Famisanar EPS

Agenda de mi Bebé

Para toda la familia

¡Para ustedes que han comenzado una nueva etapa!

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

Con esta Agenda buscamos que nuestras gestantes y sus familias aprendan sobre los cambios que se presentan durante la gestación y la evolución del bebé. También, aprenderán a reconocer signos y síntomas de alarma ante los cuales deben acudir al servicio de urgencias. Asimismo, presentamos recomendaciones y cuidados que se deben tener durante este periodo.

Para nosotros, Famisanar EPS, es fundamental la atención de nuestras gestantes, a quienes brindamos servicios de salud con calidad y canales preferenciales de atención, que se caracterizan por su eficiencia y responsabilidad social, ofreciéndoles el apoyo y la tranquilidad que requieren.

Nuestra prioridad es que la población gestante y su familia alcance experiencias óptimas y positivas durante el embarazo, mientras se disminuye la morbilidad y mortalidad materno perinatal del país.

En Famisanar EPS nos comprometemos a seguir trabajando para que nuestras gestantes y sus familias tengan un embarazo saludable y disfruten esta etapa tan especial.

Famisanar EPS

Datos Personales:

Datos de mamá:

Nombres y Apellidos:_____

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: _____

Grupo Sanguíneo:_____

Tabla de Contenido

1. Derechos y Deberes 3

2. Sentencia C355-2006 de la Corte Constitucional Colombiana Interrupción Voluntaria del Embarazo 4

3. Ruta Gestantes - Servicios Ambulatorios: Si sabes que estás Embarazada 5

4. Recomendaciones generales para todos los meses 9

5. Síntomas y Signos de alarma 10

6. Contro Prenatal 11

7. Embarazo mes a mes 15

8. Salud Oral durante la Gestación 36

9. Gráfica evaluación nutricional de la embarazada Atalah Índice de Masa Corporal para Edad Gestacional 42

10. Recomendaciones nutricionales 39

11. Ejercicios durante el embarazo 46

12. Atención del Parto 49

13. Lactancia Materna 56

14. Recién Nacidos 68

15. Salud Mental y Embarazo 77

16. Planificación Familiar 79

17. Licencia de Maternidad 81

18. Escala de depresión Postnatal de Edinburgo (EPDS) 78

Derechos:

- Acceso a los controles prenatales.
- Remisión a especialista cuando se requiera.
- Acceso a exámenes de laboratorio para descartar enfermedades de interés en salud pública.
- Acceso a imágenes diagnósticas, valoración y procedimientos tales como: ecografías, citología, odontología, nutrición y curso de preparación para la maternidad y paternidad.
- Tener un parto humanizado acorde a las políticas institucionales de tu IPS de atención del evento obstétrico.
- Recibir información sobre la Sentencia C.355 de 2006 “Despenalización del aborto en Colombia”.

Deberes:

- Registrar y afiliar al recién nacido en máximo los 30 primeros días de vida.
- Asistir a todos los controles prenatales y traer siempre el carné perinatal.
- Realizar los exámenes ordenados en el tiempo indicado por el médico y seguir sus recomendaciones.
- Aplicarse las vacunas requeridas en los tiempos establecidos.
- Tomar de manera regular los micronutrientes.
- Responder con franqueza al interrogatorio que realiza el personal de salud.
- Tratar con respeto al personal de salud.
- Seguir las recomendaciones dadas por el personal de salud.
- Asistir a los servicios de urgencias ante cualquier signo y síntoma de alarma.
- Utilizar condón en las relaciones sexuales.

"Interrupción voluntaria del embarazo" (Ive) sentencia c355-2006 de La corte constitucional colombiana

La Corte Constitucional declaró que no se incurre en delito de aborto cuando con la voluntad de la mujer, la interrupción del embarazo 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).

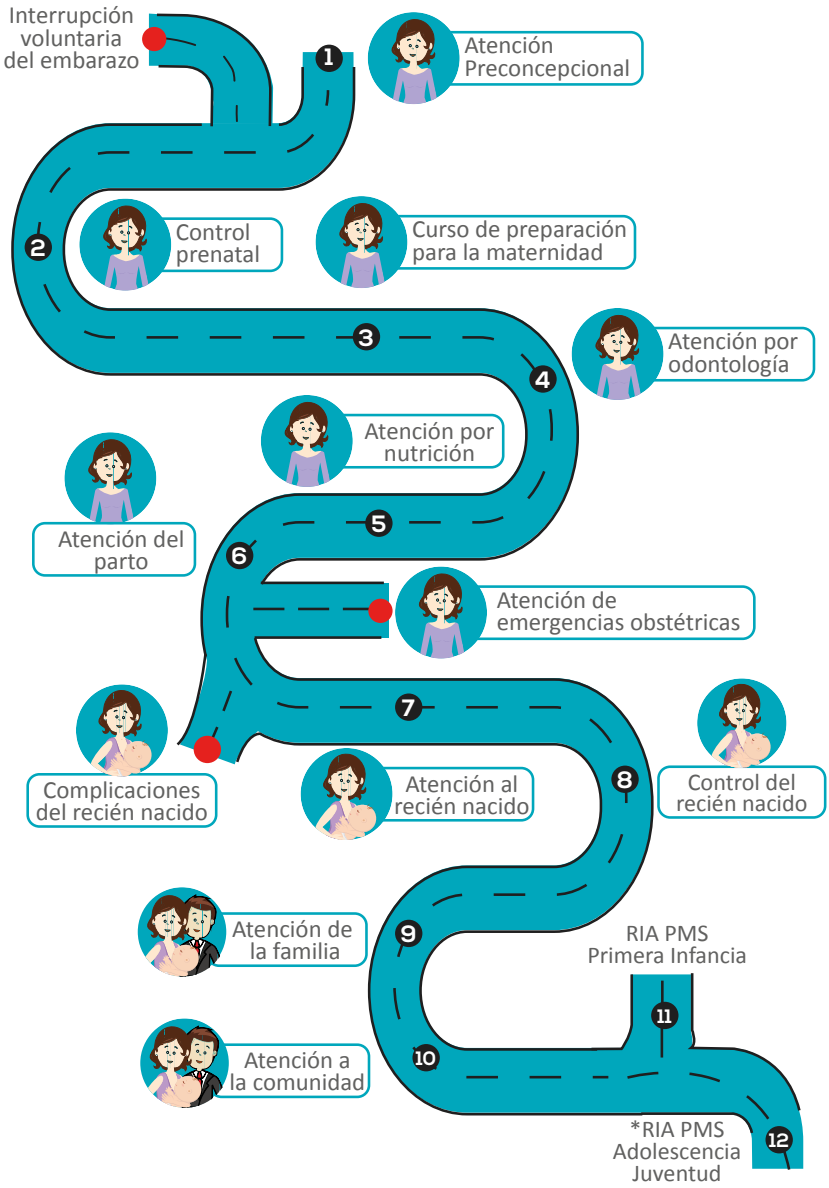
2. Cuando exista grave malformación del feto que haga inviable su vida, certificada por un médico.

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

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.

Ruta Gestantes - Servicios Ambulatorios: Si sabes que estás embarazada



Fuente: Ministerio de Salud y Protección Social.(2018) Ruta de atención para la Promoción y Mantenimiento de la Salud. 2 de agosto de 2018. Recuperado de: https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/resolucion-3280-de-2018.pdf

Recuerda:

Al finalizar el octavo mes solicita en tu control prenatal la orden para la atención del parto; con o sin esta orden debes dirigirte al punto de información de tu IPS primaria o con tu médico adscrito a tu Plan de Atención Complementaria, donde te indicarán el procedimiento 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:

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

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

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

¡Importante!

Si tienes algún inconveniente con tu afiliación a la EPS o te desafiliaste, debes acercarte a cualquiera de nuestra Oficinas de Atención al Usuario o comunicarte a la Línea Amable Plan de Beneficios: 3078069 o Planes de Atención Complementaria: 3078085, donde te indicaremos qué debes hacer para continuar recibiendo la atención de tu control prenatal.

Mensaje para las futuras familias

Han empezado un camino de continuos cambios, sin lugar a duda será una experiencia para todos. Sentirán la maravilla de ver crecer día a día a un nuevo integrante de la familia. Además, acompañarse en todo el proceso les permitirá disminuir la ansiedad y el temor, a la vez que se engrandece el amor por este bebé que viene en camino.

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

- **Procuren prestar atención a como se siente mamá, en especial a los cambios que se van produciendo en el embarazo.**

- **Acompáñenla 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 acompáñenla de manera inmediata a los servicios de salud.**

- **Ayúdenla con las tareas domésticas más pesadas.**

- **Permítanle compartir sus temores, escúchenla con atención y sean pacientes.**

- **Consiéntanla.**

Cuando nazca el bebé

- **Es importante apoyar el cuidado del bebé y propiciar durante el día espacios donde la mamá pueda descansar.**

- **Apóyense en la alimentación del bebé, procurando que esta sea con leche materna exclusiva hasta los 6 meses y complementaria hasta los 2 años o más.**

- **Estén atentos a la alimentación de la mamá, para que esté saludable y logre un cuidado óptimo del bebé.**

- **Fomenten su autoestima, recuerden que la red de apoyo durante el embarazo y el posparto es de vital importancia para el éxito del proceso.**

¿Qué pueden hacer los padres?

Ayuda con las tareas del hogar, esto reducirá el estrés de tu pareja. Asegúrate de que ella descanse lo suficiente.

Puedes ayudar a que tu bebé expulse los gases después de alimentarse. ¡El pecho de papá es ideal para esto!

Interésate por tu bebé de maneras diferentes, más allá de la alimentación; báñalo, cámbiale el pañal o den un paseo juntos.

Recomendaciones generales para estos 9 meses

Buscando que tengas una experiencia saludable y positiva durante el embarazo Famisanar EPS te recomienda:

1. Seguir todas las recomendaciones dadas en los controles médicos.

2. Realizarte todos los exámenes solicitados por tu médico y asiste al control para su lectura.

3. Alimentarte adecuadamente.

4. Consumir de manera regular los micronutrientes.

5. No fumar, ni consumas bebidas alcohólicas.

6. No consumir sustancias psicoactivas como marihuana, bazuco, cocaína, etc.

7. Asistir al curso de preparación para la maternidad, paternidad y la familia gestante.

8. Realizar ejercicios de baja y media intensidad, como caminar, nadar o bailar. Según las recomendaciones de tu médico tratante.

9. Escuchar la música que prefieras, en especial aquella que te tranquilice.

10. Buscar estar en contacto con la naturaleza.

11. Procurar permanecer tranquila.

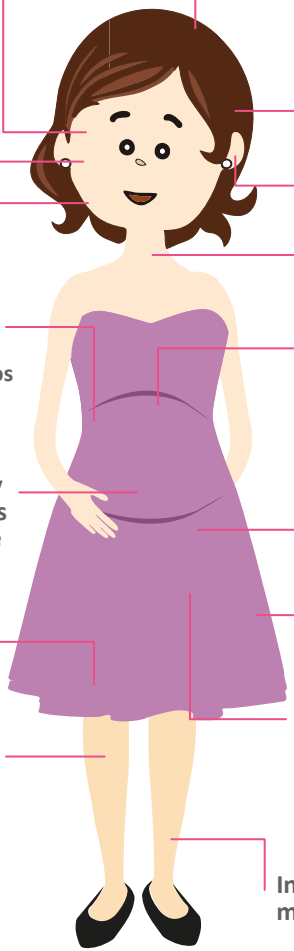
12. Decirle a tu bebé lo mucho que lo amas.

13. Cantarle canciones de cuna.

14. Acariciar tu abdomen.

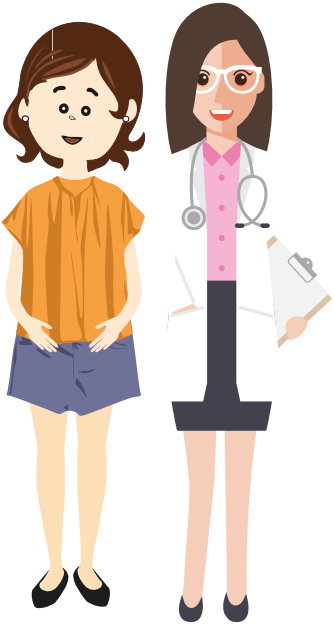
Signos y síntomas de alarma

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



Control Prenatal

Según el lineamiento técnico y operativo de la ruta integral de atención en salud Materno Perinatal del Ministerio de Salud y Protección Social se comprende por cuidado prenatal al conjunto de atenciones que contribuyen a: **I) mejorar la salud materna II) promover el desarrollo del feto, III) identificar e intervenir tempranamente los riesgos relacionados con la gestación, y IV) generar condiciones óptimas que permitan un parto seguro.**



Objetivos:

Vigilar la evolución del proceso de gestación, con el fin de identificar precozmente a la gestante con factores de riesgo biopsicosociales, enfermedades asociadas y propias del embarazo, para un manejo adecuado y oportuno.

Establecer un plan integral de cuidado prenatal y atención del parto conforme con la condición de salud de la gestante, donde se garantice su manejo de acuerdo con su complejidad en los diferentes niveles de atención del sistema de salud.

Ofrecer atención a la gestante, su pareja y/o acompañante, que permita la preparación para la maternidad y una interrelación adecuada entre los padres, las familias y su hijo desde la gestación.

Actividades y acciones del control prenatal

- **Consulta médica y de enfermería.**
- **Consulta odontológica.**
- **Consulta de nutrición.**
- **Consulta de psicología (Si se requiere).**
- **Asesoría en lactancia materna y planificación familiar.**
- **Estudios paraclínicos (Imagenes diagnósticas y laboratorio).**
- **Curso de preparación para la maternidad y la paternidad.**
- **Direccionamiento para la atención del parto.**

Fuente: Ministerio de Salud y Protección Social. Lineamiento Técnico y Operativo de La Ruta Integral de Atención En Salud Materno Perinatal. Resolución 3280. Julio 2018 Recuperado de https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/resolucion-3280-de-2018.pdf

Imágenes diagnósticas y laboratorios durante la gestación

Ten en cuenta que los laboratorios 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 rubeola		
	Prueba IgG e IgM para toxoplasma		
	Tamizaje Malaria (zona endémica)		
	Tamizaje Chagas (zona endémica)		
	Ecografía transvaginal		
	Tamizaje aneuploidias		
Segundo Trimestre	Prueba de tolerancia a la glucosa		
	Prueba rápida treponémica (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

Fuente propia. Basado en la Resolución 3280 Ministerio de Salud y Protección Social. Lineamiento Técnico y Operativo de La Ruta Integral de Atención en Salud Materno Perinatal. Julio 2018. Recuperado de https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/resolucion-3280-de-2018.pdf

Toxoplasmosis

De acuerdo con el **Centro de Control y Prevención de Enfermedades**, la toxoplasmosis es una enfermedad causada por el parásito *Toxoplasma gondii,* esta infección ocurre cuando: se está en contacto con excremento de gatos infectados, comer carne contaminada, cruda o mal cocida, usar utensilios o tablas de cortar después de haber tenido contacto con carne cruda contaminada y/o beber agua infectada.

Para prevenir la toxoplasmosis recuerda:

Eliminar el consumo de carne cruda o poco cocida.

Usar guantes y lavar tus manos intensamente después de manipular carne cruda.

Lavar profusamente todos los utensilios que estuvieron en contacto con carne cruda.

Lavar profusamente los vegetales que se comerán crudos.

Mantener los gatos domésticos dentro de la casa y aliméntalos con concentrado para este tipo de animales.

Usar guantes mientras limpias la arena del gato y lavar tus manos después de terminar de hacerlo.

Dejame dentro de la casa, lejos de cualquier riesgo y mantén el espacio y los alimentos limpios.

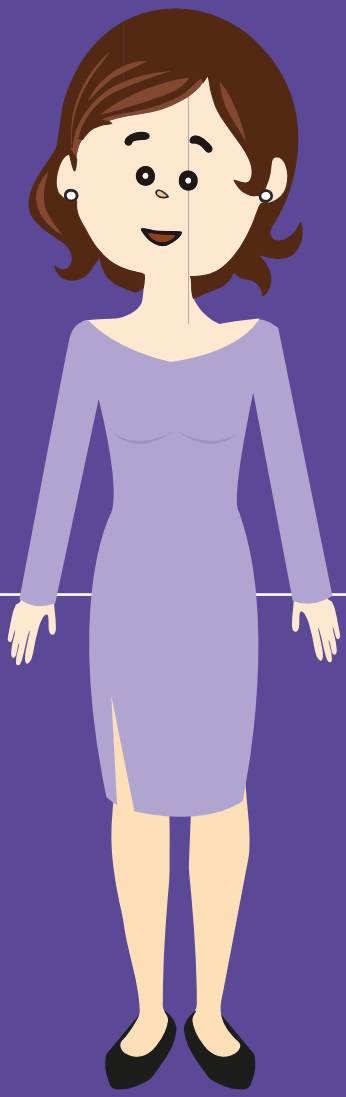
Fuente: Centro de Control y Prevención de Enfermedades. 2019. La seguridad reproductiva y el lugar de trabajo. La fertilidad de las mujeres y la función menstrual. Recuperado de https://www.cdc.gov/spanish/niosh/topics/reprod/reprodwomen.html

Esquema de vacunación en las mujeres Gestantes

Consulta con tu médico y/o enfermero(a) acerca de la vacunación durante el embarazo, no olvides que cada dosis aplicada debe ser registrada inmediatamente en tu carné de vacunación.

Vacuna	Enfermedad que previene	Dosis	Fecha de Aplicación			Laboratorio	No. Lote	IPS Vacunadora	Nombre del vacunador
			DD	MM	AAAA				
Influenza estacional	Enfermedad respiratoria causada por el virus de influenza	1 dosis a partir de la semana 14 de gestación							
TdaP (Tétano, tosferina acelular)	Tétano neo-natal, difteria, tosferina al recién nacido	Dosis única a partir de la semana 26 de gestación							

¡Primer mes de embarazo!



Soy tu bebé en el útero

•Durante las primeras 8 semanas a mi desarrollo se le llama “embrión”.

•Aparecen los botoncitos de las extremidades, que crecerán para formar mis brazos y mis piernas.

•Mi corazón y mis pulmones se empiezan a formar. Para el día 25, mi corazón comenzará a latir.

•El tubo neural, que se convierte en el cerebro y la médula espinal, se empiezan a formar, por eso es importante que consumas ácido fólico acorde a las indicaciones del profesional de salud que te atiende

•Al final del primer mes mido aproximadamente 1cm y peso menos 30 gramos.

Cambios de la Mamá

•Tus pechos están ligeramente más grandes y adoloridos.

•Puedes presentar náuseas por la mañana, antojos, o de pronto rechazar las comidas que usualmente te gustaban.

•Orinarás con más frecuencia porque tu útero está creciendo y hace presión sobre la vejiga.

•Presentarás algunos cambios emocionales como sensibilidad extrema e irritabilidad, es algo transitorio y se debe al cambio hormonal.

Mi Diario de 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_____

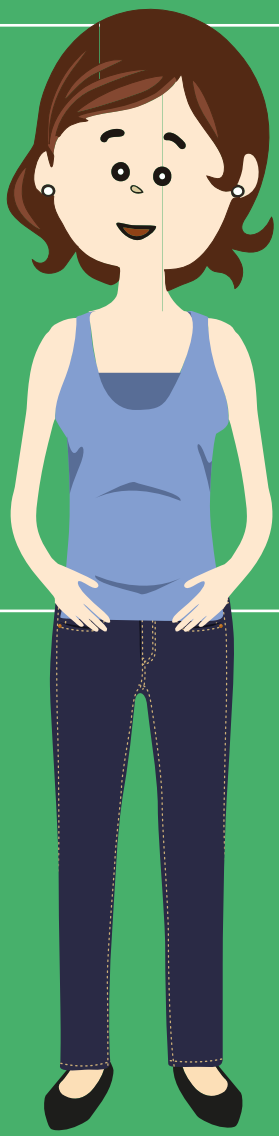
_____

_____

_____

_____.

¡Segundo mes de embarazo!



Soy tu bebé en el útero

•Ya estoy más grandecito.

•Se han formado todos los sistemas y órganos principales del cuerpo, pero aún falta que se desarrollen completamente.

•Se formaron mis orejas, tobillos y muñecas.

•Ya tengo deditos en las manos y pies.

•Mis párpados se encuentran en crecimiento, pero permanecen sellados.

•Mido cerca de 2.5 cm y sigo pesando menos de 30 gramos.

Cambios de la Mamá

•Aumenta la cantidad de sangre que circula por tu cuerpo, para poder sustentar también al bebé en desarrollo.

•Se sienten todavía los pechos adoloridos. Tus pezones y el área de alrededor de ellos empieza a ponerse oscuros.

•Puedes continuar con las náuseas matutinas y sentirte fatigada.

Mi Diario de 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_____

_____

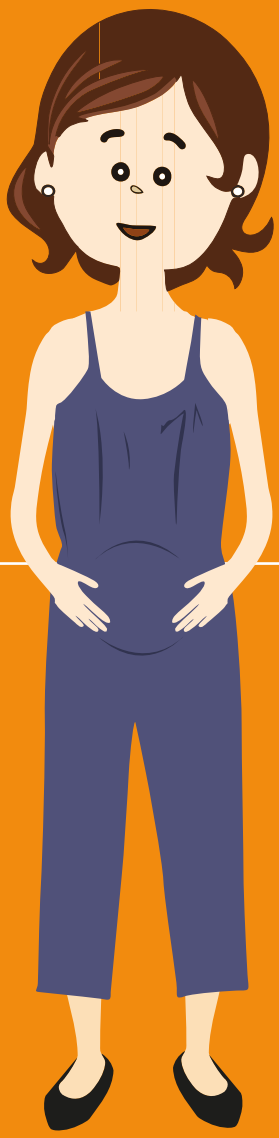
_____

_____

_____.

¡Tercer mes de embarazo!

Soy tu bebé en el útero



•Mis dedos de las manos y de los pies ahora tienen uñas suaves.

•Mi boca tiene 20 botoncitos que se convertirán en los "dientes de leche".

•Por primera vez se pueden oír los latidos de mi corazón.

•Mi sistema nervioso (originado por una estructura llamada tubo neural) termina su formación.

•Durante el resto de la gestación todos los órganos del cuerpo madurarán y aumentaré de peso.

•Para el final de este mes, mido 10cm y peso un poco más de 30 gramos.

•Al finalizar el tercer mes ya es posible conocer mi sexo.

Cambios de la Mamá

•Puedes tener dolor de cabeza y sentir mareos.

•Tu ropa puede empezar a quedarte apretada en la cintura y en los pechos, por eso te conviene usar blusas sueltas, lo mismo que faldas o pantalones con elástico. Tu peso puede haber aumentado de 1 a 3 kilos.

•Puedes experimentar aumento de la salivación y tu olfato se agudiza.

•Es normal que experimentes un aumento del flujo vaginal, pero no debe producir rasquiña ni mal olor.

•Puedes sentir que cambias de ánimo fácilmente.

Mi Diario de 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_____

_____

_____

_____

_____.

Así me veo desde la barriga de mi mamá:

ECOGRAFÍA

CURSO DE PREPARACIÓN DE LA MATERNIDAD Y PATERNIDAD

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

¡Cuarto mes de embarazo!

Soy tu bebé en el útero

•Me muevo, pateo, degluto líquido amniótico y puedo oír tu linda voz.

•Mi piel es rosada y trasparente, además está cubierta por un fino vello.

•El cordón umbilical continúa creciendo y ampliándose para traer suficiente alimento del que consumes mamá.

•Percibo tus estados de ánimo ¡Procura ser feliz!

•Mido entre 15 y 18 cm y peso entre 120 y 150 gramos.

Cambios de la Mamá

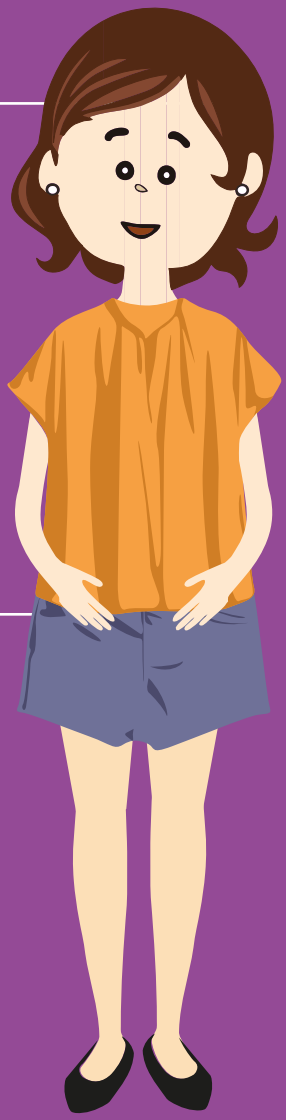
•Las náuseas matutinas desaparecen, sientes más apetito y seguramente sentirás más energía.

•Probablemente sentirás por primera vez el leve movimiento de tu bebé.

•El tamaño de tu abdomen empieza a ser notorio.

•Tu peso puede aumentar entre 1 y 2 Kilos.

•La pigmentación de tu pezón y areola aumenta.



Mi Diario de 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_____

_____

_____

_____

_____.

¡Quinto mes de embarazo!

Soy tu bebé en el útero

•Duermo y me despierto a intervalos regulares.

•Soy más activo, me muevo de lado a lado y a veces me volteo totalmente.

•Mis párpados se abren y cierran, percibo la luz.

•Mido de 20 a 30 cm

•Peso de 200 a 400 gramos.

Cambios de la Mamá

•Tu útero ha crecido más.

•Tu corazón late más rápido.

•Ya has aceptado los cambios hormonales y te sientes muy bien.

•Has aumentado de 4 a 5 Kilos.

Mi Diario de 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_____
_____
_____
_____
_____.

¡Sexto mes de embarazo!

Soy tu bebé en el útero

•Mamita ya puedo abrir los ojos.

•Mi piel es de color rosado fuerte y arrugadita.

•Ya se pueden ver las líneas de mis manos y pies.

•Te escucho muy bien.

•Duermo mucho y cuando despierto me muevo más fuerte.

•Cuando me acaricias me siento muy feliz.

•Mido de 28 a 35 cm.

•Peso de 400 a 600 gramos.

Cambios de la Mamá

•El útero empieza a ponerse más grande y pesado, por esa razón sufrirás de constantes deseos de ir al baño.

•Como la piel de tu abdomen está estirándose puedes empezar a sentir comezón.

•Te puede doler la espalda.

•En las horas de la tarde puedes notar que tu abdomen se pone duro pero no es frecuente dura poco tiempo. Esto se conoce como contracciones falsas y es normal, porque el útero se está preparando para las contracciones verdaderas que deben ser frecuentes, duraderas y de alta intensidad .

Recomendaciones para el sexto mes:

•**Para tu dolor de espalda** realiza ejercicio y adopta posturas adecuadas al sentarte, al estar de pie y al caminar. **Recuerda utilizar zapatos cómodos.**

•**No rasques tu piel**, realízate masajes con aceite vegetal de almendras o de naranja o con tu crema humectante preferida.

•**¡Duerme bien!** A veces hay incomodidad en la cama, sin embargo, puedes dormir semisentada para evitar la sensación de ahogo y cambiar la posición frecuentemente.

Mi Diario de 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_____

_____

_____

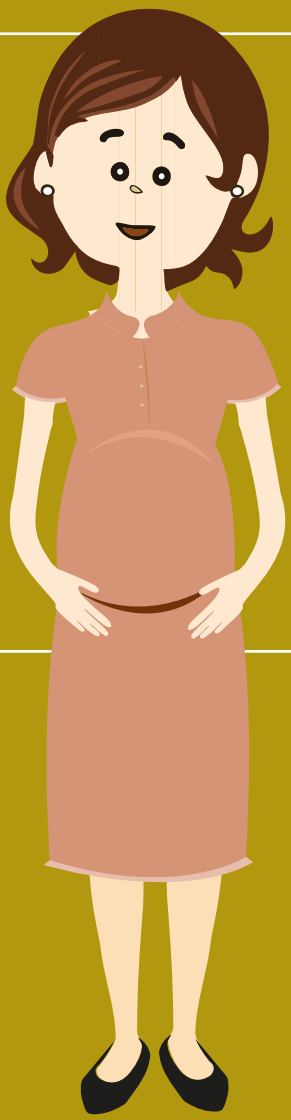
_____

_____.

Así me veo desde la barriga de mi mamá:

ECOGRAFÍA

¡Séptimo mes de embarazo!



Soy tu bebé en el útero

- Me chupo el dedo lo cual indica que ya sé succionar, además, me estoy preparando para recibir tu leche y degustar sabores.
- Hago ejercicio pateando y estirándome.
- Respondo muy bien al sonido, a la luz y al tacto; eso quiere decir que me gusta escucharte, recibir el sol y sentir tus caricias.
- Mi cabello sigue creciendo.
- Cuando me cantas una canción de cuna me siento feliz, tu voz es muy linda.
- Mido más o menos 38 cm.
- Ya estoy más gordito, peso aproximadamente 1.500 gramos.

Cambios de la Mamá

- Vas aumentando de peso más de prisa.
- Puedes sentir agrieras.
- Puedes presentar calambres en las piernas y músculos.
- Te cansas fácilmente.
- Aumentan las contracciones falsas o contracciones de Braxton Hicks.

Mi Diario de 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_____

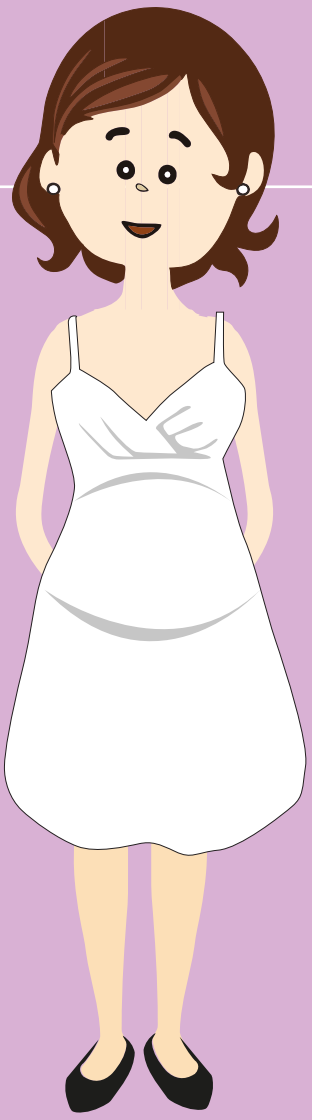
_____

_____

_____

_____.

¡Octavo mes de embarazo!



Soy tu bebé en el útero

•Mis pulmones han madurado y se están preparando para funcionar bien al momento de nacer.

•Se están formando depósitos de grasa bajo la piel, para prepararme para el cambio de temperatura al nacer.

•Mi sistema digestivo ya ha madurado y se está preparando para recibir tu deliciosa y nutritiva leche.

•Me muevo mucho.

•Puedes notar a través de la pared de tu abdomen la forma de mi codo y talón.

•Me gusta que me leas un cuento corto y hermoso.

•Ya mido cerca de 46 cm

•Peso alrededor de 2.300 gramos.

Cambios de la Mamá

•Puedes tener dificultades para respirar por la presión que ejerce el bebé sobre los pulmones.

•El bebé también está ocupando parte del espacio en donde está tu estómago.

•Tus senos aumentan de tamaño y puede presentarse salida de líquido (calostro).

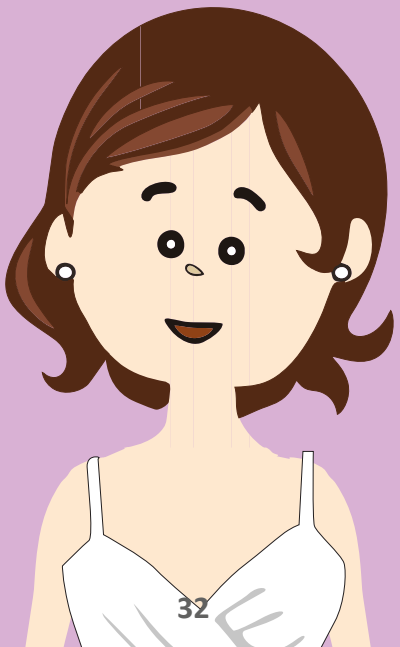
•Puedes tener dificultad para dormir debido a que te cuesta trabajo acomodarte.

•Algunas mujeres pueden presentar incontinencia leve.

•El dolor de espalda puede presentarse o aumentarse en estas últimas semanas, por el aumento de peso.

•Puedes presentar estreñimiento.

•Sientes deseos de orinar frecuentemente.



Mi Diario de 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_____

_____

_____

_____

_____.

Así me veo desde la barriga de mi mamá:

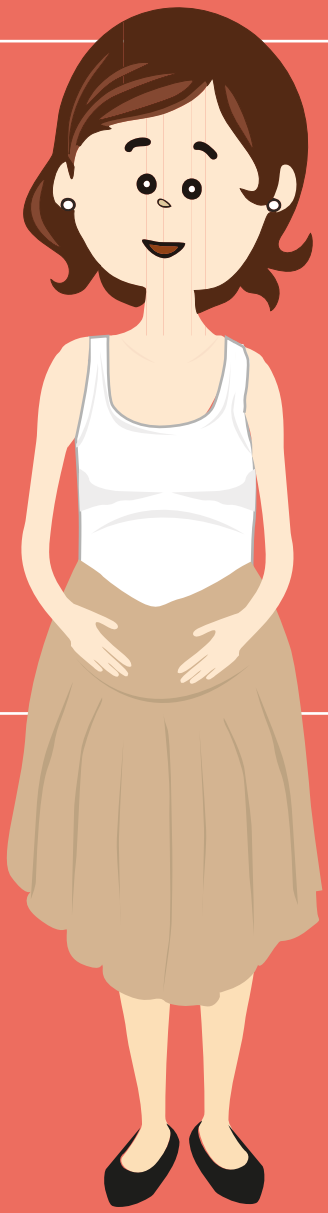
ECOGRAFÍA

¡Noveno mes de embarazo!

Soy tu bebé en el útero

Hola mamita ya casi nos vemos,
te cuento que:

- Mi cerebro está bien desarrollado.
- Veo bien de cerca.
- Escucho muy bien.
- Mis pulmones han madurado y están listos.
- Todos mis órganos han completado su desarrollo.
- Estoy listo para nacer al finalizar la semana 38 a 40.
- Mido aproximadamente 50 a 55 cm.
- Peso aproximadamente de 3000 a 3500 gramos.



Cambios de la Mamá

- Es normal que sientas molestias en la espalda.
- Algunas mamás sienten contracciones falsas o de Braxton Hicks; ayudan a preparar al útero para el parto.
- Es normal sentir un cansancio constante y percibirás mucha presión en la ingle.
- Ya puedes respirar mejor porque el bebé ha descendido un poco. Sientes más deseos de orinar, el bebé está ejerciendo presión en la vejiga.
- Tu incomodidad aumenta por el aumento de peso.

Mi Diario de 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_____

_____

_____

_____

_____.

Salud oral durante la gestación:

Durante el embarazo se segregan una serie de hormonas (estrógenos y progestágenos) que modifican el entorno de la encía. En algunas ocasiones se facilita el aumento de la inflamación con mayor sagrado, enrojecimiento y aumento del grosor de los tejidos que rodean el diente.

Para tu salud es muy importante asistir como mínimo 2 veces al odontólogo durante el embarazo, idealmente en el primer y segundo trimestre, y practicar una adecuada higiene oral.

En el embarazo debes estar mucho más atenta a tu salud oral, si presentas alguno de estos síntomas por favor consulta con tú odontólogo:

- **Movilidad dentaria.**
- **Épulis del embarazo (quiste que se forma en las encías o la parte blanda de la boca).**
- **Xerostomía (sequedad de boca).**
- **Sensibilidad dental.**
- **Halitosis (mal aliento).**

Cuando en la gestación se presenta la etapa de náuseas y vómitos, e incluso de reflujo estomacal, el cepillado dental debe hacerse de forma suave. Puede complementarse con el uso de enjuagues bucales para reducir la acidez de la boca que se incrementa por el reflujo o vómito, para reducir las erosiones del esmalte dental que producen sensibilidad y dolor.

¿Pueden realizarse radiografías intraorales durante el embarazo?

Durante el embarazo deben evitarse las radiografías de control rutinario. Sin embargo, en ocasiones ante una urgencia dental son necesarias, deben hacerse con la debida protección.

"Cada embarazo cuesta un diente"

Esta frese es un MITO, el calcio que necesita el bebé proviene de lo que come la madre y no de sus dientes. Una dieta equilibrada (con la adecuada presencia de productos lácteos), así como suplementos de calcio (si los recomienda el médico tratante) son suficientes para evitar problemas. Por otra parte, la mejor prevención de las caries sigue siendo la realización de una higiene bucodental correcta y completa.

Fuente: Instituto nacional de salud infantil y desarrollo humano Eunice Kennedy (NICHD). Embarazo y más (2019). Guia para problemas de problemas dentales en el embarazo. Recuperado de www.embarazoymas.net/embarazo/los-dientes-en-el-embarazo.

HIGIENE ORAL

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

1. Usar seda dental, para remover la placa bacteriana atrapada entre los dientes.

2. Cepillar los dientes y la lengua principalmente antes de acostarse y después de consumir alimentos.

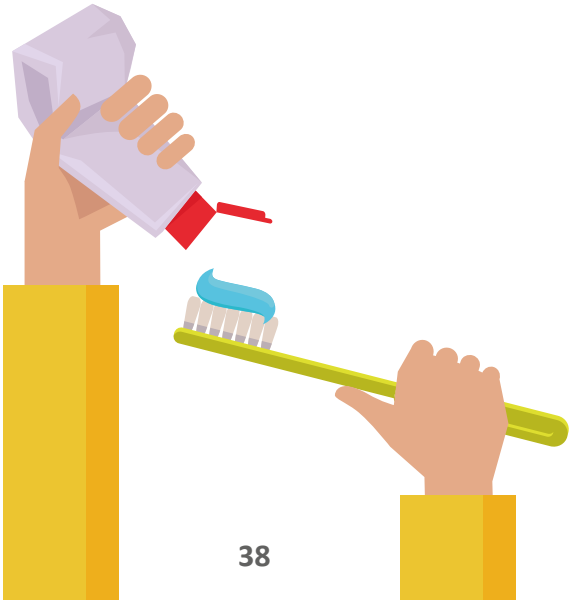
3. Usar crema de dientes con flúor para fortalecer el esmalte dental.

4. Usar 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. Visitar al odontólogo desde el primer trimestre.

7. En caso de presentar: sangrado, crecimiento de tejidos bucales, ardor o quemazón en cualquier zona de la boca, consultar al odontólogo.



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA GESTANTES

Durante la gestación, las mujeres necesitan una buena alimentación, tanto en calidad como en cantidad, para prevenir problemas de salud en este periodo, al momento del parto y después de este y así asegurar que el bebé nazca sano. Al no consumir los alimentos saludables en la cantidad y calidad adecuada, la mujer en gestación puede presentar malnutrición, que puede poner en riesgo su salud y la del bebé, aumentando la posibilidad de que la madre presente diabetes gestacional, presión arterial alta, parto prematuro y enfermedades del corazón, entre otras. De igual manera, el consumo inadecuado de alimentos puede ocasionar deficiencia de algunos micronutrientes como el hierro y el calcio, que son esenciales para el desarrollo del bebé y el mantenimiento de la salud de la madre.

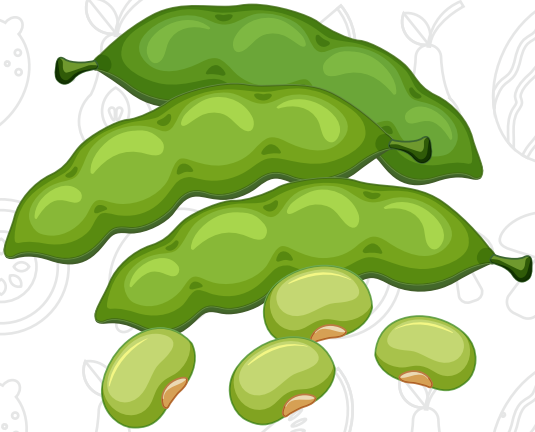
1. Durante la gestación, debes aumentar el consumo de alimentos fuente de hierro y proteínas como: la carne de res, pollo, cerdo, pescado fresco y vísceras: pajarilla e higado, para prevenir la anemia y contribuir al crecimiento y desarrollo del bebé.

2. Por tu salud y la de tu bebé, no consumas comidas rápidas, productos de paquete, gaseosas, bebidas azucaradas y energizantes.

3. Cuando sientas hambre, consume preferiblemente una fruta entera, frutos secos, yogurt, kumis o queso fresco, por su alto contenido de proteínas y calcio favorecen la formación del bebé y te ayudan a prevenir enfermedades como la osteoporosis.

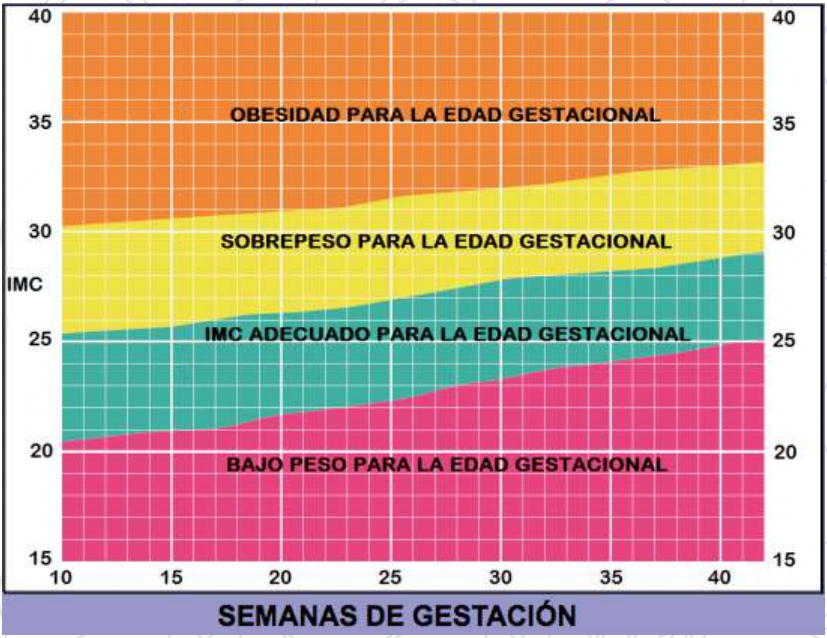
4. El huevo es fuente de proteína de alta calidad y de bajo costo. Por lo tanto, te recomendamos aumentar su consumo durante la gestación ya que favorece la formación y crecimiento del bebé y contribuye al mantenimiento de tu salud. Se recomienda consumirlo en preparaciones que no requieran adición de grasa o aceite.

5. Las leguminosas son fuente de proteínas de origen vegetal y fibra. Aumenta el consumo de leguminosas como el frijol, garbanzo, arverja y lentejas, combinadas con un cereal como el arroz para mejorar la calidad de sus nutrientes. Con el consumo de leguminosas, te recomendamos 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 las 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 y para ti, esenciales para el crecimiento y el funcionamiento del organismo.

Clasificación del estado nutricional de la embarazada según índice de masa corporal y edad gestacional.



Fuente: Atalah E. Castillo C. Castro. Propuesta de un nuevo estándar de evaluación Nutricional de la embarazada 2007. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/262655522_Evaluacion_nutricional_durante_el_embarazo_Nuevo_estandar.

Algunas de las frutas más recomendadas son:

- Mandarina: Contiene buenas cantidades de ácido fólico, ideal para evitar la espina bífida en los bebés (alteraciones en el tubo neural, a partir de donde se forma el cerebro y la médula espinal). Además, posee vitaminas C.

- Granadilla: Ideal para aliviar las molestas náuseas que se presentan en los primeros meses del embarazo, tiene vitamina C y aporta proteínas para un adecuado desarrollo del niño.

- Papaya: Rica en papaína (enzima que ayuda a la digestión), contiene papaverina (limpia la sangre) y adicionalmente tiene vitamina A, ideal para mejorar la digestión, pues en esta época puedes tener estreñimiento.

- Mango: Es la fruta del corazón, fortalece tanto el de la madre como en el bebé. Adicionalmente, es rico en vitamina A.

- Manzana: Aporta abundante potasio, que evita que la madre se deprima y ayuda en la digestión.

- Uva: Por ser rica en hierro, especialmente la negra, impide que le de anemia a la madre.

- Banano: Por el triptófano que posee, le ayuda a la madre a dormir mejor y por el potasio que contiene disminuye los calambres.

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

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

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

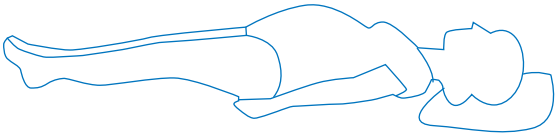
Micronutriente	Acción	Dósis
Ácido Fólico	Reduce el riesgo de malformaciones en tu bebé (Previene defectos en el tubo neural: anencefalia o espina bífida).	0.4 mg día y en alto riesgo de defectos del tubo neural la dosis es de 4mg al día de ácido fólico. En ambos casos se debe consumir desde la consulta 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 disminuír 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.

EJERCICIOS DURANTE EL EMBARAZO

Al realizar actividad física vas a evitar la aparición de molestias musculares; además, hacer ejercicio favorece el retorno venoso, facilita el trabajo de parto y la recuperación post parto. Algunas opciones de actividad física en el embarazo pueden ser: **caminar, bailar, practicar pilates, yoga y/o natación.**

Ejercicios para fortalecer el piso pélvico, abdomen y piernas

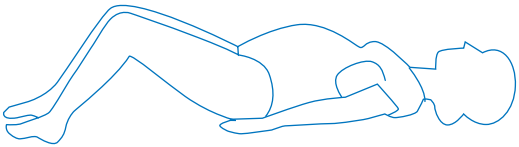
Ejercicio 1:



Inicialmente acostada boca arriba, coloca una almohada bajo tu cabeza y hombros, flexiona tus rodillas, apoya tus pies en el suelo, y separa tus piernas al ancho de tus caderas. Realiza una inspiración, mientras espiras lleva tu rodilla derecha al pecho. Con ayuda de tus manos, luego inspira nuevamente y lleva tu pierna hacia la derecha estirando los dedos del pie. Luego, realizando las mismas pausas, realiza el ejercicio, en sentido inverso. Repite dos veces con ambas piernas

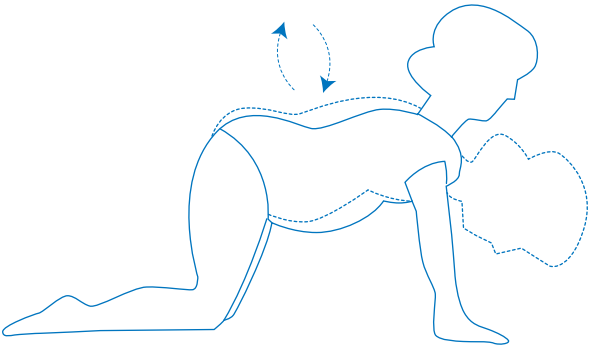
Ejercicio 2:

Acostada boca arriba con una almohada bajo los hombros y cabeza flexiona tus rodillas, apoya tus pies en el suelo, y separa tus piernas al ancho de tus caderas. Coloca tus brazos a lo largo de tu cuerpo, colocando las palmas de tu mano hacia arriba. Inspira, y al expulsar el aire contrae los glúteos y el abdomen, eleva la pelvis formando una línea recta entre rodillas y hombros. Mantén esta posición sin arquear la espalda. Mientras desciendes la pelvis, inspira y relaja los músculos contraídos hasta tocar el suelo con toda tu espalda nuevamente. Repite 4 veces.



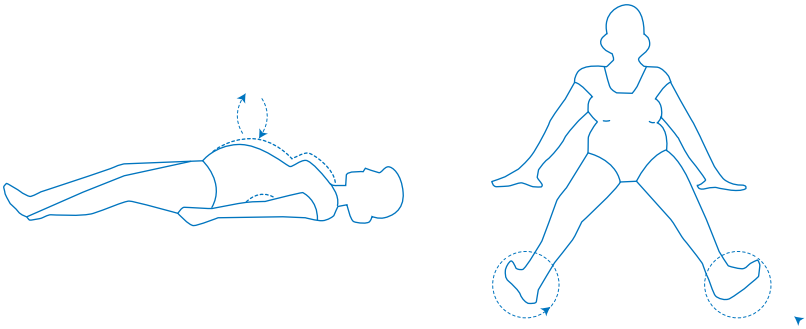
Ejercicio 3:

Inicialmente de rodillas, apoya las palmas de tus manos en el suelo, a la altura de los hombros, y las piernas separadas a la altura de la cadera. Alinea la cabeza y el cuello con la espalda. Realiza una inspiración, y al inspirar lleva el mentón al pecho y arquea la columna hacia arriba mientras contraes músculos abdominales, perineales y los glúteos. Inspira y vuelve a la posición inicial. Repite 4 veces.



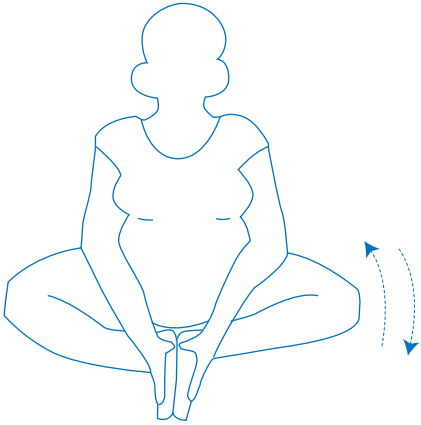
Ejercicio 4:

Acostada boca arriba, con una almohada bajo los hombros y cabeza, flexiona tus rodillas, apoya tus pies en el suelo y separa tus piernas al ancho de tus caderas. Inspira y lleva el brazo derecho hacia atrás y apoya el codo en el suelo. Expulsa el aire mientras llevas las rodillas al lado izquierdo, evitando despegar la espalda del suelo. Contrae tus músculos abdominales y perineales. Inspira, mientras regresas a la posición inicial. Repite 4 veces.



Ejercicio 6:

Inicialmente siéntate, flexiona las piernas y junta las plantas de los pies, mientras sujetas tus tobillos con tus manos. Respira profundo y al expulsar el aire lleva tus pies hacia la pelvis, mantén unos segundos. Repite 5 veces. Puedes realizar el mismo ejercicio acostada boca arriba.



ATENCIÓN DEL PARTO

• Si ya tienes la orden o autorización del parto, dirígete a la IPS a la cual fuiste remitida. En caso que no cuentes con esta orden, te invitamos a acercarte a cualquier IPS de la red de urgencias.

• 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 síntoma 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 señales que indican que debes dirigirte a la IPS asignada para tu parto.

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 la contracción toma aire profundamente por la nariz, sostenlo lo más que puedas y luego muy lentamente, colocando tu boca en forma de pico, empieza a expulsarlo lenta y suavemente, imaginando que soplas una vela que no logras apagar.**

LISTA DE ELEMENTOS PARA LLEVAR A LA CLÍNICA

PARA LA MAMÁ

- [ ] Pantuflas
- [ ] Brassier cómodo
- [ ] 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
- [ ] Ropa para salir de la clínica
- [ ] Carpeta con todos los documentos del Control Prenatal

- [ ] Dos juegos de ropa de algodón.

Se recomienda que cada uno tenga:

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

Famitip:

Evita colocar mitones en las manos de tu bebé.

¡Bienvenido a nuestra familia!

- Te amaremos por siempre.
- Te cuidaremos.
- Te protegeremos.
- te alimentaremos con leche materna.
- Te llevaremos a que te apliquen todas las vacunas que necesitas para protegerte de enfermedades.
- Te llevaremos a todas las consultas del programa de Salud Infantil.
- Seguiremos todas las indicaciones que el talento humano en salud nos den para tu cuidado y estimulación adecuada.
- Te enseñaremos hábitos de vida saludable.
- Con nuestros cuidados serás un bebé sano y feliz.

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 hacía 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 un 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 sexta 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 >= 38ºC)		
Vómito		
Diarrea		
Dolor en hipogastrio (boca del estómago)		
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.		
Dificultades respiratorias		
Dolor, ardor o molestia al orinar.		
Dolor, calor, enrojecimiento en los senos 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 permita realizar tus actividades normales.		
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

La alimentación del recién nacido debe ser leche materna; hasta los 6 meses de manera exclusiva, posteriormente y hasta los dos años o más debe alternar la lactancia con alimentación complementaria acorde a las indicaciones del personal de atención en salud.

Beneficios de la lactancia materna

- Contiene todos los nutrientes necesarios para que tu bebé crezca sano y fuerte.
- La leche materna protege el bebé de infecciones respiratorias, asma, infecciones del oido y diarrea entre otras.
- Reduce el riesgo de malnutrición infantil.
- Es de fácil digestión para el bebé y evita el estreñimiento.
- Promueve el vínculo emocional madre-hijo.
- Previene el cáncer de mama, ovario y el riesgo de osteoporósis después de la menopausia.
- Reduce el riesgo de depresión post-parto.
- Ayuda a bajar de peso.

Famitip:

EPS Famisanar te recomienda brindar lactancia materna exclusiva a tu bebé hasta los 6 meses y complementaria hasta los 2 años o más.

Para una lactancia exitosa conoce estos aspectos:

• **Calostro:** es la leche que se produce los primeros días, se produce en pequeñas cantidades y tiene un color amarillo o dorado. Suple todas las necesidades del bebé y tiene un inmenso beneficio protector contra infecciones, como su cantidad es poca, puede generar angustia a las madres y acompañantes, siendo una de las principales causas equivocadas de iniciar leches de fórmula. Para evitar esto hay que ofrecer realmente la alimentación a libre demanda, sin restricciones, esto significa cada vez que el bebé quiera, pueden ser de 8 a 12 veces y el tiempo que él desee.

• **La mejor manera de aumentar la producción** de leche es que el bebé succione frecuente y con buena técnica.

• **La técnica** también sirve para prevenir problemas como heridas o fisuras en los pezones e inflamación de los senos.

TÉCNICA ADECUADA DE LA LACTANCIA MATERNA

Deben tenerse en cuenta las siguientes indicaciones:

1. La madre debe estar sentada en una silla con espaldar, brazos y pies apoyados.

2. Estimular 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.

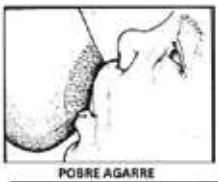
6. Debes ver y oír cuando el bebé come.

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 el abdomen de la madre.

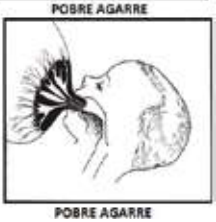
9. El brazo del bebé debe estar "abrazando" a la mamá en vez de que quede entre su cuerpo y el de la mamá.

BUEN AGARRE



POBRE AGARRE

BUEN AGARRE



POBRE AGARRE

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.

Fuente: Organización Mundial de la Salud, Organización Panamericana de la Salud,UNICEF. 1998. Consejería en Lactancia Materna: Curso de Capacitación. Recuperado de https://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/pdfs/bc_participants_manual_es.pdf pagina 19

Luego de que el bebé recibe alimento:

- **La boca debe verse húmeda.**

- **Los pañales deben sentirse pesados, que indican que está bien hidratado.**

- **El seno debe quedar blando.**

- **Luego de que el bebé se alimenta, se puede permitir unos minutos en posición vertical con la cabeza sobre el hombro de algún adulto para ayudar a que elimine gases, si los hay.**

- **No es necesario agregar agua, ni otros líquidos en la alimentación del bebé.**

Patrón de alimentación

- El bebé puede tener patrones variables de alimentación, por lo menos en los primeros días, inicialmente toma pequeñas cantidades de calostro y luego va incrementando las tomas.

- Mientras se establece el aporte de leche, el bebé se alimentará generalmente cada 2-3 horas, pero esto podrá variar entre bebés y si tu bebé es saludable, se debe respetar su patrón individual.

- Si el bebé no parece satisfecho después de una buena alimentación proveniente del primer seno, debes ofrecerle leche del otro seno.

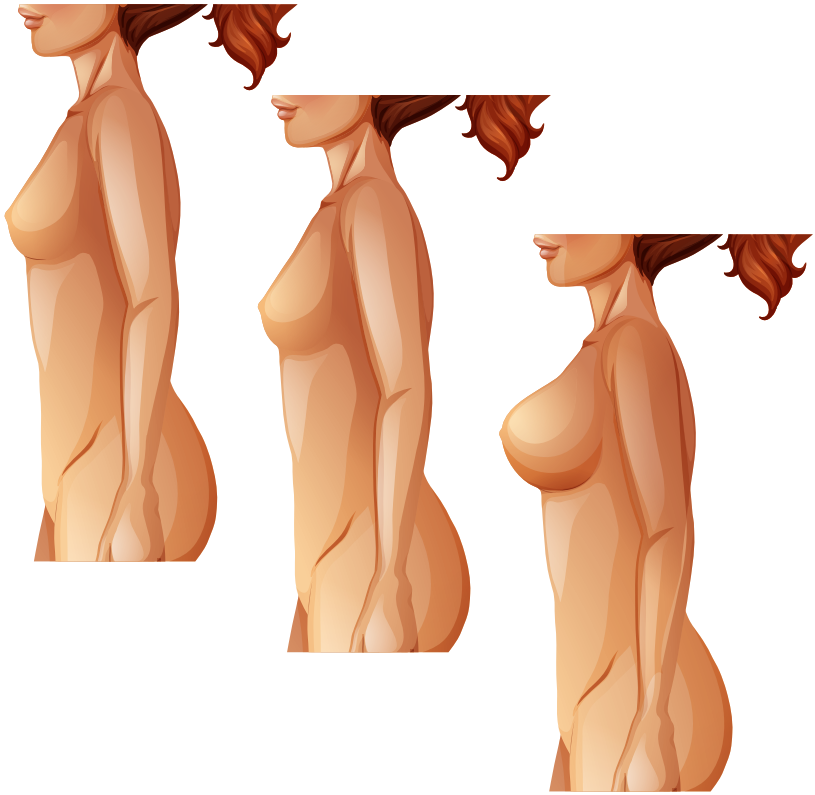
Famitip:

El uso de biberones, pezoneras y/o chupos puede predisponer a tu bebé a presentar enfermedades gastrointestinales, además de retrasar su desarrollo neuromuscular. Por lo cual, NO se recomienda el uso de estos.

¿Afecta el tamaño de mis senos, o la forma de los pezones?

Cuando se trata de amamantar el hecho de tener los senos grandes no es ninguna garantía de que vas a producir mas leche; el tamaño de los senos es irrelevante, son las hormonas activadas al nacer el bebé y la succión de este, lo que garantiza mayor producción de leche y una lactancia exitosa.

Si tienes pezones planos o invertidos esto no contraindica la lactancia, pero si la dificulta, por eso, es necesario realizar masajes que garanticen la exposición del pezón y de manera gradual lactar al bebé, este tendrá mayor exposición.

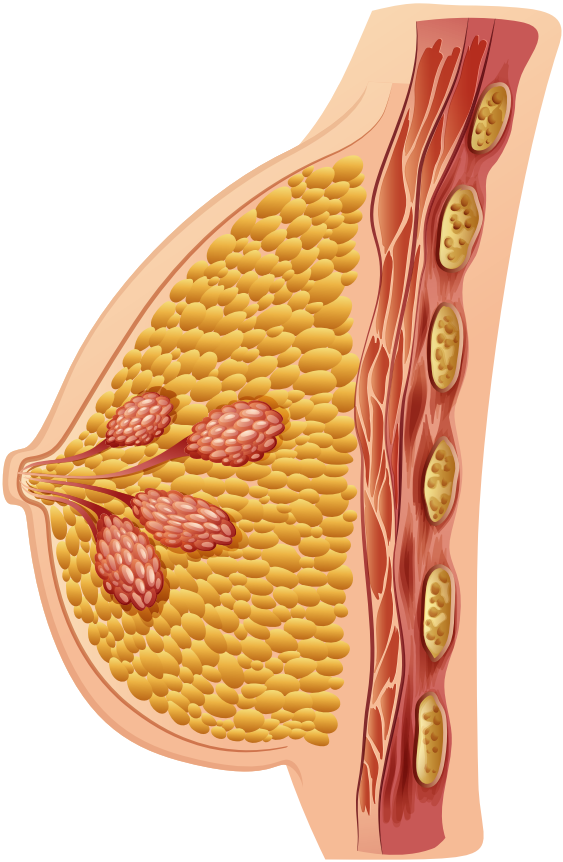


EXTRACCIÓN DE LA LECHE MATERNA

La extracción manual es la forma más sencilla y económica de extraer la leche,puesto que se puede realizar en cualquier momento y en lugares adecuados, sin dependencia de ningún aparato.

La extracción de la leche materna es importante porque permite:

- Almacenarla en el hogar y disponer de ella en caso de separación temporal.
- Preparar la alimentación complementaria como papillas y purés.
- Almacenarla en el jardín infantil o en el lugar de trabajo.
- Prevenir la congestión mamaria y la mastitis.
- Alimentar al bebé cuando está enfermo, o la madre hospitalizada.
- Donarla a un Banco de Leche Humana.



¿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:

•Recolecta y conserva la leche materna

•Realiza baño diario del cuerpo y cambio de ropa interior.

•Lava bien las manos y muñecas con agua y jabón, retira las joyas, mantén las uñas cortas y sin esmalte.

•Ten listo un recipiente de vidrio (los recipientes plásticos, al hervirse pueden soltar algunas sustancias químicas, que pueden ser dañinas para el bebé).

•Lava los recipientes con agua y jabón, idealmente utiliza una esponja diferente a la que usas para lavar la losa, posteriormente realiza una esterilización (para esterilizar el recipiente basta con introducirlo por 15 minutos en agua hirviendo). Es necesario esterilizar tanto el recipiente, como su respectiva tapa.

•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.

•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.

•Coloca la mano en forma de C, por fuera de la areola (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

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

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

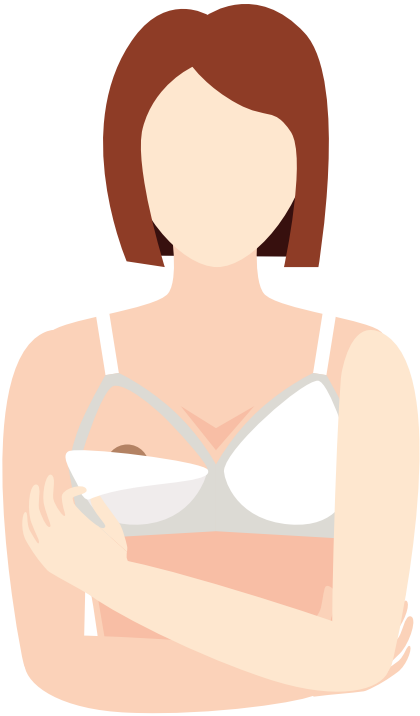
•Al finalizar, coloca unas gotas de leche alrededor de la areola y pezón, esto ayuda a mantener la piel hidratada y prevenir grietas en el pezón.

•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 su producción.

•Durante los tres primeros días evita la extracción, aunque sea poca cantidad es muy valiosa, lo ideal es que esta sea succionada totalmente por tu bebé.

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



Conservación de la leche materna

La leche materna fresca, es decir sin ningún proceso de pasteurización, se puede conservar de esta manera:

- **A temperatura ambiente hasta por 4 horas, dentro de un recipiente tapado, en un lugar fresco y protegido de la luz.**

- **Refrigerada en la nevera colocar el frasco bien tapado y rotulado durante 12 horas.**

- **Congelada hasta por 3 meses.**

Te recomendamos 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 frio.

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

- **Temperatura ambiente 4 horas**
- **Refrigerada 12 horas**
- **Congelada 3 meses.**

Fuente: Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (2018). Guías alimentarias basadas en alimentos para mujeres gestantes, madres en periodo de lactancia, niños y niñas menores de dos años para Colombia. Página 59 Recuperado de: https://www.icbf.gov.co/system/files/guias_alimentarias_basadas_en_alimentos_para_mujeres_gestantes_madres_en_periodo_de_lactancia_y_ninos_y_ninas_menores_de_2_anos_para_colombia_3_0.pdf

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.

•Calienta al baño maría la leche refrigerada.

¿Cómo se suministra la leche materna extraída?

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 utilices 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:

•Sentar al bebé sobre las piernas en posición semisentado o sentado.

•Colocar la cantidad de leche para una toma.

•Mantener la taza contra los labios del bebé, inclinándolo ligeramente.

•Dejar 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.

Evaluación de técnica de amamantamiento

***INSTRUMENTO QUE DEBE SER DILIGENCIADO POR EL PROFESIONAL DE LA SALUD** y debe ser tenido en cuenta para que la madre y/o la familia gestante apoye la adecuada técnica de amamantamiento.*

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)

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

- ◯ Pezones planos o invertidos
- ◯ Piel roja o con fisuras
- ◯ Pechos estriados o halados

Fuente: H. C. Armstrong, Nueva York, IBFAN, UNICEF. 1992 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."

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

•Se espera que tu recién nacido pese más de 2500 gramos y mida más de 45 centímetros. Si tu bebé esta por debajo de lo esperado ¡no te angusties! Los profesionales de la salud te indicarán 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 obligo 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 exístan 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 prevenir la muerte súbita puedes seguir las siguientes recomendaciones:

- **Acuesta al niño boca arriba para dormir.**

- **No lo abrigues demasiado, ni cubras su cabeza para dormir; ten en cuenta que el exceso de ropa o calor en la habitación, aumentan el riesgo.**

- **El colchón donde duerme el bebé debe ser firme, evita utilizar almohadas o juguetes blandos en la cuna.**

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 después del nacimiento y hasta los 5 días. Entre otras actividades, la consulta incluye un examen físico completo donde podría detectarse condiciones como la ictericia (coloración amarilla de la piel) y deshidratación. Adicionalmente incluye una evaluación de los cuidados maternos del recién nacido, como la técnica de lactancia materna.

Vacunas

El recién nacido debe recibir dos vacunas durante las primeras 12 horas de vida: BCG contra la tuberculosis y la vacuna contra la hepatitis B. de ahí en adelante debe continuar con el esquema nacional de vacunación así:

	Nombre de la vacuna	Dosis	Me protege de
Recién nacido	B.C.G	Única	Tuberculosis
	Hepatitis B	Recién Nacido	Hepatitis B
2 meses	Polio (Oral - IM)	1ra	Poliomelitis
	Pentavalente	1ra	Hepatitis B, Haemophilus influenzae Tipo b y Difteria- Tosferina- Tétano
	Rotavirus	1ra	Infección intestinal por rotavirus
	Neumococo	1ra	Infección respiratoria por Neumococo
4 meses	Polio (IM)	2da	Poliomelitis
	Pentavalente	2da	Hepatitis B, Haemophilus influenzae Tipo b y Difteria- Tosferina- Tétano
	Rotavirus	2da	Infección intestinal por rotavirus
	Neumococo	2da	Infección respiratoria por Neumococo
6 meses	Polio (Oral - IM)	3ra	Poliomelitis
	Pentavalente	3ra	Hepatitis B, Haemophilus influenzae Tipo b y Difteria- Tosferina- Tétano
	Influenza	1ra	Influenza
7 meses	Influenza	2da	Influenza
1 año	Sarampión Rubéola Paperas (SRP)	1ra	Sarampión Rubéola Paperas (SRP)
	Neumococo	Refuerzo	Infección respiratoria por Neumococo
	Influenza	Anual	Influenza
	Hepatitis A	Única	Hepatitis A
	Varicela	1ra	Varicela
1 1/2 años	Diftería - Tosferina Tétano (DPT)	1er Refuerzo	Diftería - Tosferina Tétano
	Polio (Oral - IM)	1er Refuerzo	Poliomelitis
	Fiebre Amarilla	Única	Fiebre Amarilla
5 años	Polio (Oral - IM)	2do Refuerzo	Poliomelitis
	Diftería - Tosferina Tétano (DPT)	2do Refuerzo	Diftería - Tosferina Tétano
	Sarampión Rubéola Paperas (SRP)	Refuerzo	Sarampión Rubéola Paperas (SRP)
	Varicela	Refuerzo	Varicela

El llanto

"Yo no dejaría jamás llorar a mi hijo. Ni a mi esposa, ni a mis padres ni a mis amigos. Cuando una persona a la que quiero llora, voy a ver qué le pasa e intento consolarla."

Carlos Gonzáles
Pediatra

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.

Cuando el bebé llore procura hablarle, ofrecerle el pecho, cogerlo en brazos, cantarle, cambiar su pañal, verificar que no sean gases, asegúrate que no esté demasiado cubierto o por el contrario tenga frio.

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:

- Bañar al bebé antes de alimentarlo.
- Realizar el baño en un espacio cerrado sin corrientes de aire
- Alistar una tina con agua tibia, probando siempre la temperatura.
- Usar un jabón neutro de glicerina o avena
- Procurar 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 seca con una gasa; recuerda que no se recomienda el uso de algodones.
- 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.

Piel

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

Ombligo

El ombligo 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 ombligo 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.

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.

• Evitar 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 él bebé presenta cólico cuando las extremidades se inclinan hacia al pecho y su llanto es constante a pesar de saciar; hambre, sueño y frio. Para aliviar esta molestia házle 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 le 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 se debe acudir a la red de urgencias.

- **Fontanela abombada (Punto blando y abombado en la parte superior de la cabeza)**
- **No puede tomar el pecho o beber.**
- **Vomita todo lo que toma.**
- **Está muy dormido, es muy difícil despertarlo o tiene un llanto muy débil.**
- **Presenta movimientos anormales como; temblores o sacudidas.**
- **Respira muy rápido, se le hunden las costillas al respirar, presenta pausas en la respiración o ruidos con la respiración.**
- **Se le observa la piel muy pálida o de color muy azulado.**
- **Color amarillo de los ojos y/o la piel, que aparece en las primeras 24 horas de nacido.**
- **Presenta una temperatura inferior a 36ºC o superior a 37.5ºC.**
- **Ausencia de deposiciones por más de dos días y/o distención abdominal.**
- **Orina escaza, moja menos de 3 pañales al día.**
- **Secreción purulenta en el ombligo, mal olor o enrojecimiento en la piel que está alrededor.**
- **Presenta deposiciones blancas, negras o con pintas de sangre.**

¿Cómo afiliar al nuevo miembro de la familia?

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.

· La afiliación la puedes hacer en cualquiera de las oficinas de atención al usuario de EPS Famisanar.

Salud mental y embarazo

Desde el momento de la concepción el futuro bebé está en interacción permanente con su madre. Por esa razón, existen muchas formas de manifestarle amor a este bebé que viene en camino.

Está comprobado que para el desarrollo integral del bebé es igual de importante los cuidados físicos, nutricionales, como el sentirse amado y aceptado, lo que favorecerá su desarrollo cerebral óptimo y emocional.

La causa más frecuente para que una madre no establezca comunicación con su bebé es la depresión materna, lo cual no es culpa de ella; no siempre se puede prevenir y no se diagnostica (...)

En la depresión materna las causas son de origen variable y es vital que la madre reconozca que su salud mental es tan importante como su salud física y busque ayuda en su familia, amigos y en los servicios de salud que cuidan su embarazo.

La ansiedad, el estrés y la tristeza durante la gestación pueden variar de intensidad y duración. Cuando éstos son de corta duración y de moderada intensidad, posiblemente no traerán ninguna consecuencia para la madre o para el bebé. Sin embargo, cuando se prolongan en el tiempo y la madre no los reconoce como un riesgo pueden afectar negativamente su embarazo y el desarrollo del bebé en el útero.

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 Posnatal de Edimburgo (EPDS)

En los pasados 7 días:

1. He sido capaz de reírme y ver el lado divertido de las cosas

- **Igual que siempre**
- **Ahora, no tanto como siempre**
- **Ahora, mucho menos**
- **No, nada en absoluto**

2. He mirado las cosas con ilusión

- **Igual que siempre**
- **Algo menos de lo que es habitual en mí**
- **Bastante menos de lo que es habitual en mí**
- **Mucho menos que antes**

3. Me he culpado innecesariamente cuando las cosas han salido mal

- **Sí, la mayor parte del tiempo**
- **Sí, a veces**
- **No muy a menudo**
- **No, en ningún momento**

4. Me he sentido nerviosa o preocupada sin tener motivo

- **No, en ningún momento**
- **Casi nunca**
- **Sí, algunas veces**
- **Sí con mucha frecuencia**

5. He sentido miedo o he estado asustada sin motivo

- **Sí, bastante**
- **Sí, a veces**
- **No, no mucho**
- **No, en absoluto**

6. Las cosas me han agobiado

- **Sí, la mayoría de las veces no he sido capaz de afrontarlas**
- **Sí, a veces no he sido capaz de afrontarlas tan bien como siempre**
- **No, la mayor parte de las veces las he afrontado bastante bien**

7. Me he sentido tan infeliz que he tenido dificultades para dormir

- **Sí, la mayor parte del tiempo**
- **Sí, a veces**
- **No muy a menudo**
- **No, en ningún momento**

8. Me he sentido triste o desgraciada

- **Sí, la mayor parte del tiempo**
- **Sí, bastante a menudo**
- **No con mucha frecuencia**
- **No, en ningún momento**

9. Me he sentido tan infeliz que he estado llorando

- **Sí, la mayor parte del tiempo**
- **Sí, bastante a menudo**
- **Sólo en alguna ocasión**
- **No, en ningún momento**

10. He tenido pensamientos de hacerme daño

- **Sí, bastante a menudo**
- **A veces**
- **Casi nunca**
- **En ningún momento**

Fuente: Subsecretaria de salud publica, división de prevención y control de enfermedades. 2014. Protocolo de detección de la depresión durante el embarazo y posparto y apoyo al tratamiento. Recuperado de https://www.minsal.cl/sites/default/files/files/ProtocoloProgramaEmbarazoypospartofinal12032014.pdf

Planificación familiar

Todas las personas tienen derecho a decidir de manera libre y responsable sobre el número de hijos y el momento en que los tendrá.

El programa de planificación familiar ofrece varias ventajas tales como: prevención de enfermedades 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 y disminuir la morbilidad materna y mortalidad materno-perinatal por periodos intergenésicos cortos.

¿Qué métodos puedo usar después del parto?

- **MÉTODOS DEFINITIVOS:**

La ligadura de trompas consiste en cauterizar las trompas de Falopio para impedir el paso del óvulo al útero. Su efectividad es del 99%.

- **MÉTODOS TEMPORALES:**

DIU:

Es un método de anticoncepción muy eficaz, este dispositivo es delgado y tiene forma de T, debe ser introducido en el útero por un profesional de la salud capacitado, funciona por sí solo y tiene una capacidad de protección anticonceptiva hasta de 12 años. Su efectividad es del 99%.

IMPLANTE SUBDÉRMICO:

Método hormonal caracterizado por ser de larga duración (de 3 a 5 años), con alta efectividad y bajas dosis. Se implanta en el brazo no dominante de la mujer y libera una hormona llamada progestina que espesa el moco cervical, impidiendo el paso de los espermatozoides hacia el óvulo y disminuyendo la frecuencia de ovulación. Su efectividad es de 99,5%.

INYECTABLE TRIMESTRAL:

Es un método hormonal que inhibe la ovulación por efecto sobre los niveles de FSH y LH, no obstante, también produce espesamiento del moco cervical y alteraciones endometriales y en la motilidad tubárica, la primera inyección se aplica antes del alta hospitalaria y luego cada 90 días. Su efectividad oscila en 94%.

ANTICONCEPTIVO HORMONAL ORAL:

Se usan las píldoras de solo progestina de toma diaria, su mecanismo de acción se centra en producir cambios en el moco cervical haciéndolo más escaso, hipercelular y denso, lo que dificulta la penetración de los espermatozoides. Su efectividad es del 91%.

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

**Recuerda los métodos de planificación no son 100% seguros en todas las personas.*

**Ten en cuenta que puedes acceder a métodos anticonceptivos de emergencia con un máximo de 72 horas, ya que posterior a este tiempo su efectividad puede bajar, se pueden usar en cualquier momento de la lactancia siempre y cuando el método solo tenga progestina.*

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 el 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).
- Fotocopia de Registro Civil de Recién nacido.

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.

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 tomar 8 días hábiles posterior al parto. Para ello deberá presentar copia del registro civil del recién nacido. 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.

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

Información general del parto

Nombre del bebé: _____

Día del parto:_____Hora del parto:_____

Nombre de la Clínica:_____

_____

Tipo de evento obstétrico:_____

Nombre del médico:_____

Talla:_____Peso:_____

Color de ojos:_____Color de cabello:_____

Mi primera foto:

Estuvieron conmigo ese día: _____

_____

_____

Directorio

Nombre:_____
Teléfono Fijo:_____Celular:_____
Correo electrónico:_____
Dirección:_____

Nombre:_____
Teléfono Fijo:_____Celular:_____
Correo electrónico:_____
Dirección:_____

Nombre:_____
Teléfono Fijo:_____Celular:_____
Correo electrónico:_____
Dirección:_____

Nombre:_____
Teléfono Fijo:_____Celular:_____
Correo electrónico:_____
Dirección:_____

Nombre:_____
Teléfono Fijo:_____Celular:_____
Correo electrónico:_____
Dirección:_____

Nombre:_____
Teléfono Fijo:_____Celular:_____
Correo electrónico:_____
Dirección:_____

Mis Huellitas:

Cita:	Mes:	Año:

Cita:	Mes:	Año:

Cita:	Mes:	Año:

Cita:	Mes:	Año:

Cita:	Mes:	Año:

Cita:	Mes:	Año:

Cita:	Mes:	Año:

Cita:	Mes:	Año:

Cita:	Mes:	Año:

Cita:	Mes:	Año:

Cita:	Mes:	Año:

Cita:	Mes:	Año:

Famisanar EPS

Oficinas de Experiencia al Afiliado Bogotá

PBS	Calle 78 No. 13A - 07 Línea Amable: **307 80 69** Fuera de Bogotá sin costo: **01 8000 11 66 62**
PAC	Cr. 14 No. 77A - 62 Línea Amable: **307 80 85** Fuera de Bogotá sin costo: **01 8000 12 73 63**
CITAS MÉDICAS TELEFÓNICAS	Colsubsidio: 7447525 Cafam: 307 70 11

www.famisanar.com.co

FamisanarEPS FamisanarEPS eps_famisanar Famisanar

VIGILADO Supersalud