



Cartilla Educativa

Materno Infantil



**Jhon Alexander Rojas Cabrera
Gobernador de Nariño**

**Diana Paola Rosero Zambrano
Directora Instituto Departamental
de Salud de Nariño - IDSN**

**Daniana de la Cruz
Subdirectora de Salud Pública
Instituto Departamental de Salud Nariño - IDSN**

**José Tomás Franco Cadena
Profesional Universitario
Instituto Departamental de Salud Nariño - IDSN. Oficina SAN.
Evaluador Externo IAMII. Facilitador ALNP**

**Javier Andrés Ruano Gonzáles
Secretaría Municipal de Salud
Alcaldía de Pasto**

**María Isabel Calvache Bolaños
Subsecretaría de Salud Pública SMS Pasto
Alcaldía de Pasto**

**Cármen Eugenia Pérez Montenegro
Referente IAMII. SMS de Pasto. Referente IAMII
Directora en ANLP. Evaluadora Externa**

**Manuela Elizabeth Montenegro Guerrero
Gerente CEHANI E.S.E**

**Angélica Arellano
Coordinadora PIC CEHANI E.S.E**

**Yuly Estefany Acosta Meneses
Diseñadora PIC SAN CEHANI E.S.E**

Revisión Técnica:

**Adriana Patricia España Basante
Contratista IDSN. Referente IAMII.
Evaluadora Externa IAMII. Consejera ALNP**

**Luz Marina Tumbaquí Quistanchala
Profesional Universitaria IDSN. Referente Programa Ampliado de
Inmunizaciones PAI. Evaluadora Externa IAMII**



¿Qué es la consulta preconcepcional?

Es una consulta médica o de enfermería donde se detectan y evalúan las condiciones de salud, nutrición y también condiciones sociales de la mujer y su pareja quienes tienen la intención de embarazarse a corto plazo (en el lapso aproximado de un año). Esta consulta permite:



Identificar a tiempo enfermedades o condiciones que podrían convertirse en un riesgo durante el embarazo y afectar la salud o la vida de la madre y su bebe si no se tratan a tiempo.



Adoptar las medidas necesarias para atenuar o eliminar los riesgos.



Promover la salud de la mujer con el propósito de alcanzar la gestación en las mejores condiciones posibles.

NO TIENE COSTO

Se basa en el derecho de las mujeres y las parejas a adoptar decisiones relativas a la reproducción sin sufrir discriminación, presiones o violencia.



En esta consulta se realizan los siguientes exámenes:

- Antígeno de superficie para hepatitis B
- Tamizaje para la detección temprana de cáncer de cuello uterino- Citología.
- Glicemia en ayunas
- Hemoclasificación- tipo de sangre.
- Hemograma
- Urocultivo con concentración mínima inhibitoria - CMI



- Gota gruesa (en zonas endémicas para malaria)
- IgG G toxoplasma
- IgG G rubéola
- IgG G varicela
- Prueba treponémica para sífilis (prueba rápida)
- VIH (prueba rápida), con asesoría pre y post-test

GESTACIÓN

Derechos de la Gestante

- Ser atendida de manera prioritaria, oportuna, segura y humana.
- Ser informada sobre la ruta de atención, la forma de acceder a los diferentes servicios de salud, la frecuencia de los mismos y la forma de exigir servicios de calidad.
- Recibir información y educación permanente durante la gestación de manera clara y oportuna en todas las instituciones de salud donde reciba atención.
- Asistir acompañada por la persona de su elección a los controles prenatales, trabajo de parto, parto y post parto.
- Recibir información sobre remisión oportuna en caso de ser necesario.
- Recibir el curso de preparación para la maternidad y la paternidad.
- Recibir el carné materno perinatal, completamente diligenciado durante los controles prenatales y el parto.
- Recibir copia de su historia clínica y resultados de laboratorio, en especial si requiere atenciones en otras IPS.

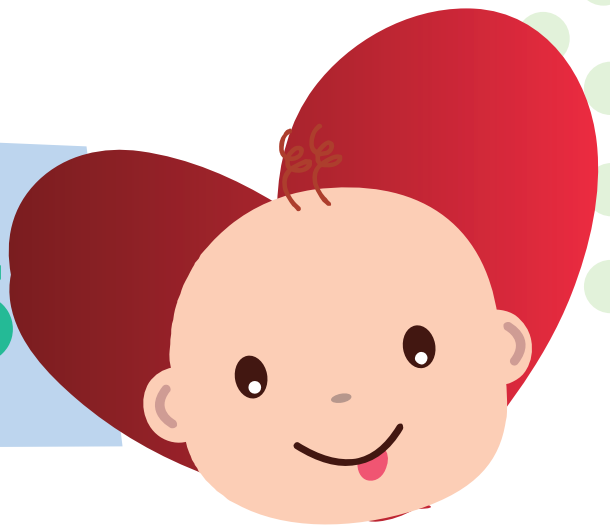


DEBERES DE LA GESTANTE



- Asistir puntualmente a sus controles.
- Seguir las indicaciones y recomendaciones del personal de salud.
- Informar al médico tratante todos los riesgos y enfermedades que ha presentado, para orientar un tratamiento oportuno.
- Asistir al curso de preparación para la maternidad y la paternidad con su pareja o persona significativa.
- Portar el carné materno.
- Seguir las recomendaciones del personal de salud
- Consultar inmediatamente al servicio de urgencias en caso de presentar algún signo de alarma.
- Ante signos de inicio de trabajo de parto, asistir inmediatamente al servicio de urgencias.

DERECHOS DEL RECIÉN NACIDO



A ser tratado con respeto, dignidad, oportunidad y efectividad.



A tener contacto piel a piel con su madre inmediatamente nazca e iniciar lactancia materna desde la primera media hora después del parto.



A recibir cuidados, atención y tratamientos necesarios de acuerdo a su condición.



A ser registrado (Registro Civil) y afiliado en el sistema de salud.

Atención para el cuidado prenatal

La institución prestadora de servicios de salud, debe informar a la madre el conjunto de atenciones que recibirá, número probable de controles prenatales y citas encaminadas a mejorar la salud materna y desarrollo adecuado del bebé, identificando e interviniendo tempranamente los riesgos relacionados con la gestación y generar condiciones óptimas que permitan un parto seguro.

Para el desarrollo oportuno de esta atención es ideal que la mujer consulte al servicio de salud ante la primera falta de periodo menstrual y así garantizar la captación temprana de la gestante y realizar el primer control antes de la semana 10 de gestación.





**La gestante
debe portar
siempre el carné
materno
perinatal**



ATENCIÓNES Y PROCEDIMIENTOS QUE SE REALIZARÁN DURANTE SU GESTACIÓN:

- ☑ Valoración inicial y control del estado de salud- (médico y enfermera).
- ☑ Valoración del estado nutricional (nutricionista).
- ☑ Valoración psicosocial.
- ☑ Consulta odontológica (mínimo dos veces durante el embarazo).
- ☑ Vacunación.
- ☑ Inscripción al curso de preparación para la maternidad y paternidad.
- ☑ Formulación y suministro de micronutrientes (ácido fólico, sulfato ferroso y carbonato de calcio) desparasitación en segundo y tercer trimestre del embarazo según el riesgo.
- ☑ Solicitud y realización de exámenes de sangre y orina, (urocultivo por cada 3 meses) - hemograma y hemoclasificación - antígeno de superficie para hepatitis B - HbsAg - Prueba de inmunoglobulina (Ir) M para toxoplasma - IgG para toxoplasma a prueba treponémica rápida para sífilis en cada trimestre y al momento del parto - ecografía obstétrica (dos ecografías durante el embarazo), prueba de tolerancia oral a la glucosa (azúcar en sangre) - prueba rápida VIH en cada trimestre y al momento del parto - citología, si no se la ha tomado en un año - malaria (Identifica gota gruesa).
- ☑ Consejería sobre estilos de vida, alimentación saludable, ejercicio.
- ☑ Educación sobre las consecuencias del consumo de cigarrillo, alcohol y sustancias psicoactivas en el embarazo.

El profesional de salud realizará la clasificación del riesgo de su embarazo de acuerdo a la siguiente valoración:

- ⑥ Mujeres menor a 20 años o mayor de 35 años.
- ⑥ Gestante que no asistió a consulta de cuidado prenatal o es inasistente.
- ⑥ Partos previos antes de los dos últimos años.
- ⑥ Partos previos por cesárea.
- ⑥ Primer parto o más de tres partos previos.
- ⑥ Antecedentes personales de partos prematuros, de bajo peso, malformación congénita o abortos anteriores.
- ⑥ Antecedentes de enfermedades como: desnutrición, hipertensión arterial, obesidad, diabetes o epilepsia.
- ⑥ Antecedentes personales o familiares de uso de alcohol o consumo de sustancias psicoactivas.



Signos de Alarma de la Gestante

Durante la gestación, la madre gestante puede presentar signos de alarma que podrían poner en peligro su vida o la de su bebé, en caso de presentarlos por favor acudir inmediatamente al servicio de urgencias más cercano.

Primer trimestre (primeros tres meses de embarazo)

- Dolor de cabeza.
- Alteración de la visión "Ver lucecitas".
- Zumbido en los oídos.
- Ardor en la boca del estómago.
- Hinchazón en cara, manos o pies.

Segundo trimestre (hasta los 6 meses del embarazo)

- Ausencia o disminución de los movimientos del bebé.
- Sangrado vaginal.
- Salida de líquido por la vagina.
- Ardor al orinar.



Tercer trimestre (hasta los 9 meses del embarazo)

Dolor de cabeza.

Ver lucecitas.

Hinchazón de cara, manos o pies en las mañanas.

Dolor abdominal o dolor en la boca del estómago.

Disminución marcada o ausencia de movimientos de su bebé por más de dos horas seguidas.

Cambios en el aspecto del flujo vaginal.

Ardor al orinar.

Sangrado vaginal.

Salida de líquido como cuando hay orina antes de la semana 37.

Contracciones uterinas antes de la semana 37.

CUIDADOS DURANTE LA GESTACIÓN

Además de asistir periódicamente a la consulta del cuidado prenatal usted debe:

Dormir lo suficiente en la noche (de 6 a 8 horas)



Utilizar ropa y zapatos cómodos

Bañarse diariamente



Cepillarse los dientes al levantarse y después de cada comida.

Recuerde su valoración por odontología durante la gestación para prevenir complicaciones.

Asistir al curso de preparación para la maternidad



Tomar los micronutrientes



Ácido fólico: reduce el riesgo de defectos del tubo neural en el bebé (anencefalia o espina bífida)



Carbonato de calcio: disminuye el riesgo de sufrir preeclampsia en la gestante



Sulfato ferroso: previene la anemia en la gestante y durante la lactancia

El carbonato de calcio y el sulfato ferroso deben tomarse en diferentes horarios para que se absorban mejor y sean aprovechados por el organismo. Se sugiere tomar el calcio y el ácido fólico en horas de la mañana junto con el desayuno y posteriormente el sulfato ferroso junto con el almuerzo todos los días.

CURSO DE PREPARACIÓN PARA LA MATERNIDAD Y PATERNIDAD

La maternidad y la paternidad se perciben como un suceso vital que implica cambios físicos, psicológicos y emocionales en la mujer gestante. El curso de preparación para la maternidad y paternidad le brinda a usted, a su compañero y familia educación, apoyo y desarrollo de capacidades para el cuidado de la salud durante la gestación, parto, puerperio y cuidado del recién nacido.

El curso les permite:

- ▶ Intercambiar experiencias, conocimientos y habilidades con otras gestantes y sus familias, reconocer sus derechos y del recién nacido.
- ▶ Organizar y planear el proceso del parto.
- ▶ Identificar los signos de alarma, cuidados básicos del bebé.
- ▶ Conocer la red de apoyo institucional y comunitario y como acceder a ella.
- ▶ Realizar ejercicios físicos y de relajación.
- ▶ Reconocer los derechos sexuales y reproductivos (planificación familiar, el tiempo que desea esperar para tener otro hijo si así lo desea).
- ▶ Las actividades se realizan de manera interactiva con el equipo de profesionales de la salud en cada Institución donde asiste a su control del cuidado prenatal.



TEMAS DE INTERÉS QUE SE ABORDAN EN EL CURSO:

- Como manejar los sentimientos generados por los cambios fisiológicos y psicológicos durante la gestación.
- Estrategias para contrarrestar la ansiedad y depresión con el propósito de garantizar una salud óptima de la madre y el bebé.
- Reconocimiento de las causales de IVE (Interrupción Voluntaria del Embarazo).
- Higiene Postural: ejercicios de fortalecimiento pélvico, actividades de pujo, posiciones y respiración durante las contracciones.
- Signos y síntomas de alarma
- Identificación de signos de depresión post parto y manejo adecuado
- Rutas de atención y servicios disponibles para asistir frente a las alertas identificadas
- Lactancia materna exclusiva y su relación con la construcción del vínculo afectivo
- Información sobre la consulta de promoción y apoyo a la lactancia materna
- Cuidados del recién nacido, posturas durante la lactancia materna
- Apego Seguro
- Pautas de Crianza
- Derechos sexuales y reproductivos
- Espaciamiento de embarazos
- Asesoría en anticoncepción, planificación familiar
- Identificación de grupos de apoyo institucional y comunitario y como acceder a ellos.



ESQUEMA DE VACUNACIÓN PARA LA MUJER EN EDAD FÉRTIL Y GESTANTE 2019

Mujeres en edad fértil (MEF). Entre los 10 y 49 años**	Toxoide tetánico diftérico del 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	Difteria, tétanos y tétanos neonatal.
Gestantes	Influenza Gestacional	1 dosis a partir de la semana 14 de gestación.	Enfermedad respiratoria causada por el virus de la influenza.
	Tdap (tétanos, difteria, tosferina acelular)	Dosis única a partir de semana 26 de gestación en cada embarazo.	Tétanos Neonatal-Difteria-Tosferina al recién nacido.



ALIMENTACIÓN ADECUADA DE LA GESTANTE Y MADRE LACTANTE

Si se encuentra en gestación,

divida la alimentación del día en seis tiempos de comida: tres comidas principales y tres refrigerios.

Aumentar el consumo de alimentos ricos en proteínas y hierro como las carnes (res, pollo, cerdo, pescado fresco) y vísceras (pajarilla, hígado).

Consumir diariamente al menos un vaso de leche o productos lácteos como yogurt, kumis y una porción de queso fresco o cuajada.

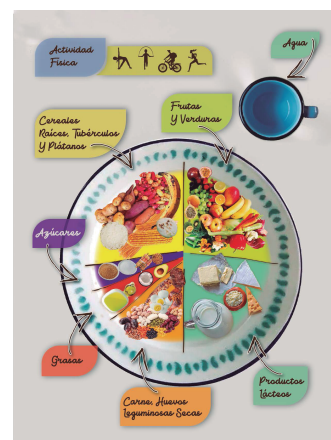
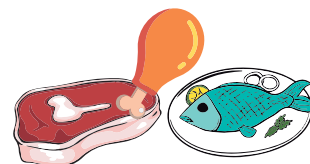
Consuma diariamente FRUTAS y VERDURAS para mejorar la digestión y garantizar el aporte de vitaminas, minerales y fibra.

Aumente el consumo de agua.

Prefiera preparaciones guisadas, salteadas, a la plancha, asadas o al vapor. Tenga en cuenta las recomendaciones de alimentos y porciones, de acuerdo a su edad y etapa de gestación.

Disminuya el consumo de azúcar y sal.

Por su salud y la de su bebe, consuma alimentos frescos, variados y saludables como lo indica el plato saludable de la familia Colombiana



¡RECUERDE!

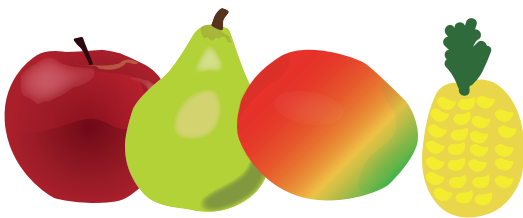
- Que por su salud y la de su bebé debe reducir el consumo de comidas rápidas, productos de paquetes, bebidas gaseosas y azucaradas, altas en sal, sopas de sobre.
- Consumir los alimentos en compañía de sus seres queridos o de confianza.
- Consuma alimentos propios de su territorio.
- Incluya FRUTAS y VERDURAS que se encuentren en cosecha.

La Energía que Necesita en Gestación.

La energía necesaria para tener una gestación saludable varía acorde a las necesidades y condiciones particulares de cada madre.

Las recomendaciones de Energía y Nutrientes, (RIEN) para la población Colombiana recomiendan adicionar:

85 Kcal diarias durante el **primer trimestre**, que equivalen a un refrigerio pequeño.

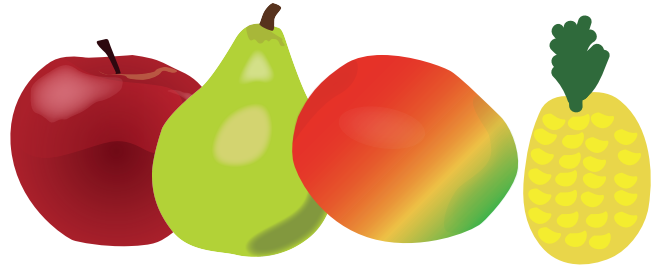


1 Manzana, 1 Pera, 1 Mango mediano o 1 plato pequeño de piña.

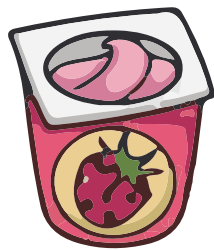


3 Galletas, 1 pan o 1 arepa

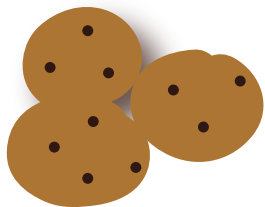
285 Kcl diarias durante el **segundo trimestre** que equivalen a un refrigerio que incluya:



1 Porción de fruta

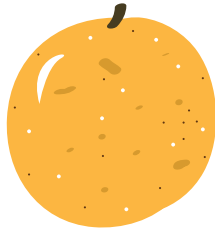
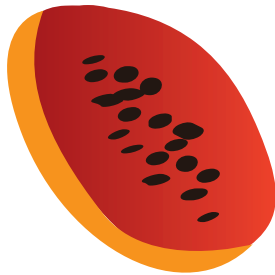


1 Lácteo (Vaso de yogurth)



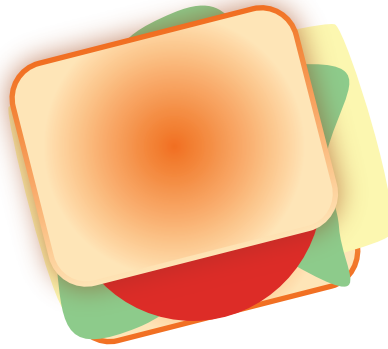
3 Galletas, 1 pan o 1 arepa

475 Kcls diarias durante el **tercer trimestre** que equivalen a dos refrigerios:



Porción de frutas+ 1 Lácteo

1 Plato pequeño de papaya o 1 granadilla o 1 mango mediano o 1 banano con yogurth.



Sandwich de queso con pan integral y un vaso de leche.

“Si algún alimento saludable de su preferencia no se encuentra en el listado, continúe consumiéndolo”

Incluya alimentos frescos, variados y naturales como lo indica el plato saludable de la familia colombiana, e incluya alimentos de todos los grupos que aporten todos los nutrientes como:

PROTEÍNA

Durante la gestación las necesidades de proteínas **AUMENTAN** principalmente por su función en la síntesis de tejidos, consuma diariamente al menos 2 porciones como:

Alimentos	1 Porción equivale a:
 Huevo tibio	1 Unidad
 Carne o pollo o pescado	1 Pedazo 60g
 Queso	1 Tajada
 Leche, Kumis o yogurth	1 Vaso
 Garbanzo, frijol, lenteja	1/2 Pocillo
 Quinua	3 Cucharadas

CARBOHIDRATOS

Son fundamentales porque aportan principalmente energía al cuerpo; su restricción o bajo consumo, puede traer consecuencias como la producción de sustancias que afectan el desarrollo cerebral del feto. Durante la gestación consume al menos 5 porciones que incluyan:

Alimentos que aportan carbohidratos

Alimentos	1 Porción equivale a:
 Pan	1 Unidad
 Arepa	1 Unidad
 Galletas integrales	3 Unidades
 Arroz Blanco	1 Vaso
 Avena	3 Cucharadas
 Quinoa	3 Cucharadas
 Papa	1 Unidad mediana
 Platano verde o maduro	1/2 Mediano
 Yuca	1 Trozo

GRASAS

Son importantes porque aportan energía y permiten la absorción de vitaminas A, D, E y K, fundamentales para el desarrollo cerebral fetal, por lo tanto es recomendable elegir aceites de origen vegetal como girasol, canola y oliva. Durante la gestación consume al menos 3 porciones que incluyen:

Alimentos

1 Porción equivale a:



Aguacate

1 Tajada



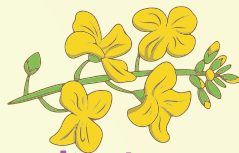
Aceite de Girasol

1 Cucharadita



Aceite de Oliva

1 Cucharadita



Aceite de Canola

1 Cucharadita



Maní

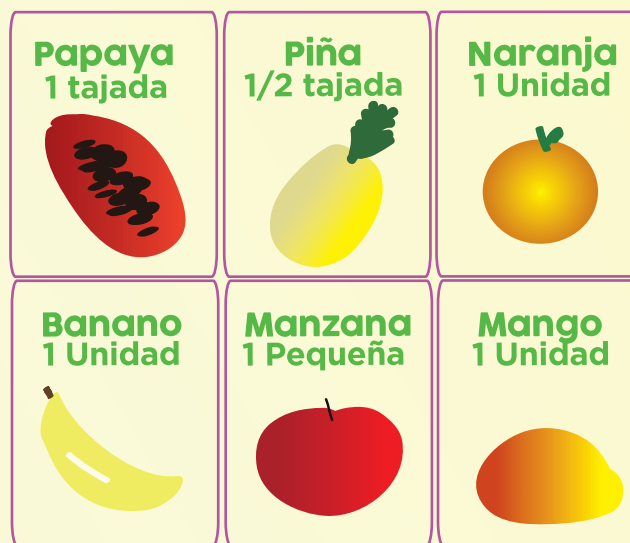
9 Unidades

VITAMINAS Y MINERALES

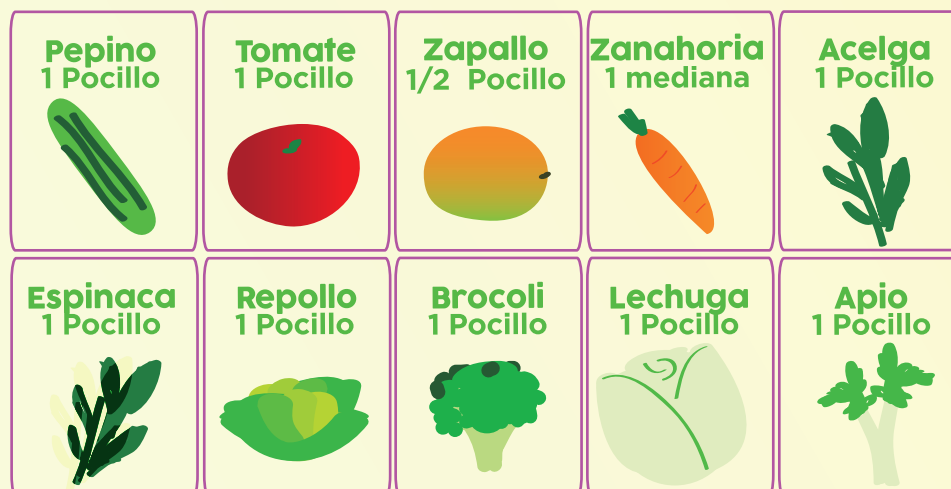
Las frutas y verduras aportan principalmente vitaminas, minerales y fibra. Durante la gestación consume al menos 5 porciones al día.

FRUTAS

Consuma al menos 3 alimentos de este grupo al día, pero preferiblemente en porción entera:



VERDURAS Consuma 2 de estos alimentos diariamente:



¡LLEGÓ EL MOMENTO DEL PARTO!

Signos que indican que ha llegado el momento del parto

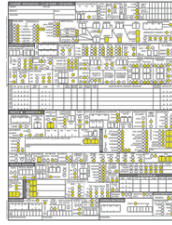
- **Dolor abdominal** o contracciones en un espacio de tiempo regular y que poco a poco el dolor se hace más fuertes.
- Cuando las **contracciones** se produzcan cada **cinco minutos** en una hora, debe acudir al hospital que su médico o enfermera le indico en el curso del cuidado prenatal o al servicio de urgencias más cercano.
- Si presenta **salida de sangre**, líquido transparente o ligeramente amarillo por vagina.



Es importante tener listo:



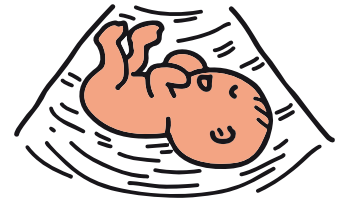
Documento de identidad.



Carné materno



Resultados de exámenes realizados durante el embarazo.

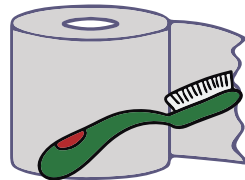


Ecografía

Elementos que debe llevar al hospital:



Toallas higiénicas maternas o pañales desechables para adulto.



Implementos de aseo (jabón, cepillo de dientes, papel higiénico etc.)



Pijama amplia y cómoda para lactar al bebé.



1 o 2 mudas de ropa



Pantuflos o sandalias de baño.

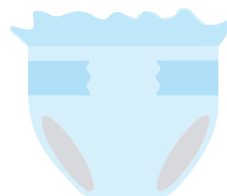


Uñas cortas limpias y sin esmalte.

Para el bebé



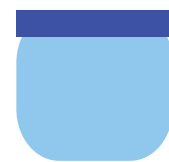
Gorro y ropa abrigada



Pañales desechables



Pañitos húmedos



Crema anti pañalitis

DURANTE EL TRABAJO DE PARTO, PARTO Y PUERPERIO LA MADRE GESTANTE TIENE DERECHO A:

Estar acompañada de una persona significativa que ella escoja y que en lo posible haya asistido al curso de preparación para la maternidad y paternidad o controles del cuidado prenatal.

¡Recuerde que la persona que usted eligió debe cumplir con las normas de bioseguridad acogiendo a las condiciones y requisitos de la institución!

El acompañamiento de la persona significativa durante el parto normal o cesárea, dependerá de la condición clínica o de las complicaciones que se puedan presentar en el momento del parto.

CUANDO SU BEBÉ NAZCA LE DEBEN PERMITIR:

Contacto piel a piel, su bebé debe estar sobre su pecho, esta acción favorece el vínculo madre e hijo y el inicio temprano de la lactancia materna (más o menos 30 minutos), esta acción además contribuirá a:

- Que su bebé se sienta protegido y no sienta cambios bruscos por el nacimiento.
- Que el bebé a través del calostro reciba protección inmunológica.
- Que la leche baje rápidamente.
- Comunicar continuamente sobre el estado de salud de la madre y el de su bebé a familiares.

DESPUÉS DEL PARTO

Después del nacimiento a su bebé, se le realizarán una serie de exámenes y procedimientos como:

Toma de medidas antropométricas: (**peso, talla, perímetro cefálico y torácico**).



- ✔ **Profilaxis umbilical (limpieza del muñón umbilical).**
- ✔ **Profilaxis de vitamina K para evitar las hemorragias.**
- ✔ **Profilaxis ocular (aplicación de gotas en los ojos para evitar infección).**
- ✔ **Toma de muestra de sangre de cordón umbilical para tamizaje de hipotiroidismo congénito con TSH neonatal y hemoclasificación.**
- ✔ **Vacunación con anti hepatitis B y BCG**
- ✔ **Completar datos de identificación de su bebé, debe realizarse frente a la madre en la manilla de identificación, se debe describir fecha y hora del nacimiento, nombre de la madre, número de la historia clínica, sexo, medidas antropométricas y adicionalmente, el número de habitación a la madre.**

“Mamás, papás y familia, es importante solicitar el resultado de TSH (prueba de tiroides) antes de salir del hospital, si no es entregado por favor recogerlo en la fecha que se le informe y llevarlo a la cita de control del recién nacido. El hipotiroidismo congénito es una enfermedad que deja secuelas permanentes en el recién nacido (a) si no se recibe tratamiento oportuno, por esto es importante reclamar el resultado.”

ALOJAMIENTO CONJUNTO

Durante la hospitalización, la madre e hijo, deben ser alojados en la misma cama, esta acción fortalece la relación afectiva entre los dos y facilitará la lactancia materna.



BAUTISMO DE LA PARROQUIA DE RIOFRÍO DE CIENAGA

Nombre: CARMEN MARIA, Edad actual: 20

Nacionalidad: COLOMBIANA, Profesión u oficio: HOGAR

Nombre: VICENTE PAUL, Edad: 25

Nacionalidad: COLOMBIANO, Profesión u oficio: OBRERO

Firma (autógrafa): Vicente Cantillo

Nombre: VICENTE PAUL CANTILLO SILVA

Municipio: RIOFRÍO DE CIENAGA

Fecha (autógrafa):

Año: 1992

LA OFICINA DE REGISTRO CIVIL

¡REGISTRO CIVIL, TODO RECIÉN NACIDO TIENE DERECHO A UN NOMBRE!

El nombre representa quiénes somos, tener una identidad es parte importante de todo ser humano, el nombre es una de las primeras palabras que entendemos y con la cual nos identificamos.

Papitos, es importante que desde la gestación se planee el nombre de su hijo, esto favorecerá el registro civil en la institución hospitalaria donde es atendido el parto. Si no es posible realizarlo durante la hospitalización, por favor hágalo lo antes posible ante una notaría.

Requisitos:

- Presencia de los padres.
- Fotocopia de documento de identidad de papá y mamá.
- Registro de nacido vivo (documento entregado por personal de salud en la institución donde fue atendido el parto).
- Nombre del bebé.

LICENCIA DE MATERNIDAD Y PATERNIDAD

En la época del parto los empleadores de la madre, padre o pareja, están en la obligación de otorgarles licencias remuneradas, para que ellos puedan crear lazos de confianza, vínculo afectivo y apoyo en los cuidados del bebé y en lactancia materna.

La **licencia de maternidad** otorga **18 semanas remuneradas y al padre o pareja, 8 días hábiles remunerados.** La licencia de maternidad se puede tomar dos semanas antes del parto y obligatoriamente, una semana antes.

En parto múltiple, la licencia de maternidad se amplía a 20 semanas.

Cuando el bebé **nace prematuro**, la madre tomará de la licencia el tiempo faltante del embarazo y las 18 semanas establecidas.

Si la **madre fallece** o está en condición de salud muy delicada, la licencia la tomará el padre, pareja o persona que quede a cargo del menor.

En caso de **aborto o muerte del bebé**, la madre tiene derecho a un descanso remunerado de **2 a 4 semanas.**

Cuando termina la licencia de maternidad, hasta el sexto mes de vida del bebé, la madre tiene derecho a una hora de lactancia materna.

Todos estos **derechos** aplican para **padres biológicos o adoptantes.**

Los requisitos para realizar el trámite de la **licencia de maternidad y paternidad**, pueden ser consultados en la Ley 1822 del 2017.

SIGNOS DE ALARMA DESPUÉS DEL PARTO

Consulte de inmediato si la madre o el bebé presentan una o más de estas señales:

Para la madre

- Dolor de cabeza intenso, visión borrosa, convulsiones.
- Fiebre y vómito.
- Senos congestionados, hinchados, enrojecidos, adoloridos y pezones sangrantes.
- Cambios en la herida quirúrgica, infección o sangrado (si el parto fue por cesárea).
- Sangrado vaginal abundante.
- Presencia de loquios de mal olor (flujo o líquidos sanguinolento).
- Disuria (ardor y dolor al orinar).
- Dolor o hinchazón de las piernas.
- Estado de ánimo de la madre que afecta a la relación de la madre con el bebé o con los demás, que no permite una actividad normal.



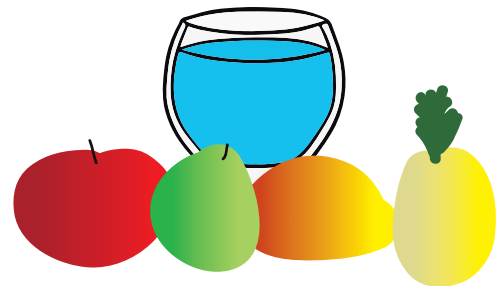
Para el bebé

- Fiebre o temperatura muy baja.
- Sueño prolongado.
- Ictericia (color amarillento de la piel) en las primeras 24 horas de nacido.
- Vómito abundante y fuerte.
- No toma el pecho.
- Llanto incontrolable y prolongado.
- Labios y dedos de color morado.
- Respiración rápida, ronquidos en el pecho.
- Ombligo enrojecido, con mal olor.
- Diarrea abundante.

¿Qué cuidados debe tener la madre después del parto?

Durante el período comprendido entre el nacimiento del bebé y 40 días después, la madre debe tener en cuenta los siguientes cuidados:

- Beber abundantes líquidos y consumir frutas, verduras y alimentos nutritivos.
- Lactar tempranamente al bebé después del nacimiento, para prevenir grietas y molestias en los senos.



- Usar ropa cómoda para facilitar la lactancia materna (preferiblemente blusa con botones).
- Mantener una vida tranquila.
- Mantener una buena higiene, baño diario, uñas cortas, cabello recogido.
- La higiene de los senos. únicamente se realizará con el baño diario y sin aplicar jabón o cremas.
- En caso de cesárea, lavar la zona de la herida con agua y jabón, evitando el contacto directo de la ropa interior.
- Realizar ejercicio moderado. Evitar tener relaciones sexuales.

En la etapa del posparto, la madre tiene derecho a recibir una consulta de control dentro de las 72 horas , en esta se debe brindar asesoría en:

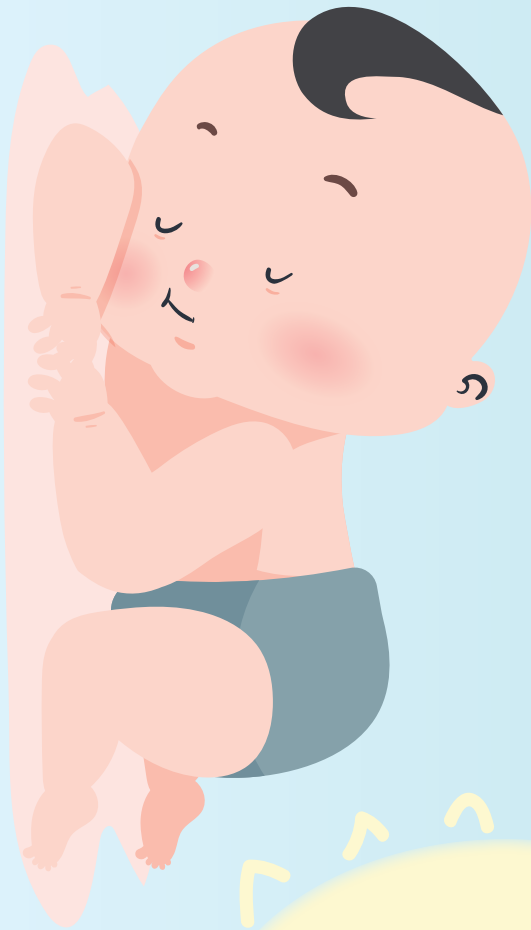
- Su estado de ánimo y el bienestar emocional
- Cuidados del recién nacido y lactancia materna
- Sexualidad en el Posparto.
- Seguimiento al uso del método anticonceptivo elegido, si aún no lo tiene ofrecer método
- Indagar sobre patrón del sueño y reiterar el compromiso y participación que tiene la familia en los cuidados del recién nacido.
- Revisar cicatriz de cesárea o episiotomía.
- Tomar tensión arterial y buscar signos de anemia.
- Informar signos de alarma.



CUIDADOS DEL BEBÉ

- Él bebe debe dormir boca arriba e inclinado levemente, nunca boca abajo por que puede ahogarse.
- La cabeza debe quedar más alta que el resto del cuerpo.
- Usar un cobertor liviano.
- Arropar y dejar descubierto el cuello y la mitad del pecho, no cubra hasta la cabeza.
- Evite el sobrecalentamiento.
- Es muy importante vigilar el sueño del bebé, si durante el primer mes de vida no despierta cada dos horas para tomar el pecho, usted debe despertarlo y alimentarlo, lo importante es alimentarlo a libre demanda, sin horarios.

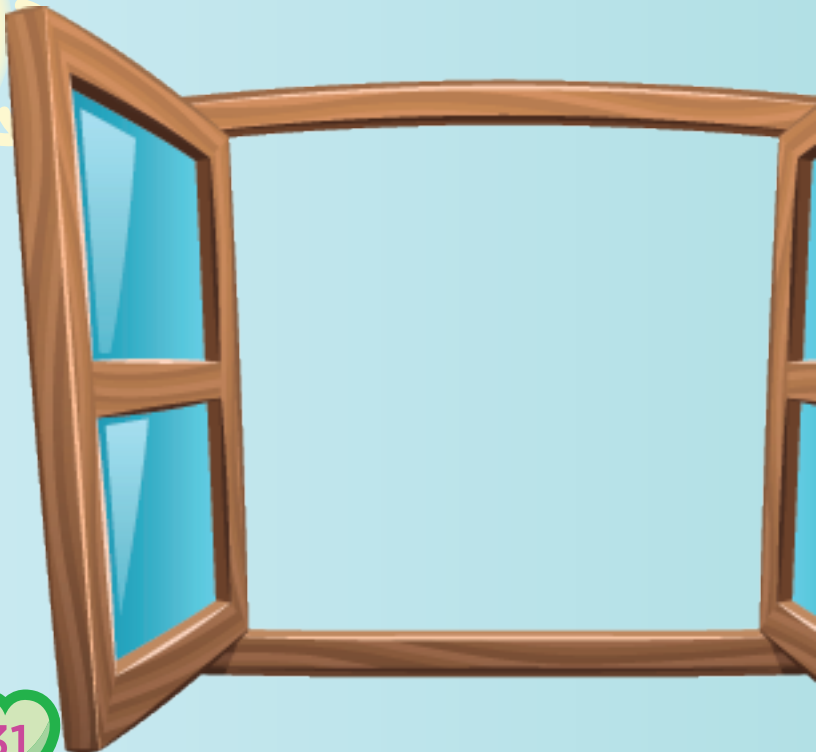
HIGIENE Y LIMPIEZA DEL RECIÉN NACIDO



- Asegúrese de que no haya corrientes de aire
- El cordón umbilical debe mantenerse limpio y seco, lavar diariamente el ombligo con agua limpia (hervida antes de ser utilizada) o agua estéril, y limpiar con gasa estéril tres veces al día, es importante recalcar que no se debe usar ombligueros.
- Cambiar el pañal las veces que sea necesario y retirar cualquier residuo que quede en la piel.
- Durante el aseo de su bebé, limpie las zonas más propensas al sudor y a la irritación como los pliegues del cuello, las axilas, los genitales y las piernas.
- Si pesa más de 2.500 gr, los primeros 3 días de vida, límpielo utilizando una toalla de manos suave con agua tibia, no utilice jabón. Después de los tres días puede bañar al bebé diariamente con jabón suave y agua tibia.
- Si pesa menos de 2500 gr, realiza una limpieza con un paño húmedo y agua tibia.

BAÑO DE LUZ

Coloque al bebé sobre un pañal cerca de una ventana cerrada, donde lleguen los rayos del sol todos los días durante 30 minutos, los horarios recomendados son entre las 9 y 10 de la mañana y en las tardes, después de las 3 pm. El baño de luz es importante para que su bebé no se ponga amarillo.



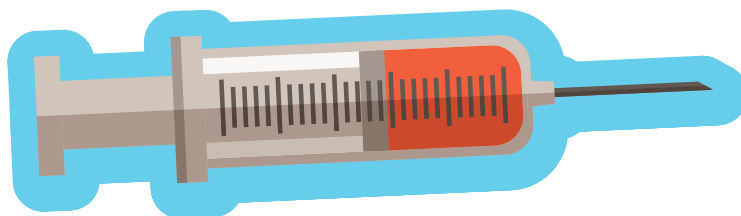
ESQUEMA DE VACUNACIÓN 0 MESES A 5 AÑOS Y 9 A 17 AÑOS

Las vacunas son un derecho para todos los niños y niñas y un deber de las madres y los padres.

La institución que atendió el parto, tiene la obligación de otorgar a la madre un carné de vacunación, este carné debe ser conservado en buen estado y ser llevado a todos los controles y citas del bebé.

Las vacunas BCG y anti hepatitis B, se administran en el hospital después del nacimiento, las demás vacunas se administran en la institución más cercana o donde asistió a las citas del cuidado prenatal.

Edades en que DEBE llevar a su bebé a vacunar:



2 MESES - 4 MESES - 6 MESES - 7 MESES
12 MESES - 18 MESES - 5 AÑOS

Esquema de vacunación actualizado 2020

EDAD	VACUNA	DOSIS	ENFERMEDAD QUE PREVIENE
Recién nacido	Antituberculosa - BCG	Única	Meningitis tuberculosa
	Hepatitis B	De recién nacido	Hepatitis B
A partir de los 2 meses	PENTAVALENTE*	Difteria - tosferina - tétanos (DPT)	Difteria - tosferina - tétanos
		<i>Haemophilus influenzae</i> tipo b	Meningitis y otras enfermedades causadas por <i>Haemophilus influenzae</i> tipo b
		Hepatitis B	Hepatitis B
	Vacuna inactivada de polio - VIP	Primera	Poliomielitis
	Vacuna oral de rotavirus	Primera	Rotavirus
	Vacuna contra el neumococo	Primera	Neumonía, Otitis, y Meningitis

A partir de los 6 meses	PENTAVALENTE*	Difteria - tosferina - tétanos (DPT)	Tercera	Difteria - tos ferina - tétanos
		<i>Haemophilus influenzae</i> tipo b		Meningitis y otras enfermedades causadas por <i>Haemophilus influenzae</i> tipo b
		Hepatitis B		Hepatitis B
	Vacuna inactivada de polio - VIP	Tercera	Poliomielitis	
	Vacuna de influenza estacional**	Primera	Enfermedad respiratoria causada por el virus de la Influenza	
A los 7 meses	Vacuna de influenza estacional**	Segunda: cuatro semanas después de la primera	Enfermedad respiratoria causada por el virus de la Influenza	
A los 12 meses	Sarampión Rubéola Paperas (SRP)	Única	Sarampión, rubéola y paperas	
	Antihepatitis A *****	Única	Hepatitis A	
	Neumococo	Refuerzo	neumonía, otitis, y meningitis	
	Varicela*****	Única	Varicela	
A los 18 meses o al año de las terceras dosis	Difteria - tosferina - tétanos (DPT)	Primer refuerzo	Difteria, tos ferina y tétanos	
	Vacuna oral de polio - VOP	Primer refuerzo	Poliomielitis	
	Fiebre amarilla (FA)****	Única	Fiebre amarilla	
A los 5 años de edad	Difteria - tos ferina - tétanos (DPT)	Segundo refuerzo	Difteria - tos ferina - tétanos	
	Vacuna oral de polio - VOP	Segundo refuerzo	Poliomielitis	
	Sarampión Rubéola Paperas (SRP)	Refuerzo	Sarampión, rubéola y paperas	
	Varicela*****	Refuerzo	Varicela	
Mujeres en edad fértil (MEF) Entre los 10 y 49 años**	Toxoide tetánico diftérico del 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	Difteria, Tétanos y Tétanos Neonatal	
Gestantes	Influenza Gestacional	1 dosis a partir de la Semana 14 de Gestación	Enfermedad respiratoria causada por el virus de la Influenza	
	TdaP (Tetanos, Difteria, Tosferina Acelular)	Dosis Única a partir de semana 26 de gestación en cada embarazo	Tetanos Neonatal-Difteria-Tosferina al Recién Nacido	
Niñas de 9 a 17 años de edad. *****	Vacuna recombinante tetravalente contra el Virus del Papiloma Humano - VPH	Primera dosis: Fecha elegida Segunda dosis: 6 meses después de la primera dosis	Lesiones genitales precancerosas (cervicales, vulvares y vaginales) y cáncer cervical, relacionados causalmente, con ciertos tipos oncogénicos del VPH.	
Adultos de 60 años y más	Vacuna de influenza estacional**	una dosis cada año	Enfermedad respiratoria causada por el virus de la Influenza	

LACTANCIA MATERNA

¿Por qué amamantar?

Porque el amamantamiento es un derecho y un factor protector en la salud y nutrición en la primera infancia, es “DE HUMANOS PARA HUMANOS”, fortalece el vínculo afectivo entre madre e hijo y proteger el medio ambiente.

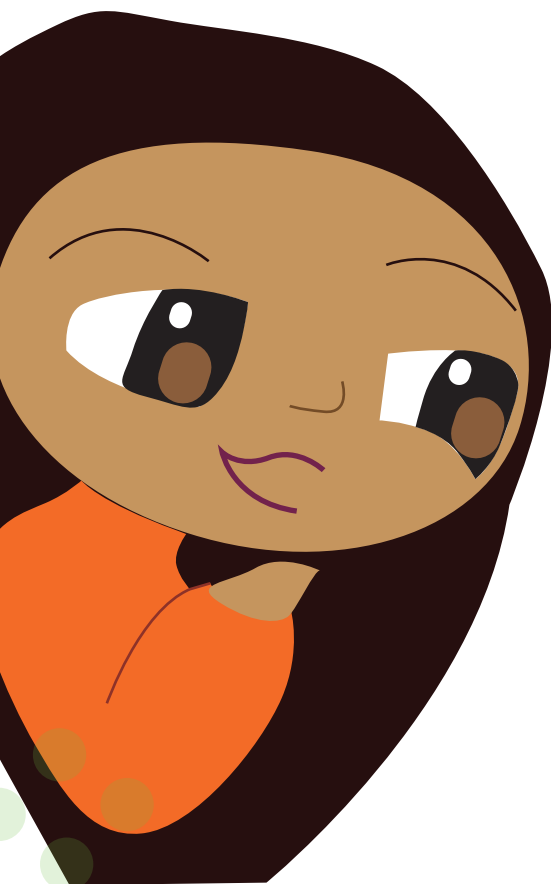
La leche materna es el mejor alimento para la nutrición del bebé y se suministra de manera exclusiva hasta los 6 meses sin horarios y a libre demanda, antes de los 6 meses no se debe ofrecer ningún otro tipo de líquido como aguas aromáticas o jugos.



VENTAJAS DE LA LACTANCIA MATERNA

Beneficios para la madre:

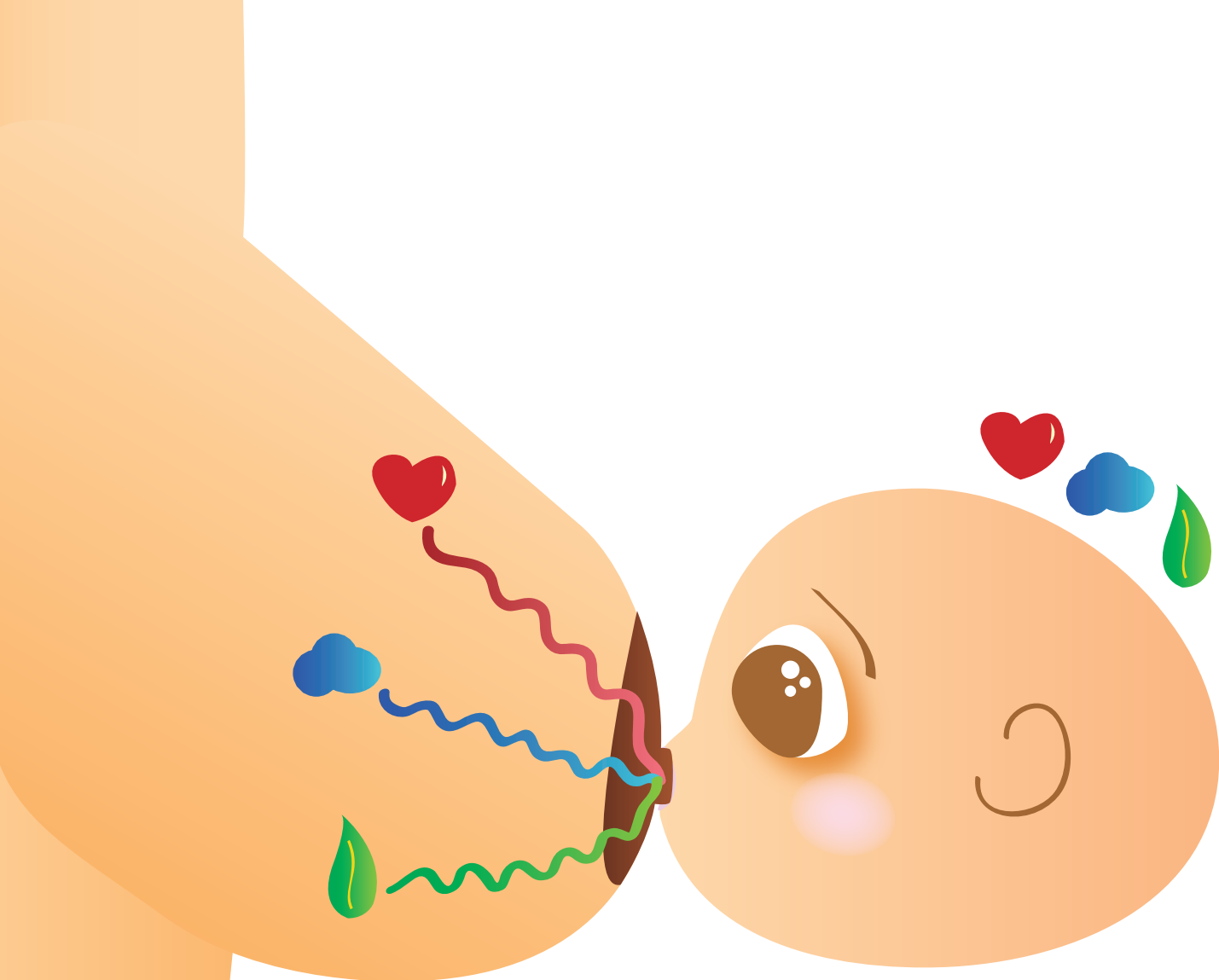
- En las primeras horas después de que nace el bebé, amamantar sirve para que el útero vuelva a su posición y tamaño normal; además, previene hemorragias después del parto y favorece la rápida recuperación de la madre.
- Estimula la producción de leche en cantidad suficiente para el bebé.
- El lactar correctamente y con frecuencia, evita el dolor en los senos.
- Amantar hasta los dos años o más, previene el cáncer de seno, cáncer de útero y problemas de huesos.
- Ayuda a evitar un nuevo embarazo, siempre y cuando no haya vuelto la menstruación después de la dieta, y que el niño o niña sea menor de seis meses y tenga lactancia materna exclusiva de día y de noche. (no es un método de planificación familiar).
- Favorece y fortalece los lazos de amor, madre - hijo/hija, ayudando a conocerse más, saber cuándo tiene hambre, sueño, calor, dolor o necesidad de cariño.





¡Además, ahorra tiempo y dinero!, no tiene que gastar en:

- Leche de tarro, biberones, chupos, agua y detergentes; además ayuda a proteger el medio ambiente, ya que evita la utilización de productos como tarros y cauchos.
- Combustible para hervir el agua.
- Consultas médicas, ni drogas, ya que el bebé se enfermará menos.
- Genera menos trabajo para la madre, pareja o familia, porque no tiene que preparar ningún alimento.
- Ahorra tiempo, porque la leche materna está disponible siempre, limpia y a la temperatura ideal; pasa directamente del pecho de la madre a la boca del bebé.



Beneficios para los niños y las niñas:

- La leche materna suministra los nutrientes perfectos y necesarios para su crecimiento y desarrollo.
- Es de fácil digestión.
- Lo protege contra infecciones y enfermedades como gripas, alergias, diarreas, vómito, anemia, diabetes y obesidad.
- Mejora su desarrollo intelectual
- El bebé, cuando succiona el pecho de su madre, ejercita todos los músculos de la boca y la lengua, es por esto que se desarrollan mejor sus dientes, el habla y su respiración.
- Se integra más fácil con las personas que lo rodean por la seguridad y el amor que su madre le brinda a través del contacto piel a piel.

COMPOSICIÓN DE LA LECHE AL INICIO

El Calostro

Es la leche que produce la madre en los primeros días, es cremosa y de color amarillento.

Es considerada como la primera vacuna ya que brinda una protección especial contra las enfermedades y aporta vitaminas, minerales, anticuerpos, proteínas y calorías que necesita el bebé en sus primeros días. La leche al inicio del amamantamiento les quita la sed porque contiene más agua. La leche de la mitad hacia el final, es importante por sus nutrientes y componentes, les quita el hambre, ayuda a ganar peso, madura sus órganos y cerebro, es decir, es un alimento completo y perfecto.

Riesgo de dar biberón y chupo a los niños:

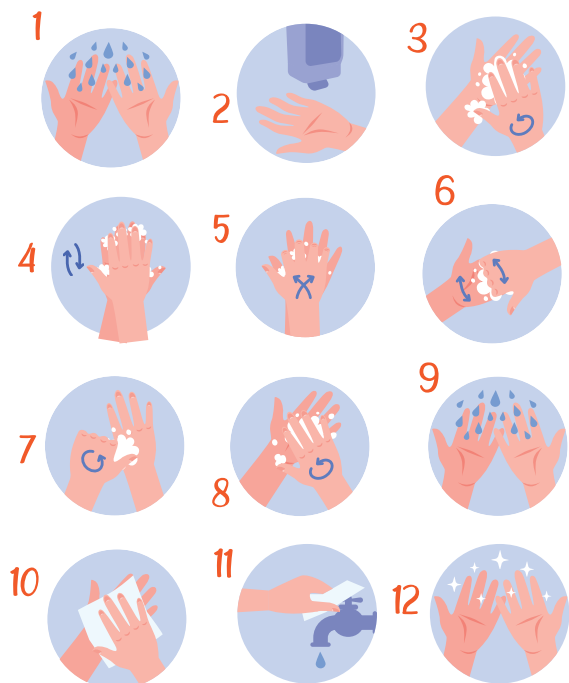
- Mayor riesgo de enfermedades gastrointestinales y respiratorias, ya que los chupos se contaminan con facilidad.
- Disminución del reflejo de succión con la consecuencia de disminución de la producción de leche.
- El bebé no puede aprender a succionar de dos formas, por consecuencia rechazará el seno, porque la succión con el biberón es más fácil.
- El uso de chupos y biberones dañan los dientes y el paladar, además de producir un desarrollo inadecuado de los músculos y huesos de la cara generando malformaciones.



TÉCNICA DE AMAMANTAMIENTO

¿cómo amamantar correctamente al bebé?

Recomendaciones



1. La madre debe estar cómoda, relajada, puede usar diferentes posiciones (sentada o acostada)

2. La cabeza y cuerpo del bebé deben estar alineados, barriga del bebé en contacto con la barriga de la mamá y la cara del bebé frente al seno.

3. La cabeza del bebé debe descansar donde la madre dobla el brazo

1. La oreja, hombro y cadera del bebé deben estar alineados.

2. La mano de la madre sostiene la cola del bebé

3. Sostenga su seno con la mano en forma de "C", con el pulgar encima de la areola y los 4 dedos por debajo del seno.

- Lavarse las manos con agua y jabón, tener uñas cortas y limpias, sin esmalte.
- Para amamantar al bebé la madre lactante puede estar sentada o acostada, siempre debe estar cómoda y relajada, la madre puede utilizar almohadas para ayudar a soportar la espalda y los brazos.
- Es importante usar ropa cómoda: (blusas con abertura adelante, amplias que no ajusten, brasier que se ajuste al tamaño de los senos).
- La higiene de los senos es en el baño diario, con agua abundante, sin aplicar jabón ni ningún tipo de cremas.
- Si está sentada, ponga bajo sus pies un banco o soporte, esto le dará apoyo a la espalda.

4. Frote suavemente los labios del bebé con el pezón, hasta que el bebé abra la boca y enseguida atraiga al bebé hacia su pecho (acercando su brazo).

5. Haga que el bebé coja el seno y mantenga lactando a su bebé de cada seno, hasta que los sienta vacíos y su bebé quede satisfecho. Lo importante es que tome toda la leche del final. e s t é n alineados.



VERIFIQUE QUE ÉL BEBÉ OBTENGA LECHE OBSERVANDO:

a. Buen agarre

- La boca del bebé está bien abierta.
- Los dos labios del bebé hacia afuera.
- Los labios cubren la mayoría de la aréola o parte oscura del seno.
- La nariz y mentón tocando el seno
- Lo más importante la madre NO debe sentir dolor en su pezón cuando se amamanta, esto indica un mal agarre.

b. Succión Efectiva

- La succión del bebé debe ser lenta, rítmica y profunda.
- Las mejillas abombadas o se ven redondeadas.
- Los senos comienzan a vaciarse sintiéndolos más blanditos.

c. Deglución (acción de tragar)

- Se escucha que el bebé traga
- Si se baja el labio inferior, se observará la lengua acanalada, como doblada por la mitad.



REGLA DE ORO DE LA LACTANCIA MATERNA: “A mayor succión, mayor producción”

¿Cómo obtener suficiente leche materna?

Es importante conocer que entre más veces el bebé tome seno, mayor cantidad de leche se va a producir; regla de oro, **“A mayor succión, mayor producción”**, para que esto se cumpla se debe tener en cuenta:

- Durante el amamantamiento, observar que el bebé agarra, succiona y traga efectivamente.
- Que el bebé vacíe completamente cada seno, tomando la leche del inicio y del final para garantizar que quede lleno.
- Para aumentar la cantidad de leche, puede apoyarse con extracción manual.
- Puede ayudar en la producción de leche materna, aplicar compresas de agua tibia alrededor del seno sin tocar la parte oscura (areola).
- Si la madre está muy tensionada o cansada, realice masajes en la espalda. Las preocupaciones y tristezas disminuyen o pueden bloquear la salida de leche materna.
- Para calmar la sed de la madre, se recomienda el consumo de agua o frutas con alto contenido de agua (sandía, granadilla, papaya, melón).

¿CÓMO VACIAR LOS SENOS CON EL AMAMANTAMIENTO?

Los primeros 15 o hasta 30 días, el bebé se llena únicamente con un seno, por lo que en cada amamantamiento o toma, debe intercalarlos, garantizando así que se vacíen y el bebé obtenga todo el alimento que necesita.

Cuando él bebé necesita de ambos senos en un solo amamantamiento para quedar satisfecho, se debe siempre iniciar por el último seno que tomó; antes de pasar al segundo, verifique con la extracción, que salgan apenas unas gotas de la leche espesa, así garantizará suficiente cantidad de leche materna.

Recuerde:

El vaciamiento total de los senos, permite que el bebé gane peso adecuado y ayudará a estar completamente sano. Para la madre, el vaciamiento total de los senos, favorecerá la producción de leche que el bebé necesita, permitirá también que estos no se congestionen; además previene contra infecciones por la acumulación de leche espesa y la formación de masas, que pueden bloquear la salida de leche.

TÉCNICA DE EXTRACCIÓN MANUAL

¿Cuándo extraer manualmente la leche materna?

- 👉 Cuando el bebé nace bajo de peso, primero extraiga la primera leche (leche aguada y clara) y luego póngalo a amamantar la leche espesa (leche más oscura), esto garantiza que el bebé gane peso.
- 👉 Cuando los senos goteen, para evitar momentos incómodos, extraiga solo hasta que pare la salida de leche.
- 👉 Cuando se sientan los senos demasiado llenos y no es hora de amamantar, esto previene infecciones. Se debe extraer de forma manual la leche hasta que mejoren los síntomas de pesadez y dureza.
- 👉 En caso de separación con su bebé por estudio, trabajo, hospitalización de la madre o el niño. Extraer la leche para dejarla almacenada mientras se encuentra fuera de casa.
- 👉 Cuando el bebé tiene dificultades de agarre (inicio tardío de la lactancia materna desde el parto, o desafortunadamente se ha iniciado alimentación con tetero).
- 👉 Cuando los pezones se agrieten por mal agarre o estén adoloridos, para aumentar la producción de leche.

¿Cómo iniciar la extracción manual?

Preparar recipiente:

- 👉 Frasco de vidrio con tapa plástica de rosca hermética.
- 👉 Uñas cortas.
- 👉 Lavar las manos.
- 👉 Realizar masajes.
- 👉 Si es necesario aplicar compresas (tibias y después frías) antes de extraer.
- 👉 Empezar la extracción propiamente dicha.

¡IMPORTANTE!

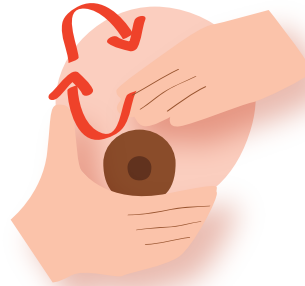
- La leche materna debe ser almacenada en un frasco de vidrio limpio con tapa plástica de rosca hermética.
- Previo a la extracción, el recipiente debe ser hervido por más de 15 min después del hervor del agua.
- Dejar secar el frasco boca abajo, encima de un paño limpio.
- Tenga a mano una toalla limpia.



¿CÓMO REALIZAR LOS MASAJES?

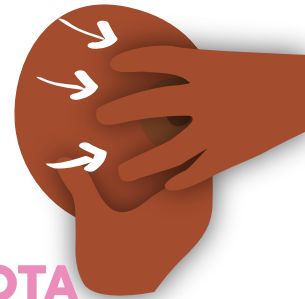
Masaje circular

Masajee suavemente el pecho en forma circular, con la yema de los dedos, desde donde nace el seno hasta la areola, realícelo alrededor de todo el seno según las manecillas del reloj hasta terminar donde inició.



Peinar

Tomar el seno con la mano completamente abierta en forma de araña, desde donde nace hacia afuera, masajee suave y repetidamente, como un cosquileo.



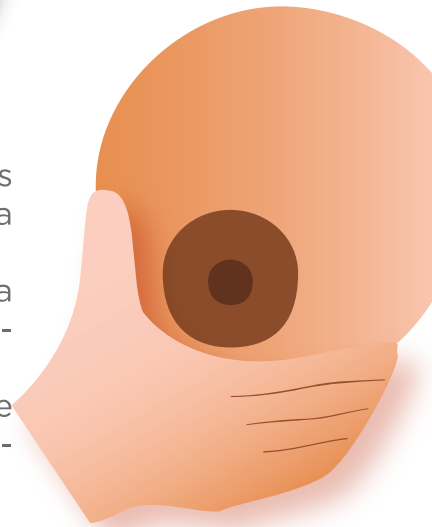
CUANDO SALGA LA PRIMERA GOTA SE PUEDE INICIAR LA EXTRACCIÓN

Tome el seno colocando el dedo índice y pulgar en C, extendidos atrás de la parte oscura, sin tocarla, luego empuje el seno hacia atrás como tocando las costillas.

Las primeras gotas de leche se deben desechar, esto contribuye a la reducción del 90% de las bacterias que están presentes regularmente en el pezón.

Cierre los dedos en movimiento de pinza, tratando de que se toquen detrás de la areola, exprima y suelte, repita este procedimiento alrededor de todo el seno para desocuparlo.

Cuando termine la extracción se debe cerrar el recipiente.



CONSERVACIÓN DE LA LECHE MATERNA

- **Etiquete el frasco** con cinta de enmascarar y márkelo con fecha y hora de la primera extracción
- **Guarde el frasco** con la leche extraída en un recipiente de plástico con tapa o en una bolsa plástica (para evitar la contaminación cruzada) en la nevera, al fondo del refrigerador o congelador, no en la puerta.
- En caso de no tener nevera, guarde a temperatura ambiente en un lugar oscuro, que no llegue la luz del sol, no dejar cerca de aparatos que emanen calor, la leche materna a temperatura ambiente dura **4 horas**.
- La leche materna refrigerada en condiciones adecuadas de higiene y manipulación, dura hasta **12 horas**, no guardar en la puerta sino al fondo del refrigerador.
- En el congelador la leche materna dura **3 meses**, siguiendo las recomendaciones de los profesionales de la salud, agentes de salud o comunitarios.



¿Cómo calentar la leche materna?

Calentar a baño María modificado, es decir cuando el agua hierva debe sacarla de la estufa e introducir por 5 minutos el recipiente con la leche bien sea refrigerada o congelada para que tome la temperatura de la mano.

¿Cómo dar la leche materna extraída al bebé?

Se puede dar la leche materna extraída en una copa de vidrio pequeña, taza o con una cuchara, jugar con el borde de la copa o cuchara en los labios del bebé para que saque la lengua y arrastre la leche al interior de su boca, el niño debe estar inclinado para evitar broncoaspiración.

Después de los 6 meses de edad, se inicia la alimentación complementaria en conjunto con la lactancia materna hasta los 2 años o más.

IMPORTANTE:

No utilice fórmulas infantiles o leche artificial, biberones ni chupos por las siguientes razones:

- No utilice leche artificial o de tarro, a menos que su médico lo exprese claramente por patologías.
- Se enferman más, porque los chupos se contaminan fácilmente.
- Se gasta mucha más plata sin necesidad.
- Se disminuye la leche materna porque el niño(a.) se llena con lo que le dan en el biberón y rechaza el pecho.
- El chupo no permite un desarrollo adecuado de los músculos, huesos de la cara y los dientes.
- Él bebé se confunde porque cambia su forma de chupar, ya que con el biberón es más fácil. Con el seno tiene que realizar más esfuerzo y coordinación, esto es fundamental para el fortalecimiento de los músculos de la cara.
- Cuando no se tiene lactancia materna exclusiva, con el tiempo se disminuye la cantidad de leche.

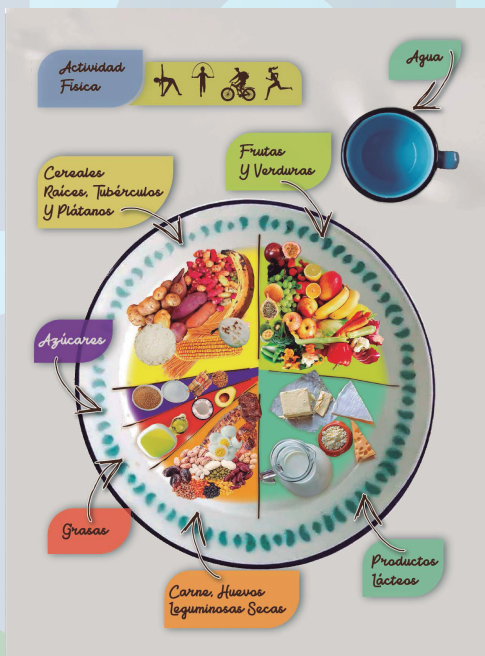
¿Cómo sacar los gases al bebé?

Tome al bebé y coloque su barriguita sobre el hombro o rodilla de quien va a sacar los gases, realice un masaje suave de abajo hacia arriba sobre la espalda sin sacudir al bebé.



Si se encuentra en periodo de lactancia:

- Incluya en su alimentación alimentos frescos, variados y naturales, como lo indica el plato saludable de la familia colombiana.
- Divida la alimentación del día en seis tiempos de comida.
- Aumentar el consumo de alimentos fuente de proteínas y hierro, como las carnes (res, pollo, cerdo, pescado fresco) y vísceras (pajarilla, hígado).
- Consumir diariamente al menos una porción de leche y productos lácteos, como yogurt, kumis y queso fresco.
- Consuma diariamente 5 porciones entre frutas y verduras para mejorar la digestión y garantizar el aporte de vitaminas, minerales y fibra.
- Aumente el consumo de agua.
- Prefiera preparaciones guisadas, salteadas, a la plancha, asadas o al vapor.
- Disminuya el consumo de azúcar y sal.



¡Recuerde!

- **Alimentar a su bebé únicamente con leche materna hasta los seis primeros meses de vida, esto contribuirá a recuperar el peso de la madre, prevenir el cáncer de mama y ovario.**
- **Alimentar a su bebé únicamente con leche materna contribuye a fortalecer el vínculo afectivo madre e hijo.**
- **Vincular a su familia en el proceso de la lactancia, garantiza el apoyo y el goce exitoso de esta práctica.**

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Según la Organización Mundial de la Salud - (OMS), la alimentación complementaria se define como el proceso que comienza cuando la leche materna por sí sola ya no es suficiente para satisfacer las necesidades nutricionales del lactante, y por tanto se necesitan otros alimentos, además, de la leche materna, normalmente comprende el periodo de los 6 a los 24 meses de edad.

Ideas clave para una alimentación complementaria adecuada:

- Continuar con la lactancia materna frecuente y a libre demanda hasta los 2 años de edad o más.
- Utilice preparaciones llamativas, mezclando colores, texturas y sabores de su agrado.
- Ejercer buenas prácticas de higiene y manejo de los alimentos.
- Aumentar la consistencia y la variedad de los alimentos gradualmente conforme crece el niño.
- Ofrezca preparaciones espesas, ricas en nutrientes, evite los caldos que no aportan la cantidad de energía y vitaminas que el niño necesita.
- Consuma alimentos de todos los grupos para mejorar la calidad y el aporte de nutrientes, tenga en cuenta las cosechas y precios de temporada que se dan en su territorio.



- No ofrezca leches de tarro, compotas comerciales o cereales de caja para bebés.
- Inicie la alimentación complementaria de su bebé a los 6 meses de edad en cantidades pequeñas y aumentar la cantidad conforme crece el niño.

ALIMENTACIÓN A LOS 6 MESES

Si su niño o niña tiene de 6 a 8 meses de edad:

- La consistencia de los alimentos debe ser en papillas, purés o machacados.
- La frecuencia de 2 a 3 comidas al día, la cantidad de 2 a 3 cucharadas por comida.
- Inicie con un alimento diferente cada día.
- La alimentación debe ser variada, incluya alimentos frescos y naturales, sin adición de sal ni azúcar.
- Desde los 6 meses puede ofrecer alimentos de todos los grupos menos leche de vaca o de otros mamíferos.
- Incluya en la alimentación el huevo desde los 6 meses, empezando con la yema (parte amarilla del huevo), evalúe tolerancia por 2 días y puede incluir la clara (parte blanca del huevo).





Alimentos recomendados:

- Cereales: maíz, arroz, avena, quínoa, en forma de papilla, adicionando agua o leche materna según el cereal.
- Frutas: banano, mango, durazno, pera, manzana, papaya, melón y guayaba
- Verduras: zanahoria, ahuyama, acelga, habichuela, espinaca, lechuga y tallos. Preferiblemente un vegetal verde y uno amarillo diariamente; cocinarlos en una olla tapada con poca agua hirviendo hasta que ablanden (tres minutos hirviendo) para preparar una papilla o puré y ofrecerla con cuchara.



Ejemplos de Preparaciones

Papilla de zanahoria

- 1 trozo pequeño de zanahoria
- 2 gotas de aceite de vegetal (oliva, girasol, canola).
- ½ pocillo de agua

Preparación

- Lavar y desinfectar todos los ingredientes y utensilios que se van a utilizar
- Lavar y pelar la zanahoria
- Corta en pedazos iguales y coloca en un sartén con suficiente agua para únicamente cubrir las zanahorias
- Cocina de **15- 20 minutos** hasta que estén tiernas
- Mezcla hasta obtener un puré suave, utilizando un poco del agua en donde cocinaste las zanahorias
- Adicionar el aceite vegetal
- Cuando note que el preparado ha tomado consistencia espesa, retírelo del fuego
- No adicione sal

Puré de Zapallo y Quinua

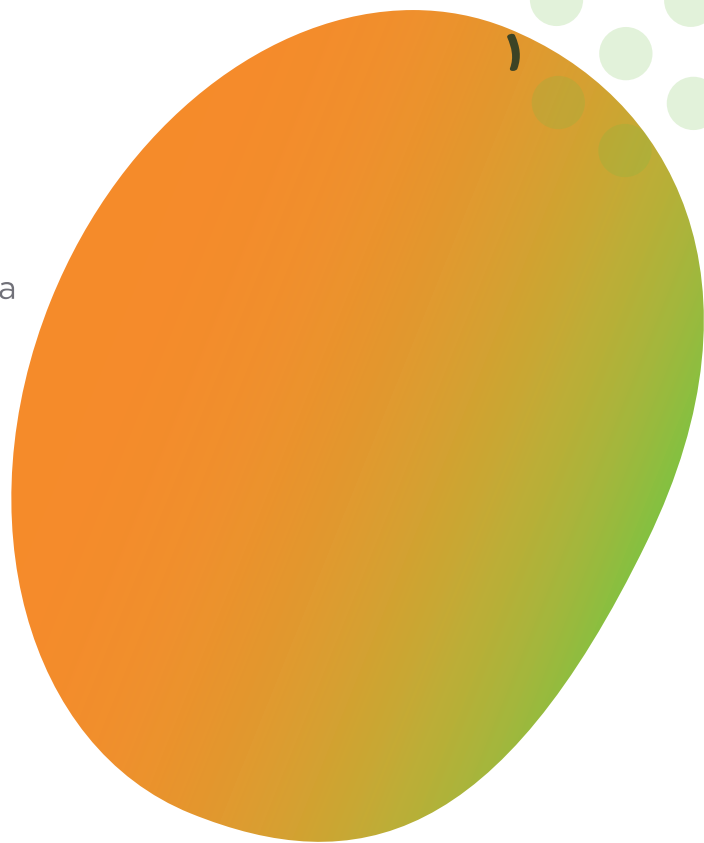
- ½ Cucharadita de quinua.
- 1 trozo mediano de zapallo
- 1/2 cucharada de aceite de vegetal (oliva, girasol, canola).



Preparación

- Lavar y desinfectar todos los ingredientes y utensilios que se van a utilizar.
- Lavar la quinua, en una olla incorporar y ponerla a cocinar en el agua.
- Lavar y pelar el trozo de zapallo, cortarla en trozos pequeños e introducirla en la cocción a fuego medio.
- Cuando se haya absorbido el agua, retirar del fuego.
- Añadir la cucharadita de aceite vegetal al contenido.
- Con la ayuda de un tenedor, triturar hasta que quede una consistencia espesa y servir.

Puede realizar la misma preparación utilizando otros alimentos como: zapallo, papa, arveja (es necesario licuar), incluya pollo o carne para aportar más nutrientes a la preparación



Papillas de frutas

Pedazo pequeño de fruta sin cáscara.
¼ pocillo de agua

Preparación

- Lavar muy bien, pelar y trozar las frutas.
- Se licua con un poco de agua hasta que quede una consistencia tipo puré y servir.
- Las frutas no necesitan cocción.



SI SU NIÑO O NIÑA TIENE DE 9 a 11 MESES DE EDAD

Después de haber iniciado con alimentos blandos y suaves, el intestino delgado ha adquirido mayor madurez y las papilas gustativas están más desarrolladas. Por lo tanto; el bebé está en capacidad de aceptar combinaciones de alimentos, con aumento progresivo de la consistencia de los alimentos; además, el bebé tiene la capacidad de hacer movimientos en pinza (dedos pulgares e índice) y por ende, pueden agarrar trozos de alimentos con sus dedos. Esto incentivará el avance en la dentición, la masticación y la coordinación entre boca y movimientos de la mano (oral motora).

- La consistencia de los alimentos deben ser trozos pequeños que el bebé pueda agarrar con la mano o desmechados.
- La frecuencia debe ser de 3 comidas al día, la cantidad de 1/2 taza por comida, dependiendo del apetito del niño o de la niña.
- La alimentación debe ser variada, incluya alimentos frescos y naturales, conté **sin adición de sal, ni azúcar**.
- No ofrezca **leche de vaca o de otros mamíferos**.
- Agregue diariamente a las comidas una porción de alimentos de origen animal como vísceras, carne, pollo, huevo.
- Ofrezca una porción de fruta en trozos pequeños.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Verduras: zanahoria, zapallo, acelga, habichuela, espinaca, lechuga, apio, pepino, remolacha, tomate, brócoli, repollo, coliflor, cebolla. En general, todas las verduras disponibles en la región.
- Frutas: guayaba, banano, mango, durazno, pera, papaya, melón, manzana, granadilla, naranja, fresa, mandarina. En general, todas las frutas disponibles en la región.
- Cereales: pan, galleta, trigo, cebada, arroz, maíz, avena, quinua. En general, todos los cereales disponibles en la región. Tubérculos: papa, yuca, arracacha, plátano. En general todos los tubérculos y raíces disponibles en la región.
- Proteínas: frijol, arveja seca, lenteja, hígado o pajarilla, carne de res, pollo, cerdo, trucha, y pescado, huevo completo (cocido de 7 a 10 minutos).



- Derivados lácteos: yogurt, quesos.

Ejemplos de Preparaciones para esta edad

Torta de acelga

- 2 hojas de acelga
- 1 huevo
- 1 cucharadita de cebolla puerro.
- 1 cucharadita de tomate sin cáscara.
- 1 cucharadita de aceite vegetal (oliva, girasol, canola)

Preparación

- Llenar de agua un recipiente grande y lavar cada una de las acelgas
- Cortar las acelgas a la mitad, dejando por un lado los tallos, y por el otro las hojas.
- Calentar agua, cocer las acelgas al vapor durante 5 a 10 minutos y retirar del fuego.
- Lavar y pelar la cebolla y el tomate, proceder a cortarlos en trozos pequeños.
- Después en un sartén agregar media cucharada de aceite, freír la cebolla, el tomate y la acelga, mezclar bien los ingredientes y agregar un huevo batido.
- Retirar del fuego y Servir



Crema de coliflor

- ½ taza de coliflor
- 1 cucharadita de cebolla cabezona
- 1 taza de agua

Preparación

- Lavar previamente el coliflor y la cebolla.
- Luego poner una olla con agua al fuego, añadir el coliflor cortada en trozos junto con la cebolla finamente picada.



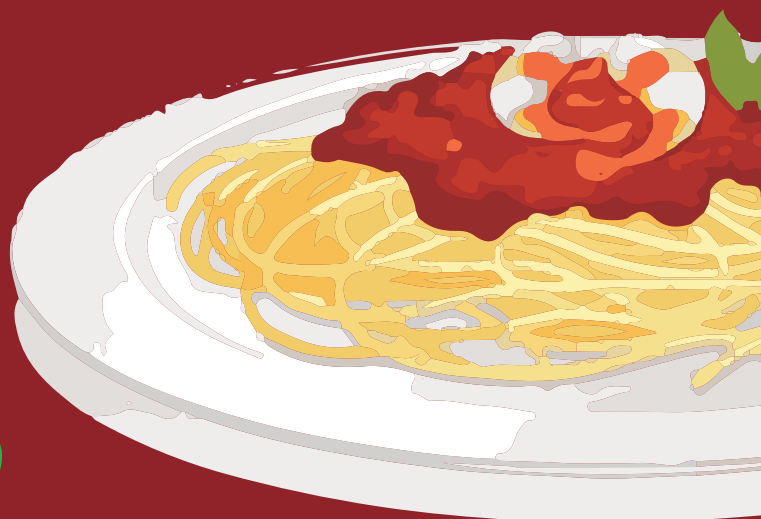
- Hervir durante 15 min, transcurrido este tiempo, colocar el coliflor en la licuadora hasta obtener una crema espesa.

Si su niño o niña tiene de 12 a 23 meses de edad...

- La consistencia de los alimentos debe ser en trozos pequeños, que el bebé pueda agarrar con la mano.
- La frecuencia 4 a 5 comidas al día, la cantidad de 1 taza por comida, dependiendo del apetito del niño o niña.
- La alimentación debe ser variada, incluya alimentos frescos y naturales, continúe sin adición de sal, ni azúcar
- Ya puede ofrecer **leche de vaca o de otros mamíferos.**
- Agregue diariamente a las comidas una porción de alimentos de origen animal como vísceras, carne, pollo, huevo.
- Ofrezca de 2 a 3 porciones de fruta al día en trozos pequeños
- Continúe con la lactancia materna después de las comidas, para que esta no desplace la alimentación diaria.

Ejemplos de preparaciones para esta edad:

- **Caritas de albóndigas y espagueti**
- **Espagueti**
- **1/2 tomate sin cáscara.**
- **1 cucharadita de cebolla.**
- **2 trozos pequeños de carne molida.**
- **Un pedazo pequeño de zanahoria**
- **1 cucharadita de aceite vegetal (oliva, girasol, canola).**



Preparación

Espagueti:

-Colocamos una olla con agua abundante y calentamos hasta que hierva.

-A continuación, echamos los espaguetis y esperamos durante unos 8 minutos. Durante este tiempo podemos aprovechar para hacer la salsa.

-Se coloca en un sartén una cucharadita de aceite para sofreír la cebolla, y tomate sin cáscara. Luego lo mezcló con los espaguetis ya hechos.

Albóndigas:

-Se hacen bolitas con carne molida y se las lleva al horno.

-Seguimos a decorar las caritas, sus cabelleras con tiritas de espagueti, ojos con arvejas cocinadas, zanahoria para sus narices y finalmente tomate para sus boquitas. Servir.

León de Frutas

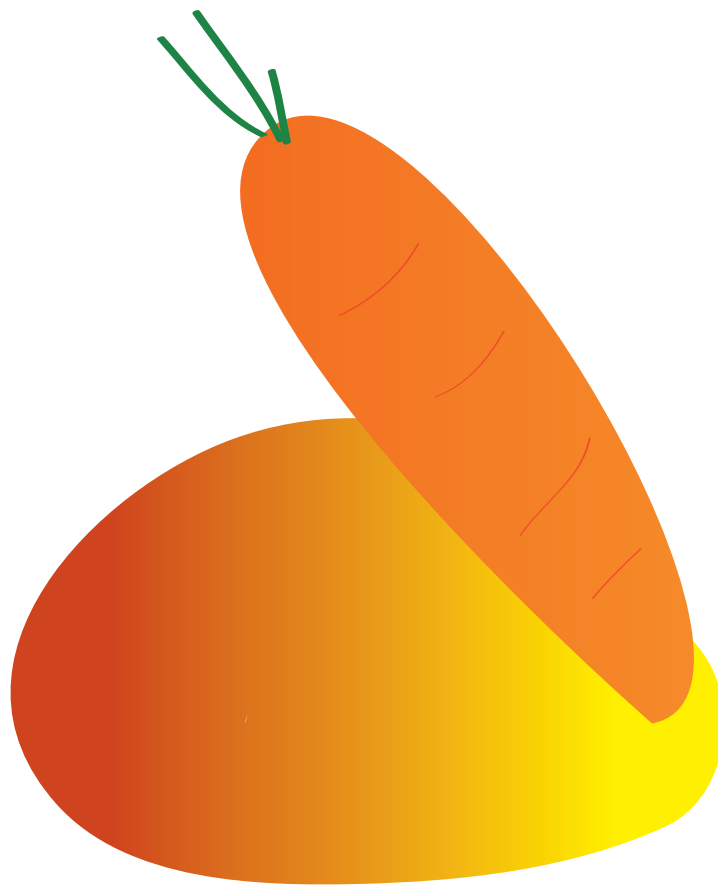
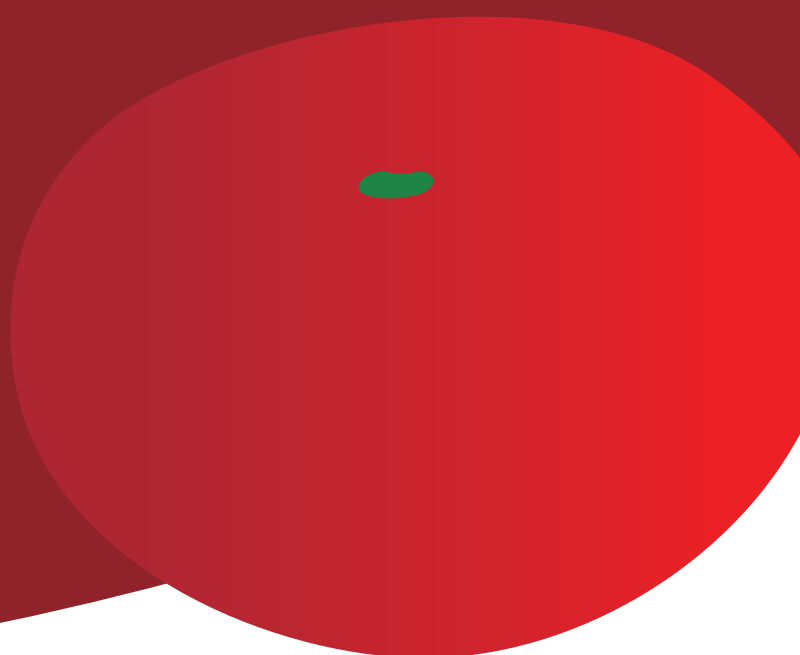
- 3 rodajas de mango
- 1 zanahoria pequeña rallada
- ½ manzana verde o roja
- ½ tajada de queso
- ½ tajada de jamón
- 1 uva

Preparación

-Pelar y lavar muy bien el mango, la manzana verde y rallar la zanahoria.

-Seguimos a decorar el plato con las frutas formando un león como el de la foto.

-Haciendo su cuerpo con rodajas de mango, su melena con zanahoria rallada y sus ojitos y nariz con pedacitos de jamón y sus orejas y bigotes con pedacitos de queso y uvas.





-Por último, cortamos en tajitas la manzana verde y la colocamos abajo del león, para simular el suelo donde él se encuentra.

-Se obtuvo un plato rico, nutritivo y divertido. Servir.

Después de los 2 años ya puede incluir sal y azúcar a las preparaciones de su niño o niña... Antes NO.

Recomendaciones

-Ofrezca productos lácteos como yogurt, queso, quesillo o cuajada.

-Debe recibir tres comidas principales con dos refrigerios intermedios cada día.

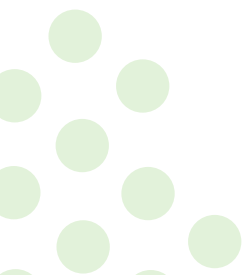
-Puede compartir la dieta normal de la familia y no requiere alimentos especialmente preparados.

-No se debe adicionar sal, conducta que beneficia a toda la familia.

-El niño come lentamente, debe disponer de tiempo para alimentarlo adecuadamente

-Anime y ayude al niño durante las comidas, debe comer solo, pero siempre con supervisión de un adulto.

-La leche es fundamental, se recomienda continuar el amamantamiento hasta los dos años. Si el volumen de leche materna es alto, no se requiere la introducción de otras leches. Si no está amamantado, dar 3 porciones de leche por día.





SALUD ORAL

Consejos

- Es importante mantener un correcto cepillado y cuidado bucal desde el embarazo.
- La atención odontológica para la madre gestante es prioritaria.
- Las encías de la mujer embarazada se inflaman, por lo tanto es importante que el odontólogo revise su boca.
- Los dientes del bebé empiezan a formarse desde el vientre materno, por lo tanto, el odontólogo debe dar recomendaciones a la gestante.

Importante

El modelo de salud oral en Pasto, mejora la salud oral de la población infantil, a través del fomento de hábitos bucales saludables para lograr reducir los niveles de caries y enfermedades de la boca desde la gestación, continuando con actividades en pacientes de 2 meses a 7 años de edad.

Técnicas de un buen cepillado



SALUD ORAL EN EL BEBÉ

A los primeros dientes se les llama dientes temporales o conocidos como dientes de leche, consta de 20 dientes e inician su aparición a los 6 meses.

Para cuidarlos es importante:

- No darle bebidas azucaradas al bebé.
- Es necesario llevar al bebé a odontología en los primeros dos meses de vida, para revisar un correcto crecimiento de todas las partes de la boca.
- Después de alimentar al bebé, es importante limpiar las encías con un paño de 10 por 10 cm, limpio y exclusivo para la higiene bucal del bebé, humedecido con agua hervida reposada.
- Con el paño humedecido se realiza un masaje que limpia los restos de alimentos que se quedan en la boca del bebé, este procedimiento favorece la erupción dental y alivia la molestia ocasionada por la salida de los dientes.
- Desde el momento en que sale el primer diente del bebé, se debe realizar la limpieza con un cepillo de tamaño adecuado, sin crema dental, humedecido con agua hervida reposada, y con movimientos suaves en los dientes, encías y lengua.



PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN CASA

Es en el hogar, donde la familia suele pasar la mayor parte de tiempo a lo largo de su vida, y es allí donde también existen posibilidades de que surja algún accidente doméstico de cualquier tipo, aunque todos los miembros de la familia tienen las mismas posibilidades de sufrir un accidente, son los niños los que los sufren con mayor frecuencia.

Consejos para evitar caídas de los niños

- Hay que mantener el suelo libre de obstáculos.
- Evitar las superficies resbaladizas.
- Utilizar alfombras o pegatinas antideslizantes en la bañera.
- Asegurar que las escaleras de acceso a la vivienda tengan barandilla y dispongan de pasamanos en todos sus tramos.
- Proteger las ventanas que se estén a menos de 1 metro del suelo con barandillas, rejas, barrotes, etc.
- Disponer de un sistema de bloqueo que impida la apertura de puertas, balcones, ventanas, etc.
- Fijar las estanterías firmemente a la pared.
- No permitir que los niños suban sobre muebles y permanezcan de pie en ellos.

Recomendaciones para evitar intoxicaciones, alergias e irritaciones infantiles.

- Guardar los medicamentos, productos de limpieza e insecticidas y productos de jardinería en lugar seguro, manteniéndolos fuera del alcance de los niños.

- No almacenar conjuntamente distintos tipos de productos (alimenticios, tóxicos, etc.).

- No permanecer en habitaciones tratadas con insecticidas hasta transcurrido un tiempo prudencial.

- No permanecer en las habitaciones recién pintadas o barnizadas hasta que desaparezca el olor del disolvente.

- Evitar el empleo de estufas o braseros en los dormitorios.

- Cerrar la llave del paso al finalizar la utilización del gas y siempre por la noche.

Consejos para evitar quemaduras de los niños.

- Evitar las salpicaduras al cocinar, usando las tapaderas pertinentes, mientras se cocinan los alimentos.

- Los mangos de sartenes, cacerolas y pucheros no deben sobresalir del mueble de cocina.

- Alejar a los niños de la cocina y zona de planchar.

- Situar los objetos calientes o con llama viva fuera del alcance de los niños.

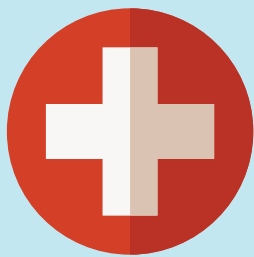
- Impedir que los niños jueguen con cerillas y mecheros.





Ideas para evitar incendios en el hogar

- No dejar nada cocinando en el fuego, ni aparatos eléctricos de gran consumo encendidos cada vez que se salga de casa.
- Limpiar periódicamente los filtros de la campana extractora de la cocina.
- Evitar las corrientes de aire en la cocina que pudieran apagar el gas.
- No dejar velas o veladoras encendidas.



¿Cómo evitar descargas eléctricas en los niños?

- No conectar aparatos que se hayan mojado
- No usar ni tocar aparatos eléctricos estando descalzo, aun cuando el suelo esté seco
- No tener estufas eléctricas, tomas de corriente, ni otros aparatos eléctricos al alcance de las manos, en el cuarto de baño y a menos de 1 metro del borde de la ducha
- Utilizar enchufes giratorios o tapas para proteger a los niños
- Ante cualquier reparación o manipulación de la instalación eléctrica, es recomendable desconectar el interruptor general, situado normalmente en el cuadro general, y asegurarse de la ausencia de tensión.

Consejos para evitar heridas en los niños

- Hay que tratar de mantener fuera del alcance de los niños, aquellos objetos que presenten superficies, filos o puntas cortantes (cuchillos, aspas de ventilador, trituradora, cuchillas de afeitar, agujas de coser o de punto, tijeras, etc.)
- Colocar las herramientas en cajones con las puntas o elementos cortantes hacia dentro
- Revisar y eliminar platos y vasos rotos
- Situar las plantas punzantes en lugares visibles y fuera del alcance de los niños.

Banco de Leche Humana

¿Qué son los bancos de leche?

Un banco de leche humana es un centro especializado en donde se realizan dos grandes procesos:

1. Promoción, protección y apoyo a la lactancia materna
2. Se encarga de recolectar los excedentes de leche de madres que tienen superproducción para procesarla, hacerle control de calidad y distribuirla a los recién nacidos que se encuentran hospitalizados, especialmente a los prematuros extremos.

¿Quién puede ser donante?

Madre en periodo de lactancia con excedentes de leche materna, que su hijo esté sano y tenga adecuado estado nutricional, con deseo voluntario y que se adhiera a las normas de bioseguridad del hospital, mediante consulta médica se verificará su estado de salud y exámenes médicos.

¿Quién puede ser beneficiario de los bancos de leche?

1. Neonatos prematuros extremos y de bajo peso al nacer.
2. Neonatos con patologías gastrointestinales y post quirúrgicos.
3. Hijos de madres con VIH, abandonados y de madre fallecida.
4. Intolerancia a ciertas proteínas de la leche.
5. Niños y niñas con deficiencias inmunológicas.
6. Niños y niñas con diarrea recurrente.

Teléfonos de contacto del BLH

Celular: 3105030969

Conmutador: 7333400 Ext 226

https://www.hosdenar.gov.co/dependencias/iamii/?page_id=61



DONDE SOLICITAR AYUDA CUANDO SE TENGAN DUDAS SOBRE EL CUIDADO DE LA MADRE O EL NIÑO:

LINEA AMIGA O GRUPO DE APOYO DE LA IPS:

Teléfono: _____

Nombre Responsable: _____

Dirección: _____



BIBLIOGRAFÍA

- HOSPITAL UNIVERSITARIO DEPARTAMENTAL DE NARIÑO. Cartilla Educativa IAMI. 2017.
- FUNDACIÓN HOSPITAL SAN PEDRO. Cartilla IAMI “Comprometidos con la salud y Nutrición Materno Infantil”. 2017.
- Hospital ESE Lorencita Villegas de Santo. Cartilla Prepárate para una Maternidad Saludable. 2016.
- Secretaría de Salud de Pasto. Cartilla Materno Infantil 2013.
- Cartilla IAMII ESE Pasto Salud 2018.
- DIANA GABRIELA ANDRADE. Universidad mariana. ORIENTACIONES A PERSONAL DE SALUD EN ALIMENTACIÓN DE LA GESTANTE Y ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA VERSIÓN 1. 2017.
- RESOLUCIÓN 3280 DEL 2018, Ministerio de Salud y Protección Social.

Cartilla Educativa

Materno Infantil

