebé	35
Signos y síntomas de alarma del recién nacido	38
¿Cómo afiliar al nuevo miembro de la familia?	39
Salud mental y embarazo	40
Planificación familiar	42
Afiliación de la gestante	43
Nueva licencia de maternidad - paternidad	44
Directorio	45
Mis huellitas	46

Ruta Gestantes

Servicios Ambulatorios:
Si sabes que estás Embarazada



*Ruta Integral de Atención para la Promoción y Mantenimiento de la Salud - Resolución 3280 de 2018

“Interrupción voluntaria del embarazo”

Resolución 051- 2023, (IVE) sentencia c355-2006 y c055-2022
de la Corte Constitucional Colombiana

En Colombia, de acuerdo con el Ministerio de Salud se define la Interrupción Voluntaria del Embarazo (IVE) como un derecho fundamental de niñas, mujeres, personas no binarias y hombres trans; en la Resolución 051 de 2023, se presenta la adopción oficial de la regulación única para la IVE.

La Corte Constitucional declaró que no se incurre en delito de aborto cuando con la voluntad de la mujer, la interrupción del embarazo se realice antes de la semana 24 de gestación, posterior a esta, aplica sentencia C355-2006, cuando la IVE se produzca en los siguientes casos:

1. Cuando la continuación del embarazo constituya peligro para la vida o la salud de la mujer, certificada por un médico. (La certificación no es explícitamente del profesional en medicina, también puede ser psicología).
2. Cuando exista grave malformación del feto que haga inviable su vida, certificada por un médico.
3. Cuando el embarazo sea el resultado de una conducta, debidamente denunciada, constitutiva de acceso carnal o acto sexual sin consentimiento, abusivo o de inseminación artificial o transferencia de óvulo fecundado no consentidas, o de incesto.

Si, cumples con alguno de los criterios y deseas acceder al procedimiento de forma segura informa en tu IPS Primaria o médico adscrito a PAC.

Otras alternativas para el acceso a la IVE, son:

- Continuación del embarazo para ejercer la maternidad.
- Continuación del embarazo para entregar el/la recién nacido/a en adopción.

Recuerda:



Recuerda que si tienes 7 meses de embarazo debes solicitar en tu control prenatal la orden para consulta preparto y atención del parto. Dirígete al punto de información de tu IPS Primaria o con tu médico adscrito a PAC para que te indiquen el paso a seguir.

Si tienes algún trámite de autorización por favor envía los soportes de orden médica e historia clínica al correo amaterna@famisanar.com.co, si eres afiliada a los Planes de Atención Complementaria realiza la solicitud de autorizaciones al correo autorizacionespac@famisanar.com.co

En Caso de Urgencia:

Dirígete a la IPS de atención de urgencias más cercana informada en tu control prenatal o consulta nuestra página web www.famisanar.com.co

- **Bogotá:** www.famisanar.com.co/red-de-partos-bogota/
- **PAC:** www.famisanar.com.co/pac/directorio-medico-famisanar/
- **Resto del país:** www.famisanar.com.co/directorio-medico-pos/

Asiste con agenda, carpeta materna y los resultados de los exámenes que te hayan realizado durante tu embarazo y tu documento de identidad, sigue las recomendaciones dadas por el médico de urgencias y continúa con tu control prenatal.

Líneas de atención

PBS Bogotá (601 3078069)

Línea nacional (018000116662)

PAC Bogotá (601 3078085)

Línea nacional (018000127363)





Mensaje para las **futuras familias:**

Han empezado un camino de continuos cambios, pues este embarazo será una experiencia para todos. Sentirán la maravilla de ver crecer día a día la vida de un hermoso ser, además de acompañarse en todo el proceso para disminuir la ansiedad, el temor y engrandecer el amor por el nuevo integrante de la familia.

La labor de cada uno de los miembros de la familia es muy importante y son protagonistas en esta historia, por eso les brindamos los siguientes consejos que les permitirán conocer lo que madre e hijo (a), necesitan:

- Procuren prestar atención a cómo se siente y en especial a los cambios que se van produciendo en el embarazo.
- Acompañenla a los controles prenatales y participen activamente en los cursos de preparación para la maternidad, paternidad y familia gestante.
- Ayúdenla a reconocer los signos y síntomas de alarma y acompañenla de manera inmediata a los servicios de salud.
- Ayúdenla con las tareas domésticas más pesadas.
- Permítanle compartir sus temores, escuchen con atención, sean pacientes.
- Mímenla sin exageración.

Cuando nazca el bebé:

- Es importante apoyar el cuidado del bebé y propiciar durante el día espacios para que la mamá pueda descansar.
- Apóyenla para que alimente al bebé con leche materna exclusiva hasta los 6 meses y complementaria hasta los 2 años o más.
- Estén atentos a su alimentación para que esté saludable y logre un cuidado óptimo del bebé.
- Es importante fomentar su autoestima. Recuerden que la red de apoyo durante el embarazo y el postparto es de vital importancia para el éxito del proceso.

¿Qué pueden hacer los padres y/o acompañantes?

- Ayudar con las tareas del hogar, reduce el estrés de la mamá. Asegúrense de que ella descanse lo suficiente.
- Ayuda a tu bebé a que expulse los gases después de lactar .
- Preocúpense por el bebé de maneras diferentes y que van más allá de la alimentación: apoyen el cuidado para bañarlo, cambiarle el pañal y dar un paseo.

Signos y síntomas de **alarma**

Ante cualquiera de las siguientes señales de alarma debes asistir inmediatamente al servicio de urgencias:

Consultar ante signos y síntomas de alarma, en la red de la EPS Famisanar:
www.famisanar.com.co/directorio-medico/



Te invitamos a tu control prenatal donde evaluarán la evolución de tu gestación.

Ten en cuenta que los laboratorios y ecografías deben ser realizados en el tiempo que el profesional de la salud indique.



Trimestre	Laboratorio	Si	No
Primer Trimestre	Hemoclasificación		
	Hemograma		
	Urocultivo		
	Prueba rápida treponémica (sífilis)		
	Prueba rápida para VIH		
	Glicemia		
	Antígeno para Hepatitis B		
	Prueba IgG para rubéola		
	Prueba IgG e IgM para toxoplasma		
	Tamizaje Malaria (zona endémica)		
	Tamizaje Chagas (zona endémica)		
	Ecografía transvaginal		
	Ecografía de 10-13 semanas de gestación		
Segundo Trimestre	Prueba de tolerancia a la glucosa		
	Prueba rápida treponémicas (sífilis)		
	Prueba rápida para VIH		
	Ecografía obstétrica de detalle		
	Hemograma		
	Tamizaje malaria (zona endémica)		
Tercer Trimestre	Prueba rápida treponémica (sífilis)		
	Prueba rápida para VIH		
	Tamizaje estreptococo del grupo B		
	Tamizaje malaria (zona endémica)		

Fuente: Propia basado en resolución 3280 de 2018

Curso de preparación para la Maternidad, Paternidad y Familia Gestante

Es aquel espacio donde puedes desarrollar capacidades para el cuidado de tu embarazo, prepararte para el momento del parto y la llegada de tu bebé. Puedes acceder junto a tu compañero, tus hijos(as) y familia, o con la persona que consideres afectivamente más cercana a mínimo 7 sesiones de 60 a 90 minutos cada una, de la siguiente manera:



- **Una sesión antes de la semana 14 (antes del cuarto mes de embarazo)**
- **Tres sesiones en el segundo trimestre (4 a 6 meses de embarazo)**
- **Tres sesiones en el tercer trimestre (7 a 9 meses de embarazo)**

La no asistencia a una de las sesiones puede ser tomada en un nuevo ciclo. La disposición de los contenidos de cada sesión y la periodicidad específica deberás consultarla con tu prestador primario o IPS adscrita.

Temas del curso	Visto	
	Si	No
Cambios físicos y psicológicos de la gestación y prácticas de cuidado de su salud.		
Interrupción voluntaria del embarazo.		
Recién nacido (controles, cuidados, estimulación, manejo del cansancio, hábitos saludables, prevención de accidentes).		
Derechos a la atención en salud (gestantes y recién nacido)		
Ejercicios físicos y de relajación para el embarazo y preparación del parto.		
Organización y planeación del parto.		
Signos y síntomas de alarma (Identificación y manejo del embarazo y post parto).		
Lactancia materna (exclusiva, ventajas, técnicas).		
Pautas de crianza.		
Derechos sexuales y reproductivos (Planificación familiar).		

Recuerdo de mi Gestación:

Fecha _____

Hoy cumplo _____ meses de embarazo.

Me he sentido _____

Mi último control médico fue el _____

Cada vez que pienso en tu llegada siento _____

El médico dice que mides aproximadamente _____ centímetros.

Comentarios acerca de ti _____

me veo desde la barriga de mi mamá:

ECOGRAFÍA

Higiene oral

Luego de consumir alimentos, en especial aquellos alimentos con alto contenido de azúcar, es necesario realizar la higiene bucal, con el fin de prevenir enfermedades dentales o de las encías; para lo cual recomendamos:

- 1. Usa seda dental**, para remover la placa bacteriana atrapada entre los dientes.
- 2. Cepilla los dientes y la lengua** principalmente antes de acostarte y después de consumir alimentos.
- 3. Usa crema de dientes con flúor** para fortalecer el esmalte dental.
- 4. Usa enjuague bucal** según indicación odontológica.
- 5. Durante el primer trimestre**, teniendo en cuenta el vómito y las náuseas, se recomienda realizar el cepillado suavemente, pudiéndolo complementar con enjuague bucal.
- 6. Visita al odontólogo** desde el primer trimestre, por lo menos 2 veces durante el embarazo.
- 7. En caso de presentar:** sangrado, aparición de placas, ardor o quemazón en cualquier zona de la boca, consulta al odontólogo.



Famitip:

Se recomienda cambiar el cepillo de dientes antes de los 3 meses.

Recomendaciones nutricionales para gestantes

1. Aumenta el consumo de alimentos fuente de hierro y proteínas como: la carne de res, pollo, cerdo, pescado fresco y vísceras: pajarilla e hígado, para prevenir la anemia y contribuir al crecimiento y desarrollo del bebé.
2. No consuma comida rápida, productos de paquete, gaseosas, bebidas azucaradas y energizantes.
3. Cuando sientas hambre, prefiere consumir una fruta entera, frutos secos, yogurt, kumis o queso fresco, por su alto contenido de proteínas y calcio que favorecen la formación del bebé y previenen la aparición de enfermedades como la osteoporosis.

4. El huevo es fuente de proteína de alta calidad. Por tanto, aumenta su consumo durante la gestación ya que favorece la formación y crecimiento del bebé y contribuye al mantenimiento de la salud. Se recomienda consumirlo en preparaciones que no requieran adición de aceite y sal.

5. Aumenta el consumo de leguminosas como el frijol, garbanzo, arveja y lentejas, combinadas con un cereal como el arroz para mejorar la calidad de sus nutrientes. Se recomienda incluir una fruta rica en vitamina C como la guayaba, mandarina o naranja, ya que esto favorece la absorción del hierro en el cuerpo. Evita mezclar leguminosas con lácteos; esto interfiere con la absorción del hierro en el cuerpo.

6. Aumenta el consumo diario de frutas y verduras, las frutas preferiblemente enteras y las verduras crudas o al vapor. Esto contribuye a la buena digestión y garantiza el aporte necesario de vitaminas, minerales y fibra tanto para el bebé como para la madre, esenciales para el crecimiento y el funcionamiento del organismo.



Cuidado con los alimentos



Lávate las manos con abundante agua y jabón, antes de consumir o manipular un alimento, pues las manos son las principales conductoras de gérmenes que pueden hacerle daño al organismo.

Es necesario ingerir alimentos frescos y revisar las fechas de vencimiento de los productos. De lo contrario, se corre el riesgo de sufrir una intoxicación.



Verifica el tiempo de almacenamiento o método que se necesita para guardar los alimentos. Es decir, si hay necesidad de conservarlo en el refrigerador, o necesita cierta temperatura, etc. Cuando no necesitan guardarse en la nevera, deben permanecer en lugares limpios, con una ventilación adecuada y protegidos de la humedad.



Los utensilios que se utilizan tanto para conservar como para cocinar los alimentos deben estar en perfecto estado y deben mantener una higiene adecuada.



Micronutrientes

Consuma micronutrientes una vez sean prescritos por el profesional de salud tratante así:

Micronutriente	Acción	Dosis
Ácido Fólico	Reduce el riesgo de malformaciones en la estructura donde se desarrolla el sistema nervioso de tú bebe.	0.4 mg día y en alto riesgo de defectos del tubo neural la dosis es de 4mg al día de ácido fólico. En ambos casos se debe consumir desde la consulta preconcepcional y hasta la semana 12 de embarazo.
Calcio	Ayuda a evitar caries y la aparición de osteoporosis, además ayuda a prevenir los trastornos hipertensivos en la madre durante la gestación.	1.200 mg/día a partir de la semana 14 para disminuir el riesgo de preeclampsia.
Sulfato Ferroso	Ayuda a prevenir la anemia durante el embarazo y favorece la formación de glóbulos sanguíneos rojos.	Suplemento de hierro + ácido fólico de forma rutinaria a todas las mujeres gestantes de curso normal. Las gestantes con valores de hemoglobina (Hb) superiores a 14g/dL. no requieren dicha suplementación de forma rutinaria.



Es importante que consultes con el médico la restricción de algunos alimentos si se tiene diagnóstico de diabetes gestacional o algún trastorno de la coagulación.

Atención del parto

Para el momento del parto no olvides llevar: El carné perinatal, los resultados de los exámenes que te hayan realizado durante tu embarazo, tu documento de identidad y la lista de elementos para llevar a la clínica.

En este momento es fundamental tener en cuenta la duración, frecuencia e intensidad de las contracciones. El hecho de tener contracciones que duren 60 segundos aproximadamente, que se repiten 3 veces en un periodo de 10 minutos, es un signo que anuncia el trabajo de parto.

Además, la expulsión del tapón mucoso (moco transparente, espeso que puede tener pintas de sangre) y la ruptura de la fuente (expulsión de líquido amniótico por el canal vaginal) son factores que indican que debes dirigirte a la IPS asignada para tu parto.



Contracción uterina: Endurecimiento de las fibras del músculo uterino que se produce brevemente y de forma intermitente durante el embarazo, y con mayor regularidad y fuerza durante el trabajo de parto activo.



Famitip:

- Recuerda que debes pujar únicamente durante la contracción, para resistir las ganas de pujar, puedes jadear, es decir, respirar entrecortadamente, colocando la lengua en el paladar.
- Este es el momento ideal para concentrarte en tu respiración, ten en cuenta que esto va a proveerle más oxígeno a tu bebé.
- Durante el pujo colocar el mentón sobre el pecho y respirar profundamente, para ejercer presión sobre la zona del pubis y evitar desgarros del esfínter anal durante el parto.





Lista de elementos **para llevar a la clínica**

Para la mamá

- Pantuflas
- Brassier cómodo, preferiblemente que facilite la lactancia
- Ropa interior cómoda (varios pares)
- Toallas para el cuerpo y las manos
- Dos pijamas o batas
- Artículos de aseo personal:
 - **Pañales desechables de adulto**
 - **Toallas de maternidad**
 - **Champú**
 - **Cepillo de dientes**
 - **Crema dental**
 - **Seda dental**
 - **Jabón**
 - **Desodorante**
 - **Cepillo para el pelo**
 - **Papel higiénico**
 - **Cauchos o bambas para recoger el cabello.**
- Ropa para salir de la clínica
- Carpeta con todos los documentos del Control Prenatal



Elementos

Para el bebé

- Dos juegos de ropa de algodón.

Se recomienda que cada uno tenga:

- Gorro
- Camiseta esqueleto
- Camisa manga larga
- Saco
- Medias
- Pantalón
- Pañales para recién nacido
- Pañitos húmedos libres de alcohol
- Cobertor delgado

Famitip:

- Evita aplicar talcos y perfumes

- Evita colocar mitones en las manos de tu bebé





Plan egreso hospitalario Binomio Madre Hijo

El alta hospitalaria se debe dar a las 24 horas de un parto vaginal y de 48 después de una cesárea como mínimo y si las condiciones de la mamá y su hijo o hija lo permite.

Madre

Actividad	SI	NO	N/A
Tamizaje depresión postparto			
Suministro de inmunoglobulina anti D			
Asesoría en planificación familiar			
Suministro de método de planificación familiar			
Adecuada tonicidad uterina			
Signos vitales en rangos normales			
Tolerancia a la vía oral			
Adecuado estado de herida quirúrgica			
Concepto trabajo social (adolescentes)			
Entrega de signos y síntomas de alarma			
Usaria con edad igual o mayor a 35 años			
Usaria con obesidad			
Entrega de educación en puericultura			
Entrega de educación en cuidado de heridas			
Formula antihipertensivos			
Formula Antibioticos			
Formula anticoagulante			
Educación para aplicación de anticoagulante			
Asesoría en duelo (muerte perinatal)			
Asesoría en lactancia materna			
Asignación de consulta postparto			

Recién nacido

Actividad	SI	NO	N/A
Adecuada técnica de lactancia materna			
Vacunas (BCG, hepatitis B)			
Tolerancia a la vía oral			
Signos vitales en rangos normales			
Registro civil			
Cita de plan canguro			
Entrega de resultado de TSH			
Entrega de resultado de RH			
Entrega de resultado de tamizaje cardiaco y visual			
Entrega de resultado y/o remisión de tamizaje metabólico neonatal básico			
Entrega de resultado y/o remisión de tamizaje auditivo neonatal			
Entrega de signos y síntomas de alarma			
Entrega de cuidados en el hogar del recién nacido			
Asignación de consulta de recién nacido			
Remisión a consulta de asesoría lactancia materna			

Mamá, te recomendamos los siguientes **cuidados Post – Parto**



- Toma una ducha diaria, si tienes episiotomía o herida en los genitales debes lavar tus genitales 2 veces al día y después de que orines o hagas deposición, con agua y jabón neutro de adelante hacia atrás, para prevenir infecciones.
- Los senos los debes cuidar con el baño diario sin jabón, aireándolos, manteniéndolos secos. En caso de pezones agrietados aplica tu propia leche. Utiliza brasier cómodo.
- Procura tener una alimentación balanceada rica en fibra y con abundantes líquidos.
- Procura tomar descanso cuando tu bebé también duerme, de esta manera evitarás el cansancio excesivo por la atención que tu bebé requiere durante el día.
- Busca apoyo de tu núcleo familiar cercano, ya que puedes estar muy sensible, esto se debe al cambio hormonal, cansancio y al nuevo rol.

Recuerda eres una excelente madre.

- Asiste a un control médico a los tres o cinco días posparto. Tus relaciones sexuales las puedes reanudar cuando te sientas bien, generalmente después de la 6 semana del parto.

Si el método anticonceptivo no fue definido en el control prenatal y no fue dado antes del alta hospitalaria, en el control posparto te deben indicar el método de acuerdo con la asesoría que te indique el profesional de la salud.

Signos de Alarma de la madre en el posparto

¿Presenta alguno de estos síntomas?	Si	No
Cefalea (dolor de cabeza)		
Visión borrosa o lucecitas		
Tinnitus (ruidos o zumbidos en los oídos)		
Convulsiones		
Epigastralgia (dolor en la boca del estómago)		
Fiebre (cuantificada es $\geq 38^{\circ}\text{C}$)		
Vómito		
Diarrea		
Sangrado genital abundante (sangrado mayor a 2 toallas higiénicas empapadas por hora, durante más de 2 horas consecutivas) con presencia o no, de mal olor.		
Dificultad para respirar (sensación de ahogo)		
Dolor, ardor o molestia al orinar.		
Senos con dolor, calor y enrojecimiento y/o salida de líquido diferente a la leche materna.		
Dolor o inflamación en las piernas.		
Inflamación, enrojecimiento, mal olor o salida de líquido en la herida de la cesárea o sutura vaginal.		
Estado de ánimo que afecta la relación con el recién nacido o que no permite una actividad normal.		
Cambios en el estado de ánimo, llanto fácil y tristeza constante.		
Palpitaciones y/o taquicardia.		



En caso de presentarse uno o más de los signos y síntomas de alarma mencionados, debes dirigirte inmediatamente a los servicios de urgencias, preferiblemente a la institución donde se atendió tu parto.

Lactancia materna

Técnica adecuada

Ten en cuenta las siguientes indicaciones:

1. Debes estar sentada en una silla con espaldar, brazos y pies apoyados.
2. Estimula la zona central del labio superior e inferior del bebé con el pezón, para que el bebé abra la boca y agarre buena parte de la aréola.
3. La boca del bebé debe cubrir lo que más pueda de la zona café alrededor del pezón.
4. La barbilla debe tocar el pecho.
5. El labio inferior debe quedar enrollado hacia abajo y la punta de la nariz puede tocar el seno.



6. Debes ver y oír cuando el bebé come.
7. La succión debe ser rítmica y sostenida.
8. El bebé debe tener la cabeza más alta que el resto del cuerpo y su abdomen debe estar recostado contra tu abdomen.
9. El brazo del bebé debe estar abrazándote (ombligo con ombligo).

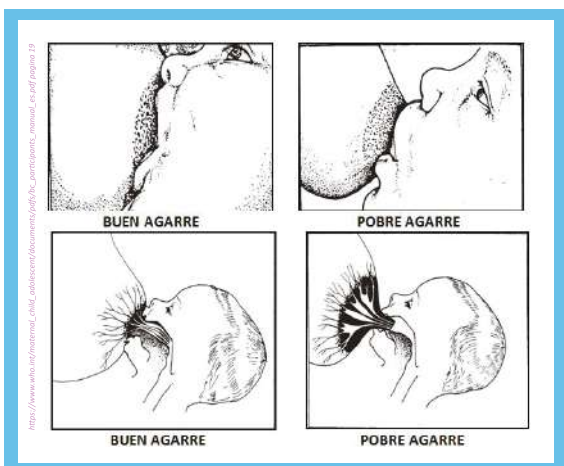
Recuerda:

1. Revisar si el labio inferior quedó invertido y corregirlo.
2. Retirar al niño y volver a ponerlo hasta que tenga un buen agarre.

Famitip:

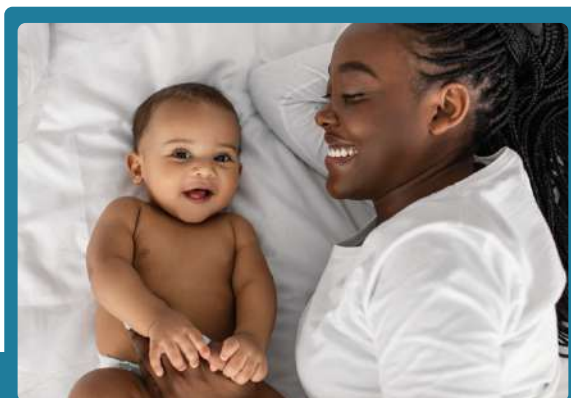
- Famisanar te recomienda brindar lactancia materna exclusiva a tu bebé hasta los 6 meses y complementaria hasta los 2 años o más.
- El uso de biberones, pezoneras y o chupos pueden predisponer a tu bebe a presentar enfermedades gastrointestinales, además de retrasar su desarrollo neuromuscular.

Por lo cual, NO se recomienda el uso de estos.



Si presentas dificultades o inquietudes con el proceso de la lactancia, **solicita en tu IPS Primaria de atención la asesoría.**

¿Cómo realizar la **extracción** de la **leche materna**?



La extracción manual es más económica que la extracción mecánica, no necesitas comprar ni esterilizar equipos, puedes regular la presión del seno con tus propias manos y lo puedes practicar en el momento que lo requieras en lugares adecuados, para ello:

1. Realiza baño diario del cuerpo y cambio de ropa interior.
2. Lava bien las manos y muñecas con agua y jabón, retira las joyas, mantén las uñas cortas y sin esmalte.
3. Ten listo un recipiente de vidrio con tapa plástica (los recipientes plásticos, al hervirse pueden soltar algunas sustancias químicas, que pueden ser dañinas para el bebé).
4. Lava los recipientes con agua y jabón (ideal una esponja diferente a la que tú utilizas para lavar la loza, posteriormente realiza esterilización (para esterilizar el recipiente basta con introducirlo por 15 minutos en agua hirviendo. Es necesario esterilizar tanto el recipiente, como su respectiva tapa).

5. Coloca el frasco sobre un paño limpio, ábrelo y colócale la tapa boca arriba, ten otro paño para secar las gotas de leche que salpican.

6. Para realizar la extracción de la leche materna, puedes comenzar haciendo masajes con la yema de los dedos en forma circular sobre el seno, para estimular la salida de la leche.

7. Coloca la mano en forma de C, por fuera de la aréola (parte oscura) y levanta el seno. ↓



. Empuja con los dedos pulgar e índice hacia las costillas como imprimiendo una huella, repetir este movimiento alrededor del seno.



9. Las primeras gotas de ambos senos, no se recogen en el frasco, se desechan.

10. Inicia la extracción de la leche directamente al recipiente hasta vaciar los senos.



- Al finalizar, coloca unas gotas de leche alrededor de la aréola y pezón, esto ayuda a mantener la piel hidratada y prevenir grietas en el pezón.

- Refrigera y/o congela de inmediato.

- Debes extraerte la leche, con la misma frecuencia con la que amamantas al bebé, esto garantiza que no disminuya la producción de la leche materna.

- Durante los primeros días postparto si no es necesario, evita la extracción ya que lo ideal es que la leche materna sea succionada totalmente por tu bebé.

- Cada vez que realices la extracción, utiliza recipientes diferentes y márcalos con fecha y hora de recolección.

FAMITIP:

El tamaño de los senos no interfieren en el proceso de amamantamiento.

Conservación de la leche materna

La leche humana fresca es decir sin ningún proceso de pasteurización, se puede conservar:

- **A temperatura ambiente:** hasta por 4 horas, dentro de un recipiente tapado, en un lugar fresco y protegido de la luz.
- **Refrigeración:** en la nevera colocar el frasco bien tapado y rotulado durante 12 horas.
- **Congelación:** hasta por 3 meses.

Se recomienda no colocar los frascos en la puerta de la nevera y no abrirla cada momento, esto evita los cambios de temperatura que pueden ocasionar que la leche materna se contamine y descomponga.

Transporte de la leche materna

El transporte de la leche materna fresca, es decir que no ha tenido un proceso de pasteurización, se realiza de manera segura del trabajo al hogar, o del hogar al jardín Infantil, en un termo o nevera pequeña, con pila o gel refrigerante congelado, para mantener la cadena de frío.

Es necesario mantener las pilas y el gel congelados permanentemente. Recordar los tiempos de conservación para dar una utilización óptima a la leche materna extraída:



Antes de amamantar o extraer tu leche debes lavar tus manos.

- 1 Date masaje en los pechos en forma de círculo, siguiendo las manecillas del reloj y presionando ligeramente con los dedos.
- 2 Frota los pechos presionando suavemente de atrás hacia adelante.
- 3 Inclínate sacudiendo los pechos para que baje la leche.
- 4 Exprime presionando los pechos sin lastimarte y deposita la leche en un frasco limpio.
- 5 Repite los pasos 1 a 4 en cada pecho, y finalmente tapa el frasco.

RECUERDA:

- ✗ **Antes de los 6 meses no debes darle ningún otro alimento que no sea tu leche.**
- ✓ **Después de los 6 meses se inicia la lactación y se continúa la lactancia materna hasta los 2 años.**

Lactancia materna

Es la forma natural de alimentar al recién nacido y bebé lactante por medio del seno materno de su madre.

¿Cuáles son los beneficios de la lactancia materna?

Para el bebé:

- Se recomienda la leche materna como alimento exclusivo durante los primeros 6 meses de vida y, hasta los 2 años o más, en complemento con otros alimentos.
- Disminuye el riesgo de hemorragia después del nacimiento del bebé.

Es de fácil digestión, lo que disminuye los cólicos.
- Mejora su colesterol y triglicéridos.
- Previene a largo plazo osteoporosis, cáncer de mama y de ovario.

Disminuye el riesgo de enfermedades más comunes en la infancia.
- Favorece el desarrollo emocional e intelectual.
- Evita la depresión post-parto.
- Mejora su colesterol y triglicéridos.
- Para la familia: Ahorro en el gasto familiar.
- Favorece el vínculo familiar.

Colócale una etiqueta con nombre, fecha y hora de la extracción.

Guárdala en el refrigerador y lévatela al término de tu jornada laboral.

Conservación de la leche materna

Después de extraer tu leche, debes de almacenarla en refrigeración. Para transportarla es necesario tener una helera con congelantes.

Cuando le entibias debe de ser a baño María, no en el microondas, ni a fuego directo porque pierde sus propiedades.

La leche se puede guardar:

- 4 a 8 horas a temperatura ambiente (16 a 25 grados)
- 5 a 8 días en el refrigerador
- 2 semanas en el caso de congelación del refrigerador
- 3 meses en un congelador independiente

Llévate a tu hijo o hija a tu Unidad de Medicina Familiar al control del niño sano y por tu método de planificación familiar.



Descongelación y calentamiento

- Utiliza primero la leche del recipiente con la fecha y hora más antigua.
- Temperaturas muy altas destruyen enzimas, grasa y proteínas. No es aconsejable utilizar el microondas para descongelar, porque el calentamiento es irregular se altera las proteínas y destruye algunos componentes de protección.
- Tras la descongelación se debe remover bien para mezclarla. La leche humana almacenada forma capas de diferentes colores (la grasa arriba) siendo este aspecto normal.
- No vuelvas a congelar la leche descongelada.
- Descongela al baño maría.
- Tibia al baño maría la leche refrigerada.

¿Cómo se suministra la leche materna extraída?

Tú o la persona que cuida al bebé debe lavarse muy bien las manos y ofrecerla con taza o pocillo de bordes redondeados o en el mismo recipiente donde se almacenó. Nunca utilice el biberón, porque altera la forma como el bebé succiona del seno y se aumenta el riesgo de infecciones.

Ofrecer la leche materna extraída vincula al padre del bebé, la familia o cuidadores, solo es necesario seguir los siguientes pasos:

- Sienta al bebé sobre las piernas en posición semisentado o sentado.
- Coloca la cantidad de leche para una toma.
- Mantén la taza contra los labios del bebé, inclinándolo ligeramente.
- Deje que el bebé la tome por sí mismo.
- Cuando ha tomado suficiente cierra la boca y no toma más.
- No se deben utilizar los sobrantes de la leche materna.



¿Cómo saber si la lactancia funciona adecuadamente?

Lo que debes realizar, lo que debes evitar.

Ficha de observación

Nombre de la madre: _____ Fecha: _____

Nombre del bebé: _____ Edad del bebé: _____

(Los signos entre paréntesis se refieren al recién nacido, no a bebés mayores)

Instrumento que debe ser diligenciado por el profesional de la salud y debe ser tenido en cuenta para que la madre y/o familia gestante apoye la adecuada técnica de amamantamiento.

Signos de que la lactancia funciona bien

Signos de posible dificultad

Posición del cuerpo

- Madre relajada y cómoda
- Cuerpo del bebé cerca, de frente al pecho
- Cabeza y cuerpo del bebé alineados
- (Nalgas del bebé apoyadas)

- Hombros tensos, se inclina sobre el bebé
- Cuerpo del bebé separado de la madre
- Cuello del bebé torcido
- (Sólo apoyados la cabeza o los hombros)

Respuestas

- (El bebé busca pecho)
- El bebé explora el pecho con la lengua
- Bebe tranquilo y alerta mientras lacta
- El bebé permanece agarrado al pecho
- Signos de eyección de leche (chorros)

- (No se observa búsqueda)
- El bebé no se muestra interesado en el pecho
- Bebe inquieto o llorando
- El bebé se suelta del pecho
- No hay signos de eyección de leche

Vínculo afectivo

- Lo sostiene segura y confiadamente
- La madre mira al bebé cara a cara
- Mucho contacto de la madre
- La madre acaricia al bebé

- Lo sostiene nerviosamente y con torpeza
- La madre no mira al bebé a los ojos
- Lo toca poco, no hay casi contacto físico
- La madre lo sacude

Anatomía

- Pechos blandos después de lactar
- Piel de apariencia sana
- Pechos redondeados mientras el bebé lacta

- Pechos ingurgitados (pletóricos)
- Pezones planos o invertidos
- Piel roja o con fisuras
- Pechos estiradoso halados

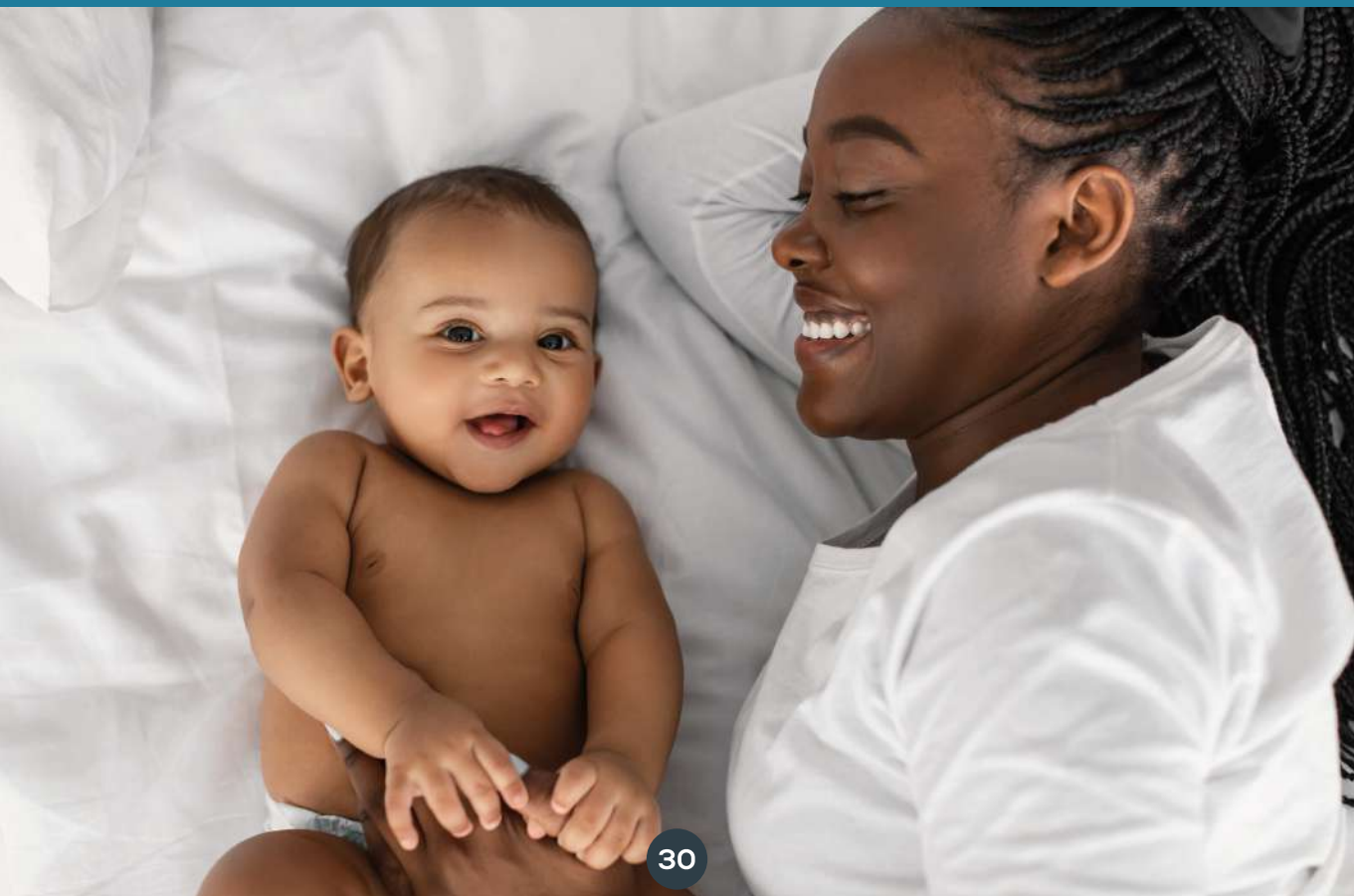
Succión

- Más areola sobre la boca del bebé
- Boca bien abierta
- Labio inferior evertido
- Mentón del bebé toca el pecho
- Mejillas redondeadas
- Mamadas lentas y profundas, a veces con pausas
- Se puede ver u oír al bebé deglutiendo
- Más areola por debajo de la boca del bebé
- Boca no está bien abierta
- Labio inferior invertido
- Mentón del bebé no toca el pecho
- Mejillas tensas o chupadas hacia adentro
- Sólo mamadas rápidas
- Se oye al bebé chasqueando

Tiempo

- El bebé suelta el pecho espontáneamente
- El bebé mamó durante _____ minutos
- La madre retira al bebé del pecho

Fuente: Consejería en Lactancia Materna: Curso de Capacitación Manual del Participante OMS, UNICEF Adaptado, con autorización, de la ficha del mismo nombre de la " Guía de Capacitación en manejo de lactancia " de H. C. Armstrong, Nueva York, IBFAN y UNICEF, 1992





Ley 2306 de 2023

"POR MEDIO DE LA CUAL SE PROMUEVE LA PROTECCIÓN DE LA MATERNIDAD Y LA PRIMERA INFANCIA, SE CREAN INCENTIVOS Y NORMAS PARA LA CONSTRUCCIÓN DE ÁREAS QUE PERMITAN LA LACTANCIA MATERNA EN EL ESPACIO PÚBLICO Y SE DICTAN OTRAS DISPOSICIONES"

Una de las disposiciones es reconocer el derecho de las mujeres a amamantar a sus hijas e hijos en el espacio público, sin ningún tipo de discriminación ni restricción.

DESCANSO REMUNERADO DURANTE LA LACTANCIA.



El empleador está en la obligación de conceder a la trabajadora dos (2) descansos, de treinta (30) minutos cada uno, dentro de la jornada para amamantar a su hijo, sin descuento alguno en el salario por dicho concepto, durante los primeros seis (6) meses de edad, y una vez cumplido este periodo, un (1) descanso de treinta (30) minutos en los mismos términos hasta los dos

(2) años de edad del menor: siempre y cuando se mantenga y manifieste una adecuada lactancia materna continua.

El empleador está en la obligación de conceder más descansos que los establecidos en el inciso anterior si la trabajadora presenta certificado médico en el cual se expongan las razones que justifiquen ese mayor número de descansos."

Recién nacido

El momento tan esperado ha llegado; muchas dudas salen a la luz pues nace también un padre y una madre que desean lo mejor en su tarea de ser padres.

Generalidades

- No te angusties si tu recién nacido pesa menos de 2500 gramos y mida menos de 45 centímetros. Los profesionales de la salud te indicaran los cuidados específicos para lograr el peso y la talla adecuados, recuerda que en esta etapa todo es un proceso.

- La piel podría estar cubierta de vermis (sustancia grasa blanquecina) y lanugo (vello suave en hombros y espalda) no los retires por ningún motivo, con el pasar del tiempo se irá quitando.

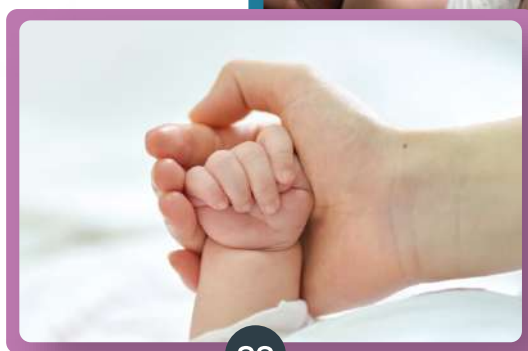
- Por la posición en el útero los primeros días normalmente el bebé tomará posición fetal (piernas y brazo flexionados)

- El abdomen del recién nacido es blando y se ve subir y descender de acuerdo a la inspiración y la expiración.

- El ombligo debe mantenerse limpio y seco, basta con usar agua y jabón, debe dejarse por fuera del pañal, este se puede tardar en caer de una a tres semanas posterior al nacimiento.

- Brinda a tu bebé baños de sol, idealmente a través de una ventana y durante un tiempo no mayor a 20 minutos. Preferiblemente antes de las 10:00 a.m. o después de las 3:00 p.m.

Asegúrate de que no existan corrientes de aire.



Muerte súbita

Está definida como la muerte de un bebé menor de un año que ocurre de forma repentina e inesperada sin que se sepa el por qué.

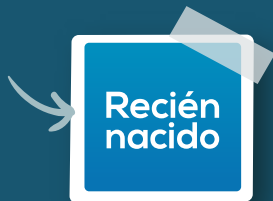
Para prevenirla puedes seguir las siguientes recomendaciones:

- Acuesta a tu bebe boca arriba para dormir.
- No lo abrigues demasiado, ni cubras su cabeza para dormir. El exceso de ropa (sobre abrigo), o el exceso de calor en la habitación, aumenta el riesgo.
- El colchón donde duerme el bebé debe ser firme, evita utilizar almohadas o juguetes blandos en la cuna.
- Se recomienda que el bebé duerma sin ningún objeto en su cuna.
- Monitorea el sueño del bebé.
- Puede dormir en la misma habitación, hasta los 6 meses pero en cuna independiente.

Consulta de control

La consulta de control del recién nacido tiene como objetivo evaluar la adaptación neonatal, esta debe ser llevada a cabo por un médico entre las 72 horas y hasta los 5 días después del nacimiento o posterior al egreso hospitalario.





Nombre de la vacuna	Dosis	Enfermedad que previene
B.C.G	Única	Meningitis tuberculosa
Hepatitis B	Recién nacido	Hepatitis B



Pentavalente	1ra	Difteria - Tos ferina - Tétanos Meningitis y otras enfermedades causadas por Haemophilus Influenzae tipo b, Hepatitis B
Polio		Poliomielitis
Rotavirus		Diarrea por Rotavirus
Neumococo		Neumonía, otitis, meningitis y bacteriemia



Pentavalente	2da	Difteria - Tos ferina - Tétanos Hepatitis B - Meningitis y otras enfermedades causadas por Haemophilus Influenzae tipo b
Polio		Poliomielitis
Rotavirus		Diarrea por Rotavirus
Neumococo		Neumonía, otitis, meningitis y bacteriemia



Pentavalente	3ra	Difteria - Tos ferina - Tétanos Haemophilus Influenzae tipo b Hepatitis B
Polio		Poliomielitis
Influenza	1ra	Enfermedad respiratoria causada por el virus de la influenza
Covid-19	1ra	Covid-19 y sus complicaciones
	A los 28 días de la 1ra	



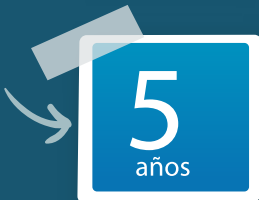
Influenza	2da	Enfermedad respiratoria causada por el virus de la influenza
-----------	-----	--------------------------------------------------------------



Sarampión - Rubeola - Paperas (SRP)	1ra	Sarampión - Rubeola - Paperas
Varicela		Varicela
Neumococo	Refuerzo	Neumonía, otitis, meningitis y bacteriemia
Hepatitis A	Única	Hepatitis A



Pentavalente	Refuerzo	Difteria - Tos ferina - Tétanos Hepatitis B - Meningitis y otras enfermedades causadas por Haemophilus Influenzae tipo b
Polio	Primer refuerzo	Poliomielitis
Sarampión - Rubeola - Paperas (SRP)	2da	Sarampión - Rubeola - Paperas
Fiebre Amarilla (FA)	Única	Fiebre Amarilla



Difteria - Tos ferina - Tétanos (DPT)	Refuerzo	Difteria - Tos ferina - Tétanos
Polio		Poliomielitis
Varicela		Varicela

El baño

del bebé



Es un espacio único para los bebés, depende de cada familia siempre y cuando el médico o el profesional de salud no lo haya contraindicado. En el post parto inmediato según la guía de práctica clínica no hay necesidad de bañar al recién nacido (dado que aumenta el riesgo de hipotermia). Ya en casa, el bebé puede bañarse a cualquier hora del día garantizando un ambiente cálido y según la rutina de cada familia.

Para un baño seguro y placentero, te recomendamos:

- Baña al bebé antes de alimentarlo.
- Realiza el baño en un espacio cerrado sin corrientes de aire.
- Alista una tina con agua tibia, probando siempre la temperatura.
- Usa un jabón neutro de glicerina o avena.
- Procura que la ropa este caliente colocándola previamente en el pecho de alguno de los padres o cuidadores.
- El baño de los primeros días es corto, máximo cinco minutos, hay que lavar y secar tanto pliegues como genitales.
- Si aún no se ha caído el ombligo, limpia y mantén seco, procura no utilizar algodones para asarlo.
- Procura tener siempre listos los elementos que vas a usar, nunca dejes al bebé solo en la bañera por mas seguro que parezca.
- El agua que se utiliza para el baño del bebé no debe tener otra sustancia.



Famitip:

El llanto es el único mecanismo que los bebés tienen para hacernos llegar su sensación de malestar, sea cual sea la razón de este; no está previsto que ese llanto no sea atendido, pues no tienen otro medio de avisar sobre el malestar que sienten ni pueden por sí mismos tomar las medidas para solventarlo.



Piel

En los pliegues de la piel es usual que aparezcan brotes, con el tiempo se resuelven por si solos. Estos son causados por la sensibilidad de la piel y el sudor; por lo anterior, no está indicado el uso de aceites, solo debes aplicar crema hidratante.

Omblogo

El omblogo es la cicatriz que queda en todo ser humano después de cortar el cordón umbilical en el parto. Asegúrate de que se seque y cicatrice de forma normal.

Se recomienda no usar antisépticos o antibióticos tópicos, por lo tanto, el aseo del omblogo no debe ir más allá de la limpieza habitual que sea realizada durante el baño o aseo general. Hay que recordar que siempre se debe dejar seco y fuera del pañal. Es importante no retirar la liga o pinza que se coloca al nacer.

Ropa

La ropa del bebé ha de ser cómoda y holgada, de algodón u otras fibras naturales. No lo abrigues en exceso. El niño no necesita más ropa de la que pueda precisar un adulto. El recién nacido suele tener las manos y los pies fríos, debido a la inmadurez de su sistema circulatorio periférico, pero ello no quiere decir que tengan frío. Abrigar demasiado al bebé es tan perjudicial como ponerle poca ropa.

- Evita las prendas que suelten pelo o prendas con cintas y/o cordones; sobre todo, si se atan al cuello ya que pueden ser peligrosas para el bebé.



Dermatitis del pañal

Más conocida como pañalitis, se debe prevenir aplicando crema protectora. De igual forma, se recomienda vigilar y cambiar el pañal de forma frecuente. Recuerda que las primeras deposiciones son pegajosas y negras, posteriormente se tornan amarillas por la alimentación con leche materna.

Cólicos

Puedes detectar si el bebé presenta cólico cuando las extremidades se inclinan hacia al pecho y su llanto es constante a pesar de saciar; hambre, sueño y frío. Para aliviar esta molestia hazle un masaje abdominal y verifica la técnica de sacar los gases.

Descamación del cuero cabelludo

En el bebé, es frecuente que aparezca una descamación amarilla o blanca parecida a la caspa, no hay que aplicar ninguna sustancia para quitarla, esta va a desaparecer poco a poco cuando lo bañes y cuando al secarlo frotes la cabeza. Si esta descamación persiste o cambia de característica consulta con el médico.



Signos y síntomas de alarma del recién nacido:

En caso de presentarse alguno acude a la red de urgencias.

1. Fontanela abombada (punto blando y abombado en la parte superior de la cabeza).
2. No puede tomar el pecho o beber.
3. Vomita todo lo que toma.
4. Está muy dormido, es muy difícil despertarlo o tiene un llanto muy débil.
5. Presenta movimientos anormales como: temblores o sacudidas.
6. Respira muy rápido, se le hunden las costillas por respirar, presenta pausas o ruidos al respirar.
7. Se le observa la piel muy pálida o de color azulado.
8. Color amarillo de los ojos y/o la piel.
9. Presenta una temperatura inferior a 36°C o superior a 37.5°C.
10. Ausencia de deposiciones por más de dos días y/o distensión abdominal.
11. Orina escasa, moja menos de 3 pañales al día.
12. Secreción purulenta en el ombligo, mal olor o enrojecimiento en la piel que está alrededor.
13. Presenta deposiciones blancas, negras o con pintas de sangre.

¿Cómo afiliar a tu bebé a Famisanar?

Registro civil de nacimiento:

¿Qué es?

- Es el instrumento jurídico y administrativo del cual se vale el estado para reconocimientos de los derechos y obligaciones de los colombianos frente a la sociedad y la familia... “la persona nace a la vida jurídica”.
- Es la puerta de entrada que permite identificar que un usuario se encuentre afiliado a una Entidad Promotora de Salud EPS.

Documentos requeridos para la afiliación del recién nacido a EPS Famisanar:

- Registro Civil de Nacimiento el cual puedes obtener en las oficinas de registro en nuestras Instituciones prestadoras de servicios de salud (IPS) o puedes solicitarlo en la Notaria de tu preferencia.
- No olvides que para solicitar el Registro Civil de Nacimiento de tu bebé debes tener a la mano:
- Documentos de Identidad de los padres.
- Certificado de nacido vivo del bebé.
- Formato de novedad de afiliación, el cual se debe diligenciar en alguno de los puntos de atención junto con la declaración de salud.
- Si el bebé es nieto de cotizante este tendrá que anexar una carta de compromiso y realizar el pago anticipado de la UPC adicional.

Famitip: Registrar y afiliar al recién nacido en máximo los 30 primeros días hábiles y vincularlo a la valoración integral.

Salud Mental y Embarazo

Si estás embarazada o ya tuviste a tu hijo y presentas cambios importantes como irritabilidad, desasosiego, tristeza profunda, llanto frecuente, alejamiento de los seres queridos, pérdida de motivación e interés en las actividades diarias, cansancio permanente y cambios en el sueño, CONSULTA; siempre hay alguien que te puede escuchar y orientar para brindarte ayuda.



Escala de depresión Posnata¹ de Edimburgo (EPDS)

Instrumento que debe ser diligenciado por el profesional de salud

Instructivo. A

Las respuestas se les otorga un puntaje de 0, 1, 2 y 3 de acuerdo a la letra marcada:

- a) = 0 puntos
- b) = 1 punto
- c) = 2 puntos
- d) = 3 puntos

El puntaje total se calcula sumando los puntajes para cada uno de los 10 ítems.

Interpretación Escala Depresión de Edimburgo para Embarazo y Posparto Durante el embarazo

Una puntuación de 13 o más puntos indica sospecha de depresión. En el posparto una puntuación de 10 o más puntos indica sospecha de depresión posparto. Cualquier puntaje distinto de cero en la pregunta N° 10 requiere de evaluación adicional dentro de 24 horas.





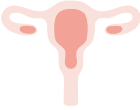


- 1** He sido capaz de reírme y ver el lado divertido de las cosas
- a) Tanto como siempre
 b) No tanto ahora
 c) Mucho menos ahora
 d) No, nada
-
- 2** He disfrutado mirar hacia delante
- a) Tanto como siempre
 b) Menos que antes
 c) Muchos menos que antes
 d) Casi nada
-
- 3** Cuando las cosas han salido mal me he culpado a mi misma innecesariamente
- a) No, nunca
 b) No, con mucha frecuencia
 c) Sí, a veces
 d) Sí, la mayor parte del tiempo
-
- 4** He estado nerviosa o inquieta sin tener motivo
- a) No, nunca
 b) Casi nunca
 c) Sí, a veces
 d) Sí, con mucha frecuencia
-
- 5** He sentido miedo o he estado asustadiza sin tener motivo
- a) No, nunca
 b) No, no mucho
 c) Sí, a veces
 d) Sí, bastante
-
- 6** Las cosas me han estado abrumando
- a) No, he estado haciendo las cosas tan bien como siempre
 b) No, la mayor parte del tiempo he hecho las cosas bastante bien
 c) Sí, a veces no he podido hacer las cosas tan bien como siempre
 d) Sí, la mayor parte del tiempo no he podido hacer las cosas en absoluto
-
- 7** Me he sentido tan desdichada que he tenido dificultades para dormir
- a) No, nunca
 b) No, con mucha frecuencia
 c) Sí, a veces
 d) Sí, la mayor parte del tiempo
-
- 8** Me he sentido triste o desgraciada
- a) No, nunca
 b) No, con mucha frecuencia
 c) Sí, a veces
 d) Sí, la mayor parte del tiempo
-
- 9** Me he sentido tan desdichada que he estado llorando
- a) No, nunca
 b) Sólo ocasionalmente
 c) Sí, bastante a menudo
 d) Sí, la mayor parte del tiempo
-
- 10** Se me ha ocurrido la idea de hacerme daño
- a) Nunca
 b) Casi nunca
 c) A veces
 d) Sí, bastante a menudo

Planificación familiar

- Prevención de infecciones de transmisión sexual.
- Evitar embarazos no deseados o de riesgo.
- Evitar abortos inseguros.
- Controlar el número de hijos que se quiere tener.
- Mejorar la salud reproductiva.
- Disminuir la morbilidad materna y mortalidad materno-perinatal por periodos menos de un año entre cada embarazo.

¿Qué métodos puedo usar después del parto?

MÉTODO	IMAGEN	CÓMO FUNCIONA	EFFECTIVIDAD
Orales píldora		Inhibición de la ovulación	91%
Inyección		Inhibición de la ovulación	94%
Implante subdérmico		Inhibición de la ovulación	99%
DIU Dispositivo intrauterino (T de cobre y T hormonal)		Espeza el moco cervical, inhibe la implantación	99%
Esterilización femenina Ligadura de trompas		Cauterización trompas de Falopio	99%



Se recomienda además el uso del preservativo como método no solo para prevenir embarazos sino también infecciones de transmisión sexual.

Afiliación de la gestante



Si te quedaste sin empleo y/o el cotizante queda sin empleo **¡No dejes de asistir a tus controles!**

Es importante que tengas en cuenta que de acuerdo con el Decreto 2353 de 2015, el sistema de salud en Colombia debe garantizar la atención de la población gestante y menores de 5 años, por ende, es importante que vayas con regularidad a tus controles prenatales ya que es la única forma de confirmar tu bienestar durante la gestación.

Por otro lado, tú o el cotizante pueden realizar movilidad entre regímenes, es decir, pasar de régimen contributivo a subsidiado, para esto es importante tener la encuesta SISBÉN (aplica para **grupo a, b o c** de la metodología 4), puedes acercarte a una oficina de atención al usuario de Famisanar para realizar el cambio o comunicarte a línea amable para orientación.

Portabilidad

Es el mecanismo con que cuentas como usuario de una EPS para acceder a los servicios de salud en cualquier municipio del territorio nacional diferente a donde se encuentra tu lugar de residencia.

Debes tener en cuenta que en caso de cambio de residencia de manera ocasional o temporal por un periodo superior a 1 mes e inferior a 12 meses por razones de estudio, trabajo u otra índole, deberás solicitar la portabilidad informando la nueva ubicación y tu estado de embarazo, de esta forma se te garantizará el acceso a los servicios básicos en IPS Primaria de salud en el nuevo lugar de residencia.

Es importante mantener tu lugar de residencia durante el embarazo para facilitar la cobertura de los servicios.



Los canales para solicitar la portabilidad son:

*Correo electrónico:

portabilidad@famisanar.com.co

*Oficina virtual

*Línea amable:

PBS: 6013078069 para Bogotá - Nivel nacional gratuita 018000116662

PAC: 6013078085 para Bogotá - Nivel nacional gratuita: 01 8000 127363.

*Nuestras oficinas de atención al usuario.

Nueva Licencia de Maternidad

Ley 1822 de 2017

Periodo:

- A partir del primero de enero de 2017, todas las trabajadoras en estado de embarazo gozarán de 18 semanas de licencia de maternidad.
- Si es parto múltiple, se ampliará a 20 semanas.
- Si el bebé nace prematuro, la madre tendrá licencia el tiempo faltante del periodo de gestación normal más las 18 semanas de licencia amparadas por la ley.



Documentos para la licencia:

- La trabajadora deberá presentar un certificado médico en el que conste el estado de embarazo, día probable del parto y el día probable en el que debe comenzar la licencia (una semana preparto).

Cómo tomar la licencia:

Opción 1: (Normal)

Una (1) semana preparto y 17 semanas posparto.

Opción 2: (Justificación médica)

Dos (2) semanas preparto y 16 semanas posparto.

Opción 3: (Justificación médica)

18 semanas posparto.

Madres Adoptantes:

Las madres adoptantes gozarán de la licencia de maternidad a partir de la fecha de entrega oficial del menor adoptado.

La licencia de maternidad tiene beneficios en la salud y el desarrollo de los recién nacidos y las madres.

Remuneración:

La remuneración para la madre trabajadora será igual al salario que devengue al momento de iniciar su licencia o si se tratare de un salario que no sea sea fijo como en el caso del trabajo a destajo o por tarea, se tomará en cuenta el salario promedio devengado por la trabajadora en el último año de servicio.

Licencia de paternidad:

El padre podrá disfrutar de 2 semanas posterior al parto acorde a la ley 2114 del 2021. En caso de muerte o enfermedad de la madre, el padre podrá disfrutar de las 18 semanas de licencia, contadas desde el momento del parto. También aplica para la persona que quede a cargo del menor, en el caso de que el papá no esté presente.

Nota: Para la licencia compartida se debe tener en cuenta que la madre deberá tomar como mínimo las primeras doce (12) semanas después del parto, las restantes 6 semanas podrán ser distribuidas en común acuerdo.



Directorio

Nombre: _____
Parentesco: _____
Teléfono Fijo: _____ Celular: _____
Correo electrónico: _____
Dirección: _____

Nombre: _____
Parentesco: _____
Teléfono Fijo: _____ Celular: _____
Correo electrónico: _____
Dirección: _____

Nombre: _____
Parentesco: _____
Teléfono Fijo: _____ Celular: _____
Correo electrónico: _____
Dirección: _____

Nombre: _____
Parentesco: _____
Teléfono Fijo: _____ Celular: _____
Correo electrónico: _____
Dirección: _____

Nombre: _____
Parentesco: _____
Teléfono Fijo: _____ Celular: _____
Correo electrónico: _____
Dirección: _____



Mis Huellitas

A large, empty white rounded rectangle for drawing or writing.

Cita:	Mes:	Año:

