



## Cartilla Educativa

De corazón a corazón y con actos de amor  
nuestra institución promueve la Salud y Nutrición  
materna e infantil.



HOSPITAL  
UNIVERSITARIO  
DEPARTAMENTAL DE NARIÑO S.A.S.



ASOCIACIÓN  
DE INSTITUCIONES  
DE SALUD BUCAL



Juntos  
por la excelencia



ISO 9001  
SC-CER448531



ISO 14001  
SA-CER448535



OHSAS  
18001  
OS-CER448536





**Mi nombre:** \_\_\_\_\_

Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

Sexo: \_\_\_\_\_ Grupo sanguíneo: \_\_\_\_\_

Lugar de nacimiento: HUDN

Ciudad: Pasto

Departamento: Nariño

Nombre de la madre: \_\_\_\_\_

Nombre del Padre: \_\_\_\_\_

Peso al nacer: \_\_\_\_\_ Talla: \_\_\_\_\_

PC: \_\_\_\_\_ PT: \_\_\_\_\_

### **Mis papitos**

---

---

---

# Mis Huellitas



No. de registro Civil o NUIP: \_\_\_\_\_

# ¡Así fue mi llegada al planeta!

Mi abuelo Paterno

Mi abuelo Materno

Mi abuela Paterna

Mi abuela Materna

Mi Papá

Mi Mamá

YO

Mis hermanas

Mis hermanos

**Mi nombre es:**

.....  
.....  
.....

**Mi ojos son de color:**

.....

**Mi cabello es de color:**

**Me encontraron parecid@ a:**

**Lo primero que hice fue:**

.....  
.....  
.....

## Estamos en embarazo

“Esta es una tarea compartida, el embarazo es de pareja. Las caricias, palabras y el apoyo estimularán el desarrollo de ese ser que crearon juntos”.



## Derechos de la madre gestante

- Recibir atención médica y especializada e integral.
- Recibir información permanente.
- A ser acompañada durante el control prenatal, trabajo de parto, parto y posparto.
- Recibir información sobre planificación familiar.

## Su deber es

- Asistir puntualmente a los controles prenatales.
- Informar todos los riesgos, enfermedades y seguir las recomendaciones.
- Consultar inmediatamente frente a la presencia de un signo de alarma.
- Respetar al personal y hacer buen uso de las instalaciones del Hospital.



# Curso preparación para la maternidad y paternidad

- Prepárese para el parto, así podrá reducir la tensión, el dolor y el temor, infórmese sobre todo el proceso gestacional y otros temas de interés.
- Aquí tendrá la oportunidad de compartir experiencias con otras embarazadas.
- Es importante que asista en compañía de una persona significativa para usted.

## Mamá es importante que le realicen:

- Examen de Sangre (Cuadro Hemático).
- Examen del azúcar en sangre (Glicemia).
- Parcial de orina.
- Parcial de orina
- Prueba de VIH
- Serología
- Citología
- Ecografía
- Aplicación de vacuna toxoide tetánica
- Consulta odontológica
- Recibir micronutrientes





# Signos de alarma en el embarazo

Estas señales indican que algo ESTA MAL. Si presenta UNA consulte de inmediato.

- Dolor intenso de cabeza.
- Ver luces o estrellitas, visión borrosa.
- Sentir pitos en el oído.
- Dolor fuerte en la “boca del estómago”.
- Disminución de los movimientos del bebé o si se mueve mucho.
- Dolor intenso “bajito”.
- Sangrado o salida de líquidos por la vagina (Abundante o poco)
- Ardor al orinar.
- Hinchazón anormal (manos, pies, cara).
- Fiebre.
- Flujo de mal olor.

## Cuidados durante el embarazo

1. Use ropa y zapatos cómodos.
2. Descanse dos veces al día.
3. Duerma suficiente en la noche (6 a 8 horas).
4. Cuide su alimentación
5. Tome los micronutrientes
6. Mantenga el cuidado e higiene personal.
  - Cepille sus dientes después de cada comida.
  - Realice el baño diariamente.



# Todo listo para recibir al bebé

- Llegó la hora de tener al bebé en sus brazos.
- No olvide llevar el carnet materno, los resultados de exámenes realizados durante el embarazo, uñas cortas, limpias y sin esmalte, baño general, cabello recogido, ropa cómoda y los utensilios.

## Para la madre

- Pañales desechables para adulto (2).
- Pantuflas de baño.
- Artículos de aseo personal.

## Para el bebé

- 1 o 2 mudas de ropa.
- Pañales desechables.
- Pañitos húmedos o pañal de tela.
- Crema antipañalitis.
- Cobija suave y liviana.



## ¿Cuándo nacerá?

- Cuando la madre tenga las semanas completas de gestación, idealmente 40.
- Cuando inicie contracciones o dolores del vientre 2 o 3 en 10 minutos de manera regular.
- Cuando haya salida de líquido o sangrado por la vagina.





# Mamá puedes escoger una persona de confianza para que te acompañe

- La persona que usted escoja, debe cumplir con las normas de bioseguridad y condiciones de higiene adecuadas, debe retirarse en el momento que el equipo de salud solicite suspender el acompañamiento **SIN PONER RESISTENCIA.**

Se permitirá el acompañamiento si la madre se encuentra en una habitación unipersonal, para no perturbar o violar la privacidad de usuaria que este junto a ella.

## Durante el trabajo de parto y el parto

- Le comunicarán continuamente sobre su estado de salud y el de su bebé.
- Le informarán cuándo es necesario realizar procedimientos o maniobras para inducir o facilitar el nacimiento.
- Permitirán el contacto piel a piel y el inicio temprano de la lactancia materna, lo más pronto posible después del nacimiento.



# Derechos del recién nacido

- Ser tratado con respeto, dignidad , oportunidad y efectividad.
- A recibir cuidados y tratamientos necesarios.
- A recibir lactancia materna desde la primera hora de vida.
- A ser inscrito en el registro civil.
- A ser afiliado al sistema de seguridad social en salud.

## Al nacer el bebé le realizarán:

- Será colocado en su pecho en contacto piel a piel.
- Toma de muestra de sangre del cordón umbilical para TSH o prueba de hipotiroidismo y para conocer el tipo de sangre.
- Sera pesado y tallado.
- Recibirá vitamina K para evitar Hemorragia, gotas en los ojos y limpieza de ombligo para evitar infección.





# Todo recién nacido tiene derecho a un nombre.

Es parte importante la identidad, además es una de las primeras palabras que entendemos y con la que nos identificamos, el nombre representa quienes somos.

## Registro civil

- Es un derecho del niño y un deber de los padres.
- Registre a su hijo en nuestra institución.

## No tiene ningún costo

- Es un derecho del niño y un deber de los padres.
- Registre a su hijo en nuestra institución.

## Requisitos

1. Presencia de los padres
2. Cédula de ciudadanía original y fotocopia ampliada al 150% de los dos.
3. Registro de nacido vivo (DANE)
4. Diríjase al 2 piso - Vacunación

**Recuerde que es muy importante tramitar el registro civil y la afiliación al régimen de salud inmediatamente nazca el bebé.**





# Colecho

- Es permitir que el bebé duerma en la misma cama con los padres. Se recomienda hasta los 6 meses de edad para facilitar la alimentación con leche materna exclusiva y fortalecer el vínculo afectivo.

## Alojamiento conjunto

- Es permitir que el bebé duerma en la misma habitación de los padres en cama separada, se recomienda hasta los 2 años de edad.





# Tamizaje Neonatal

Asegúrese de que le hayan tomado las siguientes muestras a su bebé. Con ellas se puede hacer el análisis y descartar enfermedades, que pueden generar trastornos en la salud de su bebé.

- Muestra de sangre del cordón umbilical. Para descartar hipotiroidismo congénito. Antes del egreso pregunte por su resultado o puede dirigirse al laboratorio o comunicarse con el teléfono 7333400 ext: 156.
- Medir saturación de oxígeno. Preductal (en mano derecha) y post-ductal (en los pies) de su bebé. Para descartar cardiopatía congénita. Pregunte al profesional por el resultado.

## A TIEMPO PARA REALIZAR TRATAMIENTO

En casos especiales realizar.

Tamizaje visual: Reflejo rojo retiniano

Tamizaje auditivo.

## Resultados de TSH neonatal

Antes del egreso pregunte por el resultado, o puede dirigirse al laboratorio, o comunicarse con el teléfono: 733 3400 Ext 156.

## Todos los días de la semana

Después de recibirlo, entregar el resultado de TSH en el próximo control.



# Signos de alarma del bebé

**¡Atención!**



Consulté de inmediato si su bebé  
presenta una o más  
de estas señales

- Labios y dedos morados.
- Si se pone pálido o amarillo.
- Respira rápido, la piel se pega a las costillas, silbidos o ronquidos en el pecho.
- Vomita todo o falta de apetito.
- Ombligo enrojecido, con mal olor o con salida de secreción.
- Diarrea o presencia de signos de deshidratación.
- Convulsiones (tiemblan las extremidades, mirada fija y no reacciona).
- Temperatura alta, fiebre (mayor a 37.5°C).
- Si se coloca muy frío (Hipotermia).
- Sueño prolongado o no duerme.
- Llanto incontrolable por tiempo prolongado.





# Cuidados de tu bebé

## Sueño del recién nacido Sueño seguro

- El bebé debe dormir boca arriba.
  - Su cabeza debe quedar más alta que el cuerpo.
  - No usar almohada.
  - Use colchón firme y cobija templada.
  - No cubra con la cobija hasta la cabeza
  - Evite el sobrecalentamiento.
  - Arropar y dejar descubierto hasta la mitad del pecho.
- Tu bebe no puede pasar tres horas sin comer, vigila el sueño y despiértalo para alimentarlo.

## Higiene y baño del recién nacido

- Asegúrese de que no haya corrientes de aire.
- Si pesa más de 2500 gramos a partir de las 24 Horas de nacido, realice baño de esponja. Con una toalla húmeda y agua tibia.
- Después del tercer día realice baño sumergible o en la bañera todos los días con agua tibia; use jabón. (Baño rápido).
- Si pesa menos de 2500gr realizar una limpieza con un paño humedecido con agua tibia hasta que alcance un peso de 2500 gramos.



## Importante



Consúlte de inmediato si su bebé presenta una o más de estas señales

- Limpiar diariamente el ombligo con agua estéril o agua hervida y gasa. Tres veces al día.
- Recuerde NO se debe usar ombliguero.



## Baño de luz

- Coloque al bebe en pañal a través de una ventana cerrada donde lleguen los rayos del sol o la luz, todos los días 15 minutos en la mañana entre las 9-10 am y 15 minutos en la tarde después de las 3pm.
- El baño de luz es importante para que su bebe no se coloque amarillo.







# Vacunación es un acto de amor

***Las vacunas son gratuitas***  
**Todos los días son días de vacunación**

- Las vacunas son un derecho para los niños y un deber de los padres.
- Las vacunas: BCG y Antihepatitis B se administran en este hospital después del nacimiento.
- Las demás vacunas se administrarán en el nivel primario o institución de salud más cercana, donde asistió a los controles prenatales.

EDAD	VACUNA		DOSIS	ENFERMEDAD QUE PREVIENE
Recién Nacido	Anti Tuberculosis BCG		Única	Meningitis Tuberculosa
	Hepatitis B		De Recién Nacido	Hepatitis B
2 Meses	Pentavalente	Difteria, Tosferina, Tétanos (DPT)	Primera	Difteria, Tos ferina, Tétanos
		Haemophilus Influenzae Tipo b		Meningitis y otras enfermedades causadas por Haemophilus Influenzae Tipo b
		Hepatitis B		Hepatitis B
		Polio		Poliomielititis
		Rotavirus		Diarrea por Rotavirus
		Neumococo		Neumonía, Otitis y Meningitis
4 Meses	Pentavalente	Difteria, Tosferina, Tétanos (DPT)	Segunda	Difteria, Tos ferina, Tétanos
		Haemophilus Influenzae Tipo b		Meningitis y otras enfermedades causadas por Haemophilus Influenzae Tipo b
		Hepatitis B		Hepatitis B
	Antipoliomielítica Vacuna Oral de Polio (VOP)			Poliomielititis
	Rotavirus			Gastroenteritis (Diarrea) por Rota virus
	Neumococo			Neumonía, Otitis y Meningitis
6 Meses	Pentavalente	Difteria, Tosferina, Tétanos (DPT)	Tercera	Difteria, Tos ferina, Tétanos
		Haemophilus Influenzae Tipo b		Meningitis y otras enfermedades causadas por Haemophilus
		Hepatitis B		Hepatitis B
		Antipoliomielítica Vacuna Oral de Polio (VOP)		Enfermedad respiratoria causada
	Influenza Estacional			Primera
7 Meses	Influenza Estacional		Segunda	Enfermedad respiratoria causada por virus de la influenza
12 Meses	Sarampión, Rubeola paperas (SRP o triple viral)		Única	Sarampión, rubeola y parotiditis (Paperas)
	Varicela		Primera	Varicela y Herpes zoster
	Neumococo conjugada		Refuerzo	Neumonía, Otitis y Meningitis
	Hepatitis A		Única	Hepatitis A
	Influenza Estacional		Primera, segunda o Anual	Enfermedad respiratoria causada
18 Meses	Difteria, Tos ferina, Tétanos (DPT)		Primer Refuerzo	Difteria, Tos ferina, Tétanos
	Antipoliomielítica Vacuna Oral de Polio (VOP)		Refuerzo	Poliomelititis
	Fiebre Amarilla (FA)		Única	Fiebre Amarilla
5 Años	Difteria, Tos ferina, Tétanos (DPT)		Segundo Refuerzo	Difteria, Tos ferina, Tétanos
	Antipoliomielítica Vacuna Oral de Polio (VOP)		Refuerzo	Poliomelititis
	Sarampión Rubeola paperas (SRP o triple viral)		Refuerzo	Sarampión, rubeola y paperas
Niñas escolarizadas de 4°. Primaria, que hayan cumplido 9 años	Virus de papiloma Humano (VPH)		Primera: Fecha elegida Segunda: 6 Meses después de la primera dosis Tercera: 60 Meses después de la primera dosis	Cáncer de cuello uterino
Mujeres en edad fértil (MEF) entre los 10 y 49 años	Toxoide tetánico y diftérico, uso en adulto (Td)		MEF: 5 dosis Td1: dosis inicial Td2: al mes de Td1 Td3: a los 6 meses de Td2 Td4: al año de la Td3 Td5: al año de la Td4 Refuerzo cada 10 años (15, 25, 35 y 45)	Difteria, Tétano y Tétanos neonatal
Mujeres Gestantes a partir de la semana 26	Tétanos, difteria reducida, B. pertussis acelular (TdaP)		Dosis única a partir de la semana 26 de gestación en cada embarazo	Tétanos neonatal - Difteria - Tosferina al recién nacido

Lleve a las citas y controles el carne de salud de su hij@  
y consérvelo en buen estado.



# Signos de alarma de la madre después del parto o cesárea (puerperio)

Después del nacimiento del bebé debe tener en cuenta las siguientes señales:

- Dolor abdominal intenso.
- Dolor de cabeza.
- Sangrado vaginal abundante.
- Líquidos vaginales con mal olor.
- Fiebre.
- Escalofrío.
- Senos: Congestión; enrojecimiento y dolor.

## **Herida**

- Errogecida.
- Inflamada.
- Con salida de líquido o secreción.

Si presenta algunos de estos signos diríjase a la institución de salud más cercana.



# Recuerde su derecho Licencia de maternidad

## **Ley 1822 de 2017**

- La licencia de maternidad es de 18 semanas (126 días).
- Se puede iniciar 2 semanas antes del parto y obligatoriamente una semana antes.
- En niños prematuros a las 14 semanas se suman los días entre la fecha gestacional y el nacimiento a término.
- Para parto múltiple: La licencia se amplía en 2 semanas (18 semanas).
- Por muerte de la madre: la licencia de maternidad será para el padre.
- Los mismos derechos para la madre que adopte un bebé.
- En caso de muerte del bebé la madre tiene derecho a un descanso remunerado de 2 a 4 semanas.
- Después de la licencia y hasta el sexto mes de vida del bebé, la madre tiene derecho a una hora diaria de lactancia.
- El padre tiene derecho a 8 días hábiles de licencia.

## Alimentación adecuada para la gestante y la madre en periodo de lactancia

**Almidones:** Consuma 8 porciones diarias que puede escoger entre 1/2 taza de arroz, 1 pan o arepa o envuelto mediano, 2 galletas de sal, 1 taza de fideos cocidos, 1 plato de sopa de harina o trigo, de cebada, avena o de maíz, 2 tajadas medianas de yuca o arracacha, 1 papa grande o 2 medianas, 2 tajadas de plátano o 1/2 plátano mediano, 2 tostadas.

**Verduras:** Consuma 2 de estos alimentos diariamente: 1/2 taza de zapallo cocido, 1 zanahoria mediana, 1 taza de acelga, espinaca o brócoli o repollo o apio o abichuela o pepino o lechuga o tomate, 2 cucharadas de arveja o frijol o habas verdes.

**Frutas:** Consuma 4 alimentos de este grupo al día en jugo o porción entera: 1 tajada de papaya, 1/2 tajada de piña, 1 banano o manzana (pequeña), 3 granadillas o curubas, 2 duraznos o guayabas, 1 naranja o mandarina mediana o mango.

**Proteínas:** Consuma 2 de los siguientes alimentos en el día: 1 pedazo delgado grande de pescado, pollo o res magra, 1 pedazo mediano de cerdo, hígado o morcilla, 2 cucharadas de atún, 1 huevo, 1 taza bajita de arveja o frijol o lenteja o habas o garbanzo seco.

**Lácteos:** Consuma 3 lácteos durante el día: 1 taza de leche entera o kúmis o yogurt sin dulce, 1 y 1/2 taza de leche descremada, 1 tajada grande de queso descremado, 1 tajada pequeña de queso con crema.

**Grasas:** Trate de consumir en cada preparación algo de los siguientes alimentos: 1 cucharadita de aceite vegetal o margarina o mantequilla o mayonesa, 1 tajada pequeña de aguacate, 1 trozo pequeño de coco.

**Azúcares:** Tenga en cuenta que el azúcar y la panela son endulzantes que usted utiliza a diario y los debe contar entre los dulces recomendados y no deben ser más de 5 veces al día: 2 cucharadas de azúcar o panela, 1 cucharada de arequipe o miel, 1/2 bocadillo o media pastilla de chocolate con azúcar, 3 cucharadas de helado.

Tener una adecuada alimentación es vital para mantener un optimó estado de Salud.



## Lactancia Materna

¡A mayor succión mayor producción!

### Alimentación del bebé

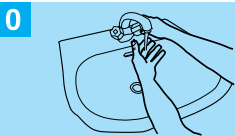
La leche materna es el mejor alimento para la nutrición del bebé hasta los **6 meses exclusiva y a libre demanda**, con alimentación complementaria hasta los 2 años.

## Cuidados e higiene de la madre durante el periodo de lactancia

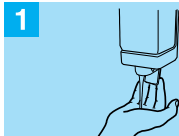
- Baño diario.
- Uñas cortas y limpias.
- Cabello recogido.
- Ropa cómoda para facilitar la lactancia materna (preferiblemente camisa de botones).

# Pasos para lavarse las manos con agua y jabón

**Recuerde: en la atención del bebé no debe usar anillos ni pulseras y mantener uñas cortas.**



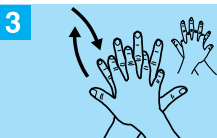
**0** Mójese las manos.



**1** Aplique suficiente jabón para cubrir todas las superficies de las manos.



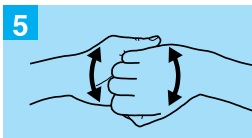
**2** Frótese las palmas de las manos entre sí.



**3** Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa.



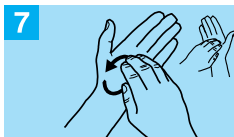
**4** Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



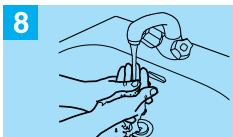
**5** Frótese el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta, manteniendo unidos los dedos.



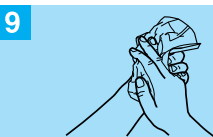
**6** Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, fróteselo con un movimiento de rotación, y viceversa.



**7** Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.



**8** Enjuáguese las manos.



**9** Séquelas con una toalla de un solo uso.



**10** Utilice la toalla para cerrar el grifo.



**11** Sus manos son seguras.



# Beneficios de la lactancia materna

1. Está disponible todo el tiempo.
2. Tiene la temperatura adecuada.
3. Favorece el vínculo afectivo entre mamá y bebé.
4. Ayuda a disminuir el sangrado pos parto.
5. Es una vivencia única, especial y placentera.
6. Aporta componentes inmunológicos al bebé.
7. Brinda los nutrientes necesarios al bebé.
8. Disminuye el riesgo de enfermedades: respiratorias y gastrointestinales como la diarrea y el estreñimiento.
9. No tiene costo.

## El calostro

**Es la primera leche,** es más cremoso y de color amarillento.

Aporta una protección especial contra las enfermedades así como las vitaminas, anticuerpos, proteínas, minerales y calorías que necesita en sus primeros días de vida.





## ¿Cómo amamantar correctamente a su bebé?

Escoja una posición cómoda. Puede ser sentada o acostada.

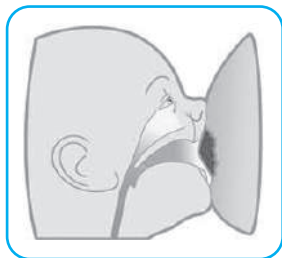
Coloque al bebé de lado, frente con frente a la madre, vientre con vientre.

Observe

1. La cabeza del bebé queda ubicada en el ángulo interno del codo de la madre.
2. Que la cabeza, hombro y cadera del bebé estén alineados.
3. Sostenga su pecho delicadamente ubicando su mano en C, con el pulgar encima de la areola y los 4 dedos por debajo del seno.
4. Frote suavemente los labios del bebé con el pezón, hasta que el bebé abra la boca.
5. Atraiga al bebé hacia su pecho (acercando su brazo)
6. Haga que el bebé coja el seno.
7. Acaricie, consienta, mire a los ojos y hablele mientras lo amamanta.
8. Mantenga lactando a su bebe de cada seno hasta que los sienta vacios y su bebe quede satisfecho.

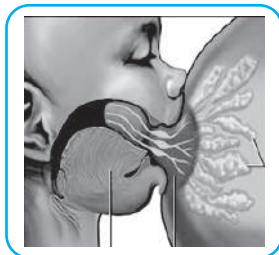
## Verificar Signos de Agarre Adecuado

- Boca bien abierta
- Labios hacia afuera
- Nariz y mentón cerca del seno
- La boca abarca la mayor parte de la areola (la parte oscura del seno)
- No debe haber dolor



## Succión Adecuada

- Mejillas se inflan (redondas)
- Succión rítmica y lenta
- Vaciamiento de los senos



## Deglución Adecuada

- Sonido de deglución
- Lengua adelante y acanalada rodeando el pezón y la areola.



## ¿Cómo sacar los gases?

- Tome al bebé en su hombro y realice un masaje suave de abajo hacia arriba; sin sacudir al bebé.

# Di no al chupo y al biberón

## Porque produce:

- Disminución de la succión con la consecuencia de disminución de la producción de leche.  
Problemas en dentición y paladar.
- Confusión del pezón.
- Mayor riesgo de enfermedades gastrointestinales y respiratorias.



## Extracción manual de leche materna 1. Masajear

Realícelo oprimiendo firmemente el seno usando un movimiento CIRCULAR con los dedos en un mismo punto, desde donde nace el seno y baje hasta la areola en una sola línea, vaya cambiando hacia otra zona, devolviéndose desde donde nace el seno; hasta dar la vuelta a todo. En forma de rayitos de sol.



## 2. Peinar

Con la mano en forma de araña desde la parte superior hacia el pezón, cubriendo todo el seno.



## 3. Extraer

- Aliste un frasco de vidrio con tapa plástica bien hervido y limpio.
- Lávese las manos.
- Abra el frasco y deje la tapa hacia arriba sobre el trapo limpio.
- Ubique el frasco debajo del pezón.
- Ubique el primer y segundo dedo en los bordes de la areola, formando una C.
- Presione suavemente entre los dedos, llevando el seno hacia atrás y afloje.
- Las primeras gotas se deben desechar.
- Repita rítmicamente hasta que el seno quede vacío.
- Cuando termine la extracción cierre bien el frasco.



# ¿Cómo guardar la leche materna?

- Marque el frasco con fecha y hora de la primera extracción.
- Guarde en el congelador. Verifique que no hayan más alimentos para almacenar la leche.
- Si el frasco no quedó lleno puede guardar más leche en el mismo frasco, pero tenga en cuenta: La extracción la debe realizar en un frasco diferente esterilizado previamente.
- Añada la leche extraída en el frasco que está en el congelador, hasta completar dos dedos por debajo de la tapa.
- Guarde inmediatamente el frasco en el congelador nuevamente.

## Recuerde

En el mismo frasco puede almacenar diferentes extracciones, pero siempre se tendrá en cuenta la fecha de la primera extracción.



# Conservación de la leche materna

## ¿Cuánto tiempo dura la leche materna?

### En temperatura Ambiente

4 Horas

Clima frío donde no llegue la luz



### En nevera

12 Horas

No poner en la puerta



### Congelada

3 meses

No guarde con mas alimentos



### Pasteurizada

6 meses

Banco de leche humana



**Quite el exceso de frio, cuando la leche ya este descongelada a baño maría y fuera del fuego.**



El banco de leche humana es un centro especializado, responsable de la promoción, apoyo y protección de la lactancia materna y desarrollo de actividades de recolección, procesamiento, controles de calidad y posterior distribución de leche humana pasteurizada de alta calidad con seguridad bacteriológica.

## Conservación de la leche materna

Mujeres que estén amamantando a su hijo con las siguientes características.

- Madres que estén en buen estado de salud y nutrición.
- Secreción láctea superior a las exigencias de su hijo.
- Disposición voluntaria, espontánea y gratuita a donar el exedente.
- Resultados serológicos para VIH, hepatitis B, VDRL negativos, no mayor a 6 meses.
- Madres dispuestas a cumplir con las normas de bioseguridad e higiene para la extracción y ordeño.

## ¿Quiénes son los beneficiarios?

- Neonatos prematuros extremos y de bajo peso al nacer.
- Neonatos con patología gastrointestinal y postquirúrgicos.
- Hijos de madre con VIH.
- Intolerancia a ciertas proteínas.
- Niños y niñas con deficiencias inmunológicas.
- Niños con diarrea recurrente.

**Si deseas donar Comunícate**

**Teléfono: 733 3400 EXT. 226 - Celular: 310 503 0969**

**El Banco de Leche Humana esta ubicado en el 2do piso  
junto al programa Madre Canguro del HUDN.**



# Recomendaciones al salir de la institución hospitalaria debe tener en cuenta:

## Recibir









- Carné infantil con vacunas (Antihepatitis B y BCG) de Recién Nacido.
- Carné materno totalmente diligenciado.
- Certificado de nacido vivo de su bebe con Grupo sanguíneo, o registro civil de nacimiento; si ya lo registro.
- Certificado médico para solicitar licencia de maternidad
- Epicrisis.
- Resultado de TSH.

## Controles

- Dentro de los primeros 3 a 5 días después del nacimiento junto con la madre.
- Recuerde que el control es para el recién nacido y de post parto para la madre. (Exija el control para los dos el mismo día, en una cita de doble turno)

Recuerde llevar todos los documentos necesarios y el resultado de TSH para suministrar información al médico.

# Alimentación complementaria para los niños menores de 2 años

Grupo de alimentos	Subgrupo	Alimentos	Grupo de edad		
			6 a 8 meses	9 a 11 meses	12 a 23 meses
LECHE MATERNA			A LIBRE DEMANDA		
			Textura		
			DESPUÉS DE LAS COMIDAS		
	Cereales	Arroz, maíz, trigo, cebada, avena, centeno, preparados en casa.	Machacados. *	Machacados. *	En la preparación de la familia.
	Derivados de cereales	Pastas, pan, arepas, envueltos, amasijos, coladas, tostadas, calados preferiblemente preparados en casa	En trozos pequeños que el bebé pueda agarrar con la mano.	En trozos pequeños que el bebé pueda agarrar con la mano.	En trozos pequeños.
	Raíces, tubérculos, Plátanos	Papa, yuca, ñame, arracacha, plátano verde.	entre los 6 y los 7 meses de edad en puré o machacados.	En trozos pequeños que el bebé pueda agarrar con la mano.	En trozos pequeños.
	Frutas	Frutas frescas como papaya, guayaba, manzana, mango, mandarina, naranja, granadilla, etc*	En puré o en zumo para frutas como la granadilla.	En trozos pequeños que el bebé pueda agarrar con la mano.	En trozos pequeños.
	Verduras	Ahuyama, espinaca, brócoli, coliflor, zanahoria, etc.	En puré o trozos de verduras cocidas al vapor, en caso que no se puedan consumir frescas.	En trozos pequeños frescas o al vapor.	En trozos pequeños frescas o al vapor.
	Leche	Leche de vaca u otros mamíferos.	No ofrecer.		Hervida o pasteurizada.
	Productos Lácteos	Cuajada y quesos frescos sin adición de sal	Queso rallado sin sal, cuajada machacados.	En trozos pequeños.	En trozos pequeños.
Yogurt y kumis elaborados a base de leche entera. *		Sin adición de azúcar, en vaso o con cuchara, preparados en casa.			
	Carnes	Carnes rojas y blancas, vísceras, pollo, cerdo, pescado fresco y especias menores como conejo, cuy.	Carne o pollo bien picados, desmechados, molidos o triturados.	Desmechados o cortados en trozos pequeños que el bebé pueda agarrar con la mano.	En trozos pequeños.
			Pezcados sin espinas deshuesados.	Pezcados sin espinas deshuesados.	Pezcados sin espinas deshuesados.
	Huevo	Huevo	Inicie con la yema evaluando tolerancia hasta ofrecerlo completo, (yema más clara)	Todas las preparaciones	Todas las preparaciones
	Leguminosas	Frijol, garbanzo, lentejas, alverjas seca.	Machacados combinados con cereales como el arroz.	Granos machacados combinados con cereales como el arroz.	Granos machacados combinados con cereales como el arroz.
	Grasas	Se puede utilizar aceite vegetal y mantequilla de vaca.			
		No incluya en la alimentación grasas TRANS que se encuentran en productos de paquete, margarina y galletas.			
	Azúcar simple, dulces	<b>NO</b> adicionar azúcar, panela o miel en los alimentos y preparaciones, no ofrecer dulces			

# Control del niño sano: Crecimiento y desarrollo

Inscriba a su bebe cuando asista al control a los tres días, llévelo desde el primer mes. En el nivel primario o en el centro de salud donde asistió a los controles prenatales.

## Tenga en cuenta estas actividades en su bebe

- 3 MESES - **Levanta la cabeza**
- 6 MESES - **Se sienta**
- 9 MESES - **Gatea - Primeros sonidos del lenguaje**
- 12 MESES - **Camina con apoyo - Primeras palabras**
- 16 MESES - **Camina solo**
- 24 MESES - **Patea la pelota - Dice frases cortas**
- 30 MESES - **Se empina en ambos pies**
- 36 MESES - **Sube y baja escaleras solo -Frases largas**
- 48 MESES - **Lanza y atrapa la pelota**
- 60 MESES - **Se para y salta en un pie**

Lo más importante para su hijo es tener una familia que lo quiera y tenga tiempo para el.

Cúidelo, consíéntalo, quiéralo y ayúdelo a estar saludable, vacúnelo y llévelo a todos los controles

# Tips

## Un hijo sano y feliz

- Dígale muchas veces al día cuánto lo ama.
- Acarícielo.
- Acepte que puede equivocarse y fallar.
- Aliéntelo a intentar las cosas de nuevo.
- Escuche sus razones y motivos. Son importantes.
- Dígale lo orgulloso que se siente de él.
- NO existe ninguna razón para maltratarlo.
- Los golpes NO educan, solo generan miedo.



# Derechos Sexuales

**Toda persona tiene derecho a**

1. Vivir la sexualidad de manera placentera, libre de violencia, prejuicios y culpas.
2. Escoger la pareja sexual.
3. Decidir si se quiere casar o no.
4. Ser informado sobre aspectos relacionados con la sexualidad.
5. Escoger la orientación sexual.
6. Protegerse de enfermedades de transmisión sexual y prevenir embarazos no deseados.
7. A no ser discriminado por orientación sexual, etnia, religión o cultura.
8. Utiliza preservativo (Conductas sexuales responsables)

# Derechos Reproductivos

1. Decidir libre y responsablemente el número de hijos que desea tener.
2. Consulta médica preconcepcional.
3. Decidir si quieren ser padres o no.
4. Tener acceso a métodos anticonceptivos.
5. Contar con servicios educativos e información.

# Planificación familiar

Hay muchos métodos, busque orientación, solicite información y escoja la mejor opción. No todos los métodos sirven para todas las personas.

**La planificación familiar también  
protege el bienestar del bebé**

# Linea Amiga

# Línea Amiga

Nombre:

Teléfono:

**¿Tiene dudas?  
Búscame, aquí estoy para apoyarte!**

## Donde encontrar apoyo

Nuestra institución cuenta con un grupo de personas voluntarias capacitadas, que de corazón a corazón le brinda ayuda.

Si tiene alguna duda comuníquese con:

**Nombre:** \_\_\_\_\_

**Teléfono:** \_\_\_\_\_

*También estamos prestos atenderte en nuestras líneas amigas*

### **LINEAS AMIGAS.**

Llama al teléfono **7333400** y marca cualquiera de estas extensiones: 300 - 226 - 227 - 302 - 303 - 306 - 308

### **NOTAS IMPORTANTES**

---

---

---

# Es importante

- Alimentar a su bebé únicamente con leche materna hasta los 6 meses y después iniciar alimentación complementaria y seguir dándole leche materna hasta los 2 años y/o más.
- Después de salir del Hospital, asistir al control del recién nacido y de la madre post parto a de 3 a los 5 días.
- Reciba el resultado del TSH.
- Tener en cuenta los signos de alarma para consultar de inmediato
- Registrarlo lo más rápido posible.
- Continuar con la vacunación.
- Asegúrese de tomar el tamizaje visual y auditivo cuando sea necesario en casos especiales.
- Inscribirlo a control de crecimiento y desarrollo.
- Llevar al bebé a la primera cita odontológica cuando salga su primer diente.
- Estimular su desarrollo: por medio del juego, llámelo siempre por su nombre, colóquele música suave y acarícielo.
- Protéjalo de accidentes como caídas, asfixia por vómito o por llevar objetos a su boca.
- El personal de salud, la línea amiga y el grupo de apoyo de nuestra institución le ofrecemos orientación.
- La salud de su hij@, la suya y la de su familia son muy importantes para el nosotros, por ello le agradecemos habernos preferido. En caso de urgencias o de necesitar algo, comuníquese con su grupo de apoyo o con nuestra **LINEA AMIGA**.



**HOSPITAL  
UNIVERSITARIO**  
DEPARTAMENTAL DE NARIÑO E.S.E.

**Calle 22 No. 7 - 93 Parque Bolivar - San Juan de Pasto / Nariño**  
**Conmutador 7333400 - Fax 7333408 y 7333409**  
**www.hosdenar.gov.co e-mail: hund@hosdenar.gov.co**

Síguenos en:  hosdenar  
 @HUDNarino

**Gestión Comunicacional  
2015**

