

E.S.E Hospital San Juan
de Dios de Pamplona



construyendo **SALUD**

   @esehospitalpamplona  www.hsdp.gov.co  @HospPamplona

1-2	CONTROL PRENATAL
3	PREGUNTAS FRECUENTES
4	VACUNACIÓN EN EL EMBARAZO
5-6	LACTANCIA MATERNA
7	LECHE MATERNA, VÍNCULO DE AMOR
8	BENEFICIOS DE LA LECHE MATERNA
9	RECOMENDACIONES

Comunicación y prensa

C.S. Yamdry Martínez Celis
Yulianis Stefany Moreno Pérez - Pasante

Información suministrada por los enfermeros en formación:

Edna Yadira Bautista Rincón
José Luis Mendoza González
Maxwel Yulian Salcedo López



**“JUNTOS
CONSTRUYENDO
UN SERVICIO
CON CALIDAD
HUMANA”**





CONTROL PRENATAL

Imagen tomada de internet

La ESE Hospital San Juan de Dios de Pamplona le informa a la comunidad, en especial a los afiliados a las EPS con servicios en Pamplona, que pueden hacer uso efectivo de los servicios y procedimientos incluidos en la ruta de atención materno perinatal destinados a la mujer en edad reproductiva.

Ofrecemos atención integral a la mujer desde la consulta preconcepcional (cuando se está planeando un embarazo), el cuidado prenatal o control prenatal, atención del parto y del recién nacido o en su defecto asesoría y atención en la interrupción voluntaria del embarazo, todo esto basado en la normatividad legal vigente.

A continuación, encontrará información general sobre la atención de cuidado prenatal:

¿Qué es y para qué sirve el control prenatal?

El control prenatal es un programa destinado a realizar el seguimiento del proceso del embarazo para así identificar de forma temprana riesgos o alteraciones que afecten el crecimiento y desarrollo del feto, así como también para monitorear la salud de la madre.

“Recuerda, asistir a tus controles prenatales para tener un embarazo saludable y tu bebé nazca sano y fuerte”.

Al respecto se les brinda una atención centrada en la prevención y detección de alteraciones, que incluye procedimientos como la prescripción de micronutrientes, por ejemplo, el ácido fólico hasta las 12 semanas, el cual ayuda a evitar alteraciones del sistema nervioso; el sulfato ferroso, que previene la anemia y el calcio que reduce el riesgo de hipertensión arterial en el embarazo (preclamsia) entre otros beneficios.

Además, se ofrece orientación a las madres sobre los hábitos de vida saludable que deben llevar durante la gestación, la importancia del apoyo familiar, técnicas para el control de las emociones, signos de alarma en el embarazo y técnicas para una lactancia materna feliz, los cuales son reforzados además con el curso de Preparación para la Maternidad y Paternidad.

Respecto al curso de Preparación para la Maternidad y Paternidad, es aquel espacio desarrollado para que la gestante y su red de apoyo (pareja, familia o amigos) asistan a aprender sobre el desarrollo fetal, los cuidados de la gestante, los signos de alarma, la salud psicológica y sus implicaciones, la importancia del apoyo, la preparación para el parto y por último, para brindar unos cuidados iniciales al recién nacido como por ejemplo por medio de la lactancia materna que incluya la seguridad del aporte adecuado permitiendo una vida saludable.

¿Qué procesos se realizan en el control prenatal?

Brindar acompañamiento psicológico y familiar a la gestante antes y durante el embarazo para prevenir la depresión, rechazo al bebé por sus cambios físicos y emocionales. Además, servicios como:

- ♥ Consulta con tu médico general o enfermería.
- ♥ Seguimiento por Nutrición.
- ♥ Seguimiento por Odontología.
- ♥ Seguimiento por Psicología.
- ♥ Exámenes de Laboratorio.
- ♥ Ecografías.



Esquema de vacunas.



Entrega de micronutrientes.



Curso de Preparación para la Maternidad y Paternidad.



Control y monitoreo de signos vitales.



Control de signos vitales.



¿CUÁNTAS ECOGRAFÍAS

SE DEBEN REALIZAR?

Se deben realizar mínimo 3 ecografías (a menos que el médico o ginecólogo indique estudios adicionales):

♥ La primera ecografía se debe realizar en el primer trimestre, esta ayuda a verificar las alteraciones genéticas.

♥ La segunda ecografía en el segundo trimestre, permite ver el desarrollo adecuado de todos los órganos y partes del cuerpo del feto.

♥ La tercera se realiza en el tercer trimestre, la cual sirve para determinar el sexo del bebé y orientar sobre la vía del parto.



Cabe mencionar que cada ecografía debe hacerse en un tiempo determinado, por ende, si no asistes oportunamente a tus controles puedes perder el acceso a ellas.

¿CUÁNTAS CONTROLES PRENATALES

SE DEBEN ASISTIR?



El embarazo dura 40 semanas, en este periodo de tiempo se deben realizar como mínimo 7 controles a las mujeres que ya tienen hijos y 10 controles a las mujeres que son primerizas, para poder ver cómo mes a mes va evolucionando, verificar el crecimiento fetal, la ganancia de peso, salud materna/fetal y realizar seguimiento a resultados de los laboratorios y ecografías ordenadas anteriormente.

VACUNACIÓN

EN EL EMBARAZO

Las vacunas que se ponen durante el embarazo no sólo protegen a la gestante, ¡sino que también le dan al bebé algo de protección temprana!
Las vacunas que se deben aplicar durante el embarazo son:



Tétanos.



La influenza.



La difteria y tosferina (TDAP).



COVID-19.

Es de especial importancia la vacunación, ya que esta permite aportarle al feto las defensas necesarias hasta que este empiece a recibir sus propias vacunas a los dos meses de vida.

Por consiguiente la inmunidad de la madre se transmite al bebé durante la gestación. Esta protección materna resguardará al recién nacido hasta que pueda recibir sus primeras vacunas. Por esta razón, es muy importante que la mujer revise su calendario de vacunas para evaluar con su médico cuáles son las recomendaciones que deberá seguir antes, durante y después del embarazo.

Desde la E.S.E. Hospital San Juan de Dios de Pamplona le recordamos a la población embarazada que el inicio oportuno de sus controles prenatales ayuda en el aporte de micronutrientes al organismo, la detección y manejo de los riesgos y favorece una adaptación a esta bonita experiencia familiar, en la que se busca todos se integren y preparen para recibir con amor al nuevo miembro de la familia.





Imagen tomada de internet

LA LACTANCIA MATERNA

Desde 1992 se lleva a cabo la Semana Mundial de la Lactancia Materna, la cual fue instaurada oficialmente por la Organización Mundial de la Salud y UNICEF, la cual toma inicio desde el primero de agosto. Este periodo es conocido como el movimiento social más extendido en defensa de la lactancia materna.

En Colombia, según lo define la Ruta de Promoción y Mantenimiento, se viene implementando la consejería en lactancia materna para todos los recién nacidos y menores de 6 meses. Actualmente los distintos actores del sector salud en el país están generando educación en lactancia materna desde el control prenatal y en el curso de paternidad y maternidad, razón por la cual de la E.S.E. Hospital San Juan de Dios de Pamplona invita a participar a los usuarios de estos controles mensuales y a los cursos prenatales.



Los beneficios de la lactancia materna están en el amamantamiento de la forma natural, normal y específica que le permiten a la madre alimentar a sus hijos e hijas. En ese sentido la leche materna es el mejor y único alimento que una mamá puede ofrecerle a su hijo tan pronto llega al mundo, no solo por su contenido nutricional, sino también por su contribución emocional, dando cabida al vínculo afectivo que se establece entre la madre y su hijo.

Cabe resaltar que la leche materna es la mejor fuente de nutrición, por lo que cifras como que de cada 100 niños que nacen, tan solo 56 inician la lactancia materna en la primera hora de nacidos, según la Encuesta de la Situación Nutricional y a la Encuesta de Demografía y Salud del año 2010, motiva al Hospital de Pamplona a incentivar este acto de amor.

Además, la lactancia no sólo beneficia a los bebés sino también a las mamás, ya que, a corto plazo ayuda a su recuperación física, por ejemplo, disminuye el riesgo de hemorragia después del nacimiento y reduce el riesgo de depresión post- parto.

A largo plazo contribuye a disminuir las probabilidades de desarrollar cáncer de ovario, cáncer de mama, diabetes tipo II, hipertensión, ataques cardíacos, anemia y osteoporosis.

LACTANCIA MATERNA

Pasos y consejos

Suplementación

Cuando tenemos que dar suplementos, lo recomendable es que estos sean también de leche materna.



Postura de mi bebe

La pelvis del bebé deberá estar contra su abdomen, su pecho contra el suyo y su boca alineada con su pezón.

Cuando pedir ayuda

Pide ayuda a tu familia o amigos si estas cansada.



Contacto visual

Es importante mirar al bebé, hablarle con un tono de voz suave, sonreírle, acariciarlo, abrazarlo y mirarle a los ojos.

Respiración

Procura relajarte y respirar hondo, tu bebé lo notará.



LECHE MATERNA

UN VINCULO DE AMOR

Lactancia materna, sin duda merece una distinción al acto de amor más puro que existe. Por lo que es importante recordar que una incorrecta nutrición durante la primera etapa de vida puede conducir a daños en el crecimiento físico y el desarrollo del cerebro del infante, es por ello, una buena nutrición tiene un efecto positivo, debido a que lactancia materna es la forma óptima de alimentar a los bebés, ofrece los nutrientes que necesitan para un equilibrio adecuado, protege contra las enfermedades y ayuda a formar un sistema inmunológico más fuerte.

La leche materna es el mejor alimento que la madre puede dar al bebé, sus aportes son vitales para el recién nacido, fortalece a nivel emocional y físico, ayuda a prevenir infecciones gastrointestinales, respiratorias, obesidad, neumonía, diarrea, asma, infecciones de oído, entre otros.

La lactancia materna exclusiva es un proceso natural que consiste en alimentar al bebé únicamente con leche materna, es una acción que debería realizarse mínimo hasta los 6 meses de edad. Se define como "la primera vacuna", puesto que, cuando se amamanta desde la primera hora de vida, aporta al pequeño los nutrientes necesarios para protegerlo inmediatamente y fortalecer su sistema inmunológico.

Según la Organización Mundial de la Salud, es recomendable que los bebés reciban alimentación exclusiva de leche materna hasta los 6 meses de edad, y a partir de esto, introducir alimentos complementarios, nutricionalmente adecuados y seguros, junto con la lactancia materna hasta los dos años o más. El Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia informa que, de cada 100 niños, solo 56 inician la lactancia materna en la primera hora de nacidos, práctica que puede ser mejorada generando un gran impacto en las nuevas generaciones; el desarrollo intelectual y motor de los niños amamantados podría llegar a tener mejores resultados en comparación con los que no son amamantados.



Imagen tomada de internet

LA PACIENCIA

UNA GRAN VIRTUD

Es normal que la madre no produzca suficiente leche los primeros días, este proceso evolutivo deja ver que la producción de leche es proporcional a la exigencia del bebé, ya que cuando se amamanta, la succión estimula la secreción de leche, generando también en la mamá un vínculo emocional, por eso no hay que preocuparse y disfrutar de este vínculo entre madre e hijo.

BENEFICIOS DE LA LECHE MATERNA



- ♥ Fortalece el vínculo emocional entre el bebé y la madre desde el primer momento de amamantar.
- ♥ Favorece la salud y desarrollo sano, físico, emocional y cognitivo del bebé. Las niñas y los niños que son alimentados al seno materno tienen menor riesgo de mortalidad en el primer año de vida que quienes que no lo son.
- ♥ El desarrollo intelectual del bebé sobresale a comparación de los que no son amamantados.

♥ Es una alimentación gratuita, no necesita tiempos de preparación, adiciones, uso de biberones o agua.

♥ En la madre, durante la primera hora de lactancia, libera oxitocina, que es una hormona que ayuda a contraer el útero, expulsar la placenta, reducir el sangrado postparto.

♥ A largo plazo le ayuda al madre a disminuir el riesgo de contraer cáncer de mama y ovario.

♥ *"La lactancia es el vínculo de amor que vuelve sanos, fuertes y felices a nuestros hijos".*



HÁBITOS SALUDABLES

PARA LA MADRE



Se debe integrar en la alimentación frutas, verduras, aceites vegetales, carnes magras y lácteos.



Se debe evitar el exceso de azúcares.



No se debe consumir tabaco, ni alcohol.



Se debe mantener una buena hidratación con agua o jugos naturales de frutas.



Cuando consuma alimentos como cebolla, ajo, brócoli, aguacate o alcachofas, el sabor de la leche puede cambiar, sin embargo, esto no es malo, al contrario, puede ayudar al bebé a reconocer sabores y hacer más fácil la alimentación complementaria.

RECOMENDACIONES PARA CONSERVAR

LA LECHE MATERNA YA EXTRAÍDA



Se debe mantener a temperatura ambiente protegiéndola de la luz y el calor por 4 horas.



Conservarla en la nevera o refrigerador por 12 horas, es recomendable no colocarla en la puerta de la nevera.



La leche materna se puede conservar congelada por 15 días.



No es necesario hervir la leche materna congelada o refrigerada para usarla, es suficiente pasar el frasco por agua caliente (lo que la persona pueda aguantar con la mano) hasta dejarla a temperatura ambiente.



Amamantar es una etapa que debe disfrutarse y vivirse como un momento de conexión entre la madre y el hijo, ya que crea un vínculo especial entre los dos. Este vínculo fortalece desde temprana edad la seguridad emocional del bebé; además, en este proceso de lactancia materna también puede involucrarse al padre y a la familia, esto permite afianzar los vínculos entre todos.

E.S.E Hospital San Juan
de Dios de Pamplona

