



**DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR**



**DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR**

Encuétranos en

X: @SanidadMilCo

Facebook: @DirSanidadMilitar

Youtube: Dirección General de Sanidad Militar

Página web: www.sanidadfuerzasmilitares.mil.co

PBX: 3238555



**Preparándonos
para ser padres,
es un asunto de
♥ amor ♥**



**DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR**

INFORMACIÓN DE LA GESTANTE

NOMBRE:

DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN:

DIRECCIÓN:

MUNICIPIO:

TELÉFONO:

OCUPACIÓN :

FUERZA DE ATENCION :

ESM DE ATENCIÓN :

INFORMACIÓN DEL ACOMPAÑANTE:

NOMBRE:

TELÉFONO:

Tengo todo listo para el momento del parto

El **nacimiento** puede ocurrir entre la **semana 37 y 40 de gestación** prográmate para que puedas contar con la compañía y apoyo de tu familia para este momento o ante cualquier emergencia.

¿Cuándo nacerá?

FECHA PROBABLE DE PARTO:

DÍA: _____ MES: _____ AÑO: _____

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
36							
37							
38							
39							
40	FPP	FPP	FPP	FPP	FPP	FPP	FPP

Recomendaciones para acudir a la atención del nacimiento:

- ⇒ Te recomendamos que **dispongas de un teléfono celular con minutos y preparar con tiempo el medio de transporte.**
- ⇒ Asegúrate de que haya una persona que te pueda acompañar. **El padre o alguna persona que sea significativa para ti debe brindarte todo el apoyo físico y emocional.**
- ⇒ Cuando llegue la contracción, **toma aire profundo por la nariz, sostenlo y expúlsalo lentamente por la boca**, como si estuvieras apagando una vela; repite el ejercicio con cada contracción y camina en el intervalo de estas.
- ⇒ **Expulsión del tapón mucoso:** moco con manchas de sangre.
- ⇒ **Ruptura de membranas:** salida del líquido amniótico por la vagina.
- ⇒ Si los dolores se presentan **antes de completar las 37 semanas.**
- ⇒ Si completaste las 40 semanas y no ha nacido tu bebé.

Derechos de la madre gestante:

- ⇒ Atención humanizada (prenatal, parto, posparto y recién nacido).

Deberes de la madre gestante:

- ⇒ Informar al equipo de salud los riesgos y enfermedades que has presentado o presenta.

Contenido de la maleta para el día del nacimiento

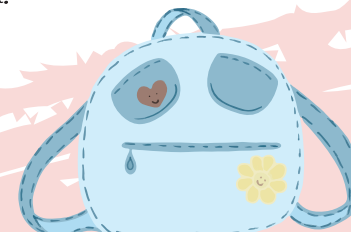
La ocasión más aguardada para una madre es la llegada de su bebé, por esta razón, desde la Dirección General de Sanidad Militar, queremos brindarte unas recomendaciones acerca de la organización de tu bolso o maleta.

Para la mamá:

- ✓ Carné de controles prenatales (cartilla) y exámenes tomados durante la gestación.
- ✓ 3 pañales para adulto.
- ✓ Ropa interior cómoda.
- ✓ Dos pijamas con abertura en el pecho para facilitar el amamantamiento.
- ✓ Sandalias o chancas.
- ✓ Implementos de aseo personal.
- ✓ Ropa para el regreso a casa.
- ✓ Tapabocas.
- ✓ Máquina de afeitar.
- ✓ Uñas sin ningún tipo de esmalte

Para el recién nacido:

- ✓ Dos camisillas.
- ✓ Dos pijamas o conjuntos.
- ✓ Un paquete de pañales desechables para recién nacido.
- ✓ Gorritos.
- ✓ Un par de medias.
- ✓ Pañitos húmedos.
- ✓ Crema antipañalitis.
- ✓ Una cobija.



Signos y señales de alarma

Desde el inicio de la gestación hasta la semana 20 de gestación.

1. Dificultad para respirar.
2. Fiebre.
3. Vómito abundante.
4. Cólicos o "dolor bajito".
5. Flujo vaginal abundante o de mal olor.
6. Dolor, ardor o molestia al orinar.
7. Sangrado de color café o rojo, acompañados de dolor en el abdomen y cólicos.
8. Diarrea persistente.
9. Hinchazón de los pies.

"Si tienes signos de alarma consulta con tu servicio de urgencias más cercano"

Desde la semana 21 de gestación hasta el parto y postparto.

1. Pitos o zumbidos en los oídos.
2. Dolor de cabeza intenso.
3. Visión borrosa o destellos de luz en los ojos.
4. Fiebre.
5. Vómito incontrolable.
6. Amanecer con la cara, las manos o los pies hinchados.
7. Disminución o ausencia de movimientos del bebé.
8. Dolor o ardor para orinar.
9. Sangrado de color café o rojo, acompañados de dolor en el abdomen y cólicos.
10. Convulsiones.
11. Dolores o contracciones antes de la fecha del parto.
12. Salida de líquido o sangre por la vagina.
13. Hinchazón de un pie o pierna de solo lado, con dolor que impide pisar.

"Si tienes signos de alarma consulta con tu servicio de urgencias más cercano, sin importar el día, ni la hora, ni tu estado de afiliación a salud"

Curso para la maternidad y paternidad

SESIÓN	ACTIVIDAD	FECHA DE ASISTENCIA
1	Cambios del cuerpo durante la gestación, el desarrollo del bebé dentro del útero, los derechos y deberes sexuales y reproductivos, los signos de alarma en la primera parte de la gestación.	
2	Cómo acceder a las actividades del cuidado prenatal, la posibilidad de incluir prácticas culturales propias y de sabiduría ancestral en el cuidado y los signos de alarma desde mediados de la gestación	
3	¿Cuáles son los factores de riesgo?, ¿cómo alimentarme durante la gestación?, ¿cómo reducir las complicaciones, Identificar enfermedades y buscar ayuda oportunamente?	
4	¿Cuáles son los beneficios de la lactancia materna, la técnica y posiciones para amamantar?, ¿Cómo extraer y conservar la leche cuando tenga que salir de la casa o tenga alguna dificultad para amamantar?, ¿Cuáles son los signos de alarma cercanos al nacimiento?	
5	¿Cuáles son los ejercicios y técnicas de relajación para favorecer el parto?, ¿Cómo elaborar el plan de parto, y cómo identificar y fortalecer la red de apoyo familiar y social? ¿Cuáles son los signos de alarma después del parto y del recién nacido?	
6	¿Cómo cuidar al recién nacido, la importancia de la vacunación y la asistencia a las actividades de cuidados en la primera infancia?, ¿Cómo hacer estimulación temprana para facilitar su desarrollo?	
7	¿Cuáles son las opciones de planificación familiar?, ¿Cuándo asistir al control de citología y, ¿cómo prevenir infecciones de transmisión sexual? ¿Pautas de crianza protectoras y basadas en los derechos de los niños y las niñas?	



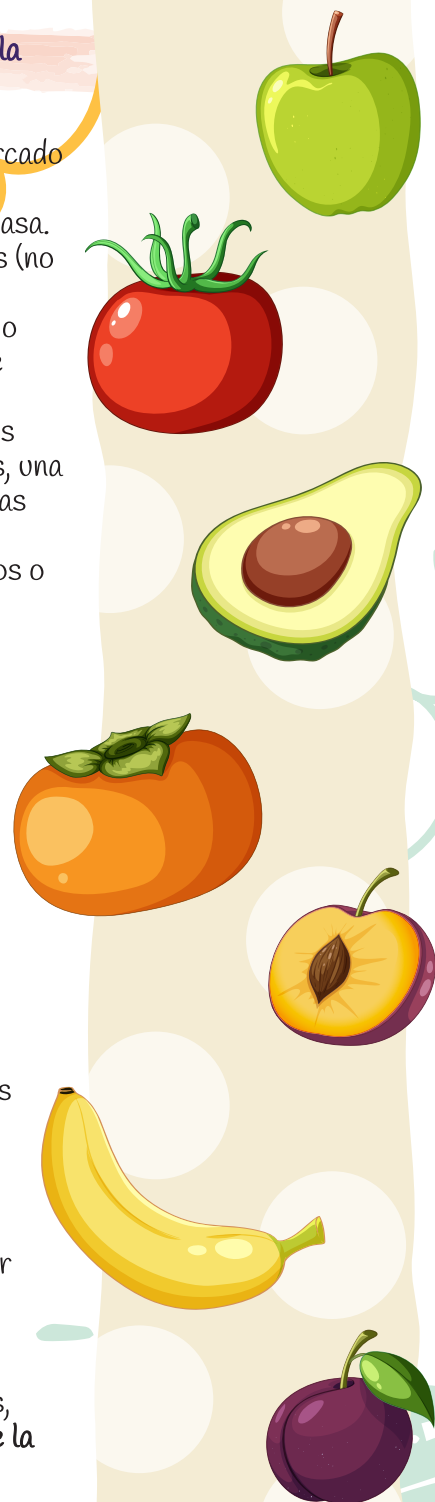
Recomendaciones de nutrición en la gestación

- ! Elige alimentos comprados en el mercado local (fresco y de cosecha).
- ! Consume alimentos preparados en casa.
- ! Cocina adecuadamente los alimentos (no consumas carnes crudas).
- ! Prepara alimentos cocidos, sudados o guisados, sancochados, asados, evite freírlos.
- ! Fracciona 6 ingestas diarias, con tres comidas principales y tres meriendas, una antes de acostarse a dormir, según las recomendaciones del nutricionista.
- ! Evita los empaquetados, embotellados o en cajitas.
- ! Elimina el cigarrillo, licor, gaseosa, bebidas azucaradas y sustancias psicoactivas.
- ! Evita azúcares y el exceso de sal.
- ! Consume agua hervida siempre.
- ! Lava las frutas y verduras antes de comerlas.

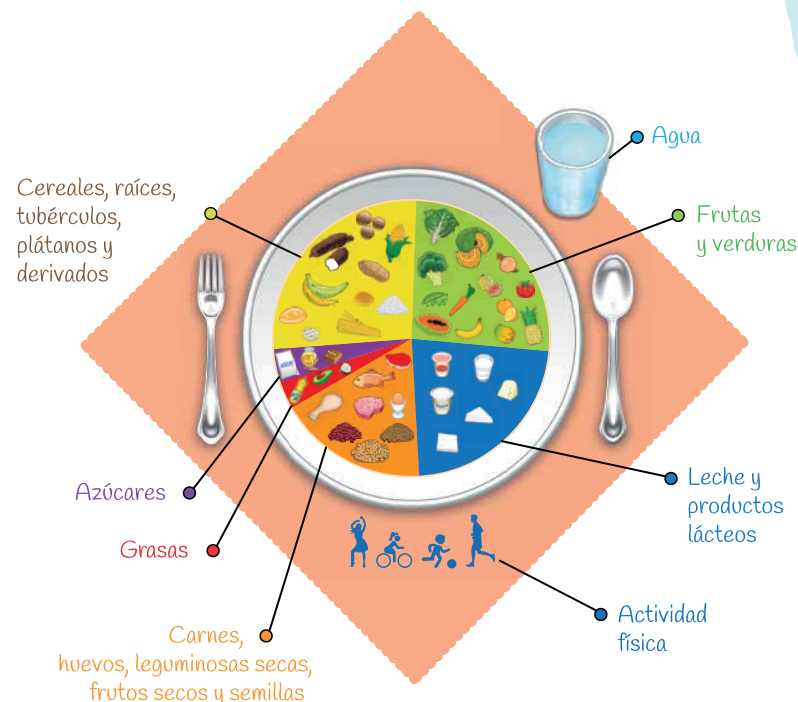
Lávate las manos:

- ! Antes y después de preparar los alimentos.
- ! Antes de cada comida.
- ! Después de ir al baño, sécate bien las manos con una toalla limpia.
- ! Disfruta la compañía de tu familia o amistades mientras te alimentas.
- ! Mantén un nivel de actividad física moderada diariamente. Esta debe ser recomendada por tu médico.

Por tu salud y la de tu bebé. Consume alimentos frescos, variados y naturales, como te lo indica el "Plato saludable de la familia colombiana".



Por tu salud y la de tu bebé. Consume alimentos frescos, variados y naturales, como te lo indica el "Plato saludable de la familia colombiana".



Guías Alimentarias

Basadas en alimentos para la población colombiana mayor de 2 años.

Cereales, raíces, tubérculos y plátanos.
Azúcares.
Grasas.
Carnes, huevos y leguminosas secas.
Agua.
Frutas y verduras.
Leche y productos lácteos.

Tomado de: ICBF (2015) Gabas. Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana mayor de 2 años.

Las emociones, su efecto en la salud mental y física durante la gestación.

"Vivir la maternidad con apoyo y acompañamiento de la pareja, la familia e instituciones de salud, son los mejores aliados para que la gestante viva esta etapa mucho

¿Qué debemos saber?

Se ha demostrado que la ansiedad y los problemas familiares, durante la gestación, "que no se manejan adecuadamente", pueden hacer que la mujer desarrolle: preeclampsia, su sistema de defensas se debilita, tener un parto pretérmino, alteraciones en el desarrollo del cerebro del bebé, entre otras complicaciones.

En la atención prenatal se tienen derecho a:

- ➔ La evaluación del riesgo psicosocial periódica: donde se evalúa la presencia de ansiedad, el apoyo familiar.
- ➔ Consulta con psicología, al menos una vez durante la gestación o más según sea necesario.
- ➔ En el control prenatal, se debe preguntar si la gestante está expuesta a algún tipo de violencia y activar la ruta de atención, e identificar el riesgo de depresión postparto.

Tips de cuidado:

- ➔ Los primeros tres años de vida son fundamentales para que los niños y las niñas tengan un desarrollo físico, psicosocial, emocional y cognitivo adecuado para el resto de sus vidas.
- ➔ La conexión madre-bebé comienza a partir de la gestación. El desarrollo de estudios ha demostrado que desde el transcurso del embarazo se han estructurado las bases del apego a través de "conductas de anidación", tales como hablar, cantarle, leerle y elegir un nombre, son fundamentales.
- ➔ El cuidado cariñoso y sensible a las necesidades del bebé durante la gestación y la primera infancia son esenciales para el desarrollo neuronal.
- ➔ Es importante cuidar la salud mental de las mujeres durante la gestación para tener una buena atención integral en la primera infancia.

La gestante debe tener un apoyo social y familiar adecuado; donde se sienta: **cuidada, amada, estimada, valorada, escuchada** y que no está sola; de este modo se fortalece la autoestima, generando confianza para solicitar ayuda a su red de apoyo y al personal de salud.

Gimnasia sin salir de casa

Relaja el cuello:

- ➔ Haz los siguientes ejercicios, siéntate en una silla o en el suelo con la espalda recta diez veces cada uno.
- ➔ Deja caer la cabeza suavemente a la derecha e izquierda sin mover los hombros. Gira suavemente la cabeza a la derecha e izquierda.
- ➔ Mueve la cabeza adelante y atrás. Relaja la espalda.
- ➔ Levanta la pelvis y el tronco de manera que los glúteos queden sobre los tobillos. Los brazos deben extenderse.
- ➔ Arquea la espalda hacia afuera y coloca la cabeza de forma que la barbilla toque el pecho. Mantente en este puesto durante unos minutos.



Higiene oral

Debes cepillarte los dientes después de cada comida para mantener una buena salud bucal.

Durante el embarazo, ciertas hormonas pueden provocar problemas de salud bucal como la gingivitis. Asimismo, al término del embarazo, la saliva experimenta cambios y durante la lactancia se incrementa el riesgo de padecer caries dental.

La higiene bucal consiste en:

- Retirar la placa de los espacios entre los dientes con seda dental.
- Utilizar un cepillo dental para eliminar la placa bacteriana de las superficies de los dientes y otros tejidos, como la lengua.
- Usar crema dental que contenga flúor para fortalecer el esmalte dental y usar enjuagues bucales cuando sea necesario

Por este motivo es muy importante que tengas en cuenta que...

La asistencia a la consulta odontológica en el primer y segundo trimestre de la gestación.

Es muy importante: usar seda dental y cepillarse al menos tres veces al día, después de cada comida. Así ayudarás a evitar el aumento de placa dental y el riesgo de gingivitis (inflamación de la encía).

"Una inadecuada salud oral de la madre puede ser la causa de problemas en la gestación como: parto prematuro, bebé con bajo peso al nacer y mayor riesgo de preeclampsia en la gestante".



La autorevisión de la boca debe realizarse durante el embarazo para detectar cambios inusuales en los dientes, las encías, la lengua u otras partes de la boca, especialmente:

- ! Aumento en el sangrado.
- ! Crecimiento de tejidos de forma generalizada o localizada.
- ! Sensación de ardor o quemazón en la boca y lengua, entre otros.

En los controles periódicos durante la gestación, debes informar al odontólogo si identificas estas u otras alteraciones para que pueda brindarte la orientación adecuada.

Consulta Odontológica

Desde el primer trimestre del embarazo, es importante acudir a un odontólogo para recibir instrucciones oportunas sobre el mantenimiento de su salud bucal y los tratamientos necesarios. Además, es importante programar y recibir los controles que mejorarán su salud.

Los profesionales de la salud pueden brindar cuidados adicionales para proteger a la madre y no afectar el embarazo ni la salud del bebé cuando saben que una mujer está embarazada. Un ejemplo de la atención que se brinda a la madre incluye la colocación de chalecos protectores para la toma de radiografías, la aplicación de anestésicos locales adecuados, el control en la formulación de antibióticos necesarios y posturas de atención que conforten a la madre.



Cuidado bucal durante la gestación.

Procedimientos para realizar dentro de la consulta de la Gestante.

- ✓ Consulta de primera vez y Control.
- ✓ Profilaxis y control de placas.
- ✓ Aplicación de Barniz de Flúor para madres adolescentes.
- ✓ Aplicación de sellantes para madres adolescentes de acuerdo con el riesgo evaluado por el profesional.
- ✓ Detartraje supragingival.
- ✓ Otras actividades que la gestante requiera según su motivo de consulta.

Derechos de la madre gestante:

- Según la necesidad de la gestante, recibirá atención de nutrición, odontología, psicología y trabajo social.

Deberes de la madre gestante:

- ➔ Asistir a revisiones prenatales regulares, seguir las instrucciones del personal de salud y recibir cuidados.



Actividad física

¡Excelente si haces ejercicio casi todos los días!
Continúa haciéndolo.

- ➔ Bailar dos o tres canciones al día aumenta la alegría y reduce la depresión.
- ➔ Puedes comenzar con caminatas cortas y aumentar 5 minutos cada vez hasta caminar al menos treinta minutos al día.
- ➔ Durante el embarazo, hacer ejercicio no solo beneficiará tu salud física y mental, sino también tu salud hormonal.
- ➔ Los ejercicios especiales para fortalecer los músculos del suelo pélvico ayudan a: prevenir o reducir la incontinencia, facilitar el parto, reducir el riesgo de desgarros y evitar la caída de la matriz.



Fortalecer los músculos del suelo pélvico con ejercicios especiales, ayuda a: evitar o disminuir la incontinencia, facilita el parto, disminuye el riesgo de desgarros, evita el descenso de la matriz.



Recomendaciones generales:

- ⇒ Evita actividades que podrían causarte accidentes o golpes.
- ⇒ Usa ropa y calzado seguros.
- ⇒ Para evitar la deshidratación, beba agua antes, durante y después del ejercicio.

Suspende o limita el ejercicio sólo si tu médico te lo recomienda.

Recomendaciones para las actividades que se deben realizar todos los días:

- ! Para agacharte, mantén la espalda recta, dobla las rodillas hasta llegar a la postura de cuclillas; al levantarte pon las manos en las rodillas como punto de apoyo, de esta manera evitarás el dolor de espalda.
- ! Cuando te sientas, recuesta tu espalda en el espaldar de la silla y asegúrate de que tus pies estén completamente apoyados en el piso.
- ! Esto te ayudará a relajar tus músculos.
- ! Para facilitar un mejor flujo de sangre hacia la placenta y al bebé, te recomendamos que te acuestes en la posición de medio lado.
- ! Evita transportar objetos pesados.

Derechos de la madre gestante:

- ! Conoce la ruta de atención y la forma de acceder a estos servicios.
- ! Recibe consulta médica especializada.



Sexualidad

La mayoría de las mujeres pueden mantener relaciones sexuales durante la gestación si se descartan situaciones particulares como sangrado posterior a la relación sexual, amenaza de aborto, amenaza de parto pretérmino, incompetencia cervical o placenta previa. En el caso de no existir estas condiciones, es posible proseguir con las relaciones sexuales siempre y cuando sea en relaciones deseadas, consentidas y seguras, evitando el incremento de las infecciones de transmisión sexual a la madre y al bebé.

El empleo adecuado del preservativo es el único método que reduce el peligro de infecciones de transmisión sexual, tales como: sífilis, hepatitis B, hepatitis C, VIH, herpes genital, entre otras, que pasan a través de la sangre hacia la placenta y estas pueden infectar al bebé durante su formación intrauterina o al momento del nacimiento.

Derechos de la madre gestante:

- Derecho a la vida y a la salud, derecho a recibir vacunación y medicamentos adicionales prescritos por su médico tratante.

Deberes de la madre gestante:

- Siempre debe llevar el carné de control prenatal a la consulta de enfermería y médico.



Estimulación intrauterina

- ⇒ Si le hablas al bebé, él reconocerá la voz de la madre y familia.
- ⇒ Llama al bebé por su nombre.

Disfruta de sonidos de su alrededor:

- ⇒ Escucha tu música favorita, te recomendamos que sea a un volumen moderado.

Percibe cambios de posición y temperatura:

- ⇒ Transmite afecto y cariño acariciando tu barriga mientras le hablas y mientras te duchas.

Reconoce los cambios en la iluminación:

- ⇒ Utiliza prendas o papeles de diferentes colores, que te permitan el paso de la luz del ambiente.

Deberes de la madre gestante:

- ⇒ Debes realizar los exámenes en el tiempo indicado.

Derechos de la madre gestante:

- ⇒ Recibir educación en salud sexual y que el personal de salud responda a tus preguntas, si las tiene.

Al momento de nacer

El recién nacido se colocará piel a piel en el vientre o pecho de la madre, se secará suavemente, se cubrirá el cuerpo con frazadas o trapos secos para que no se enfríe y luego se cortará el cordón umbilical.

Se recomienda mantener este «contacto piel a piel» durante al menos una hora y acompañarlo por un profesional médico.

Durante este período, el bebé comenzará a respirar, oler a su mamá, escuchar su corazón, sentir su piel suave, se calmará, aumentará la producción de leche materna, facilitará el agarre del pezón y comenzará a lactar en la primera hora de vida.

Será un momento inolvidable para la madre, el bebé y la persona cercana que los acompañará al verlo y sentirse tranquilo.



Derechos de la madre gestante:

- ⇒ Estar acompañada por la persona que ella decida durante el proceso de atención del nacimiento.
- ⇒ Al contacto piel a piel al nacer y asesoría en lactancia materna.



Lactancia materna

La leche materna:

Es la mejor comida que una madre puede dar a su hijo, esta práctica permite que la relación afectiva del bebé con la madre y la familia se fortalezca; la leche materna protege al bebé de enfermedades e infecciones, además incluye lo que un bebé necesita para mantenerse saludable, no requiere preparación previa, ya que está preparada porque no produce desechos contaminantes, es respetuoso con el medio ambiente.

Tienes derecho a recibir ayuda e información del personal de salud para iniciar la lactancia durante la estancia hospitalaria y después del egreso. Además, la leche materna humana contiene los nutrientes en la cantidad y proporción necesarios para ayudar al desarrollo del cerebro de tu bebé, lo que resulta en una inteligencia mejorada en el futuro.



Derechos de la madre gestante:

- ✓ Amamantar a tu bebé si no hay contraindicación médica.

Deberes de la madre gestante:

- ✓ Seguir seguir las indicaciones del equipo de salud.

La mejor decisión amamantar por dos años o mas

Puede resolver sus preguntas sobre la lactancia durante el control prenatal. Es fundamental que conozcas los derechos de la familia gestante para facilitar el inicio del amamantamiento: el derecho al acompañamiento durante el trabajo de parto, el contacto piel a piel e iniciar el amamantamiento en la primera hora de vida y el trato respetuoso durante la atención del nacimiento. Asesoramiento sobre lactancia materna después del parto.

Desde los 6 meses, ofrece una variedad de alimentos frescos y naturales, preparados en el hogar (alimentos propios de su territorio) y continúa amamantando hasta los 2 años o más para mejorar tu salud y nutrición. Sin embargo, el amamantamiento permite que los niños obtengan beneficios adicionales de las defensas contra infecciones, como un mayor desarrollo intelectual, emocional y psicosocial.



En estos casos, acude a tu Establecimiento de Sanidad Militar (ESM):

- ! En los primeros ocho días de nacimiento de tu hijo, solicita una cita de asesoría en lactancia materna.
- ! Consulta a tu ESM en caso de tener problemas para amamantar.
- ! Si experimentas calor local en el seno, agrietamiento en el pezón o congestión mamaria dolorosa.

Para comenzar la alimentación complementaria debe hacerse después del nacimiento (a los seis meses).

El mejor momento para iniciar el amamantamiento es inmediatamente después de nacer, idealmente en la primera hora de vida. Porque es cuando el bebé está activo, expresa sus reflejos de arrastre, búsqueda y agarre de pezón, facilitando la succión de la leche materna.

La solución ideal es extraer leche materna manualmente

1. Se recomienda la separación temporal de la madre y el niño o niña lactante, ya sea por trabajo, hospitalización o estudio, en caso de tener problemas para lactar (grietas, congestión mamaria dolorosa).
2. Selecciona un lugar limpio y tranquilo.
3. Prepara los recipientes de vidrio limpios, de boca ancha, con tapa rosca plástica (hervidos durante 15 minutos, y secos para el uso).
4. Lava y seca tus manos.
5. Haz un masaje a tus mamas en forma circular.
6. Para continuar estimulando la bajada de la leche, frota a las mamas.
7. Coloca el pulgar detrás de la areola y los dos primeros dedos por debajo, formando la letra «C».
8. Lleva la mama hacia atrás, dirigiéndola a las costillas.
9. Oprime manteniendo la posición de los dedos, sin deslizarlos; obtendrás salida de leche por los pezones.
10. Inicia la extracción, desecha las primeras gotas de leche.
11. Es un proceso de entrenamiento que requiere tiempo y constancia.
12. Suministra al bebé con vaso y/o cuchara.



Conservación de la leche humana:

- **Conservación:** no llenes completamente el frasco, guarda en el fondo de la nevera o del congelador, **no en la puerta**. Si usas bolsa o recipiente de plástico, evalúa que sean libres de bisfenol (BPA). Rotula con fecha y hora de extracción.
- **Administración:** calienta agua en una olla, retírala del fuego, evita que esté muy caliente para que no se rompa el vidrio, introduce el recipiente para descongelar al baño María. Administra con vaso o cuchara.

CONSERVACION	REFRIGERADA	CONGELADA	NEVERA PORTATIL	MEDIO AMBIENTE
Duración	0-5 °c : 2 horas	3-6 °c: hasta 15 días	8 horas	4 horas



Signos y señales de alarma para el bebé

- ! Si vomita todo lo que come o no quiere comer.
- ! Si ves dificultades para amamantar.
- ! Si tiene fiebre.
- ! Si lo sientes muy frío.
- ! Si hay inflamación o mal olor en el área del ombligo.
- ! Si la piel del bebé pierde su color rosado y se torna amarillo, pálido o morado.
- ! Si observas inflamación de los ojos con mucha secreción.
- ! Si tienes dudas del comportamiento o aspecto que tenga el bebé.



Derechos de la madre gestante:

- ➔ Acceder oportunamente a las remisiones requeridas.

Deberes de la madre gestante:

- ➔ Conocer y comprender los signos de alarma y consultar ante la presencia de cualquiera de ellos.

Cuidado del recién nacido

Cuando la madre y el bebé estén en la institución de salud durante al menos 24 horas, recibirán apoyo para su cuidado y podrán resolver cualquier pregunta que puedan tener sobre el tratamiento.

Amamanta a tu bebé al menos ocho veces al día mientras estás en casa. El calostro es la leche que sale de tus pechos los primeros días y aumentará gradualmente con el tiempo que el bebé succione. Para facilitar la lactancia de día y de noche y supervisar el bienestar del bebé, duerme junto a él.

Recomendaciones para el cuidado de los pechos:

- ➔ El baño diario del cuerpo entero con agua y jabón es suficiente para mantener la limpieza, evita usar jabones y cremas adicionales.
- ➔ Mientras amamanta, siéntate cómoda y sostén al bebé para que no se desprenda bruscamente.
- ➔ Mantén sus manos limpias.
- ➔ Si hay grietas, inflamación, enrojecimiento o dolor, acude a su Establecimiento de Sanidad Militar.

El baño del recién nacido debe ser corto y con agua a una temperatura agradable (comprueba la temperatura con el codo o con gotas en el dorso de tu mano). Limpia suavemente, con especial cuidado en los pliegues y los genitales. Es mejor bañar al bebé al mismo tiempo y en un lugar cerrado para que no se enfríe. Lo hará antes de ir a dormir para relajarse y dormir mejor.

Derechos de la madre gestante:

- ✓ conocer los beneficios, riesgos y complicaciones de los tratamientos de los riesgos terapéuticos.



Cuidados del bebé

- ➔ El recién nacido debe permanecer siempre acompañado en un lugar seguro, idealmente siempre junto a su mamá.
- ➔ Trátalo con delicadeza, cuando lo cargues, asegúrate de que la cabeza y todo su cuerpo estén completamente sostenidos.
- ➔ Atiende con oportunidad el llanto del bebé, recuerda que es la manera como él comunica lo que necesita, con el tiempo comprenderás y aprenderás a distinguir qué lo causa.
- ➔ Amamanta a tu bebé al menos 8 veces al día, o cada vez que pida ser amamantado, de día y de noche. No le administres otro alimento, la leche materna aporta lo que el bebé necesita.
- ➔ Revisa el pañal frecuentemente, cámbialo cada vez que sea necesario, limpia y seca completamente la piel del bebé antes de colocar un nuevo pañal y aplica crema antipañalitis.
- ➔ Asiste a la consulta del recién nacido y sus seguimientos, te permitirá resolver dudas y te facilitará información útil para acompañar el crecimiento y desarrollo de tu bebé.
- ➔ La vacunación del bebé es importante para evitar infecciones.

Durante las primeras semanas después del nacimiento, es importante prestar especial atención al cuidado de tu bebé, lo que incluye:

Un entorno tranquilo donde la pareja, la familia cercana u otras personas importantes ayuden con las necesidades de la madre con la llegada del bebé.

- ➔ Mantén atenta o atento a las necesidades de tu bebé.
- ➔ Mantén al bebé seguro y protegido.
- ➔ Se recomienda alimentar únicamente con leche materna durante los primeros 6 meses; después se debe acudir al Establecimiento de Sanidad Militar para comenzar con la alimentación complementaria.
- ➔ Vacuna al bebé.
- ➔ Acude a revisiones para comprobar la salud y el desarrollo de tu bebé.
- ➔ Cuida de tu propia salud y bienestar.

La madre debe acudir a urgencias después del parto si:

- Si la temperatura es superior a 37.5 grados centígrados al menos dos días consecutivos.
- Si sangra más de lo normal (más que una regla abundante) o la secreción vaginal tiene mal olor.
- Si existe dolor intenso en algún punto localizado de las extremidades inferiores.
- Si existe dolor intenso e inflamación en las mamas y se acompaña de fiebre.
- Si sufre decaimiento excesivo, tristeza o rechazo hacia el bebé.

Es normal en los primeros días tras el parto un cierto grado de depresión o ansiedad, que evoluciona hacia la mejoría con el apoyo familiar.

- Dolor de cabeza intenso que no se quita.
- Si ve lucitas brillantes o estrellitas, visión borrosa.
- Amanecer con la cara, las manos y / o los pies hinchados.
- Convulsiones.



Interculturalidad

Si por tradición familiar o pertenencia étnica, tienes alguna práctica, costumbre o ritualidad alrededor de la gestación, el nacimiento y el cuidado del recién nacido, dialoga con quienes te atienden en los Establecimientos de Sanidad Militar, para llegar a acuerdos que permitan valorar y respetar los saberes ancestrales, las tradiciones familiares y las costumbres territoriales.

Tienes derecho a:

- ! El acompañamiento por una persona significativa en el momento de nacimiento.
- ! La participación de las parteras y otros agentes tradicionales, en sus cuidados.
- ! La disposición de la placenta para cumplir con la ritualidad.
- ! Las precauciones con la alimentación, particularmente después del después del nacimiento o en la "dieta".

Informar si necesita interprete de su dialecto.



Planificación familiar

Se recomienda esperar un periodo mínimo de dos años tras un parto antes de volver a embarazarse, para proteger la salud de las madres.

Después de dar a luz, tener una cesárea o un aborto, es importante que todas las mujeres reciban un método anticonceptivo al salir, siendo recomendado el uso del preservativo en conjunto con el método de planificación seleccionado.

En tu Establecimiento de Sanidad Militar puedes obtener métodos anticonceptivos y en las consultas prenatales te informarán sobre ellos.

Recuerda que en el sitio en donde se atiende el nacimiento te deben proporcionar el método elegido.

Aunque no tenga sangrado menstrual porque está amamantando, muchas mujeres pueden embarazarse, por lo que se recomienda usar los métodos anticonceptivos.

Seguimiento a: la mujeres posparto y recién nacido

- ▶ El control del post parto de la mujer entre el tercer (3) y quinto (5) día es: DÍA: ____ MES ____ AÑO: ____
- ▶ El control de mi recién nacido entre el tercer (3) y quinto (5) día es: DÍA: ____ MES ____ AÑO: ____
- ▶ La consulta de lactancia materna es: DÍA: ____ MES ____ AÑO: ____

Durante el posparto o dieta, al principio mancharás como una menstruación y poco a poco este sangrado irá disminuyendo y cambiando de color, pasando por colores similares al rojo, marrón y amarillo, no debe tener mal olor o dolor hasta por 20 a 40 días.

Es importante acudir a su Establecimiento de Sanidad Militar, después del nacimiento tanto madre como recién nacido, para control y valoración médica. Ya que en los primeros días existe mayor riesgo de complicaciones para la mamá y el bebé.



Planear una próxima gestación, la mejor opción

¿Por qué hacerlo?

El embarazo deseado es un factor protector para los hijos, ya que se cuida mejor durante la gestación y la infancia y las condiciones de sus hogares pueden ser más favorables para el crecimiento y desarrollo.

Se ha visto que mujeres con complicaciones graves en su gestación tenían alguna enfermedad previa al embarazo o problemas psicosociales, que pudieron ser detectados y tratados, para eliminar o controlar sus efectos nocivos en una futura gestación.

RECUERDA: "Si no piensas en tener otro hijo; es necesario utilizar un método anticonceptivo, ordenado por el personal de salud del Establecimiento de Sanidad Militar y debes acudir a los controles del método donde te atienden el control prenatal".

Tiempo ideal para iniciar el proceso de atención preconcepcional: 1 año antes de planear la gestación.

¿Qué hacer si tenemos la intención de tener un bebé?

- ✓ Solicitar la consulta preconcepcional en el Establecimiento de Sanidad Militar donde tienes la atención en salud.
- ✓ Se recomienda la participación en el proceso de atención de la pareja o la persona que la mujer decida.
- ✓ Te deben garantizar la toma de exámenes de laboratorio, formulación de micronutrientes y según riesgo, atenciones y manejos que se requieran.

¡Atención preconcepcional, la solución!

Son una serie de atenciones que se deben realizar antes de la gestación, para lograr el mejor estado de salud posible; identificando y evaluando riesgos, realizando el diagnóstico y manejo oportuno de alteraciones que afecten la futura gestación.

ruta integral de atención en salud MATERNO PERINATAL

