



HOSPITAL UNIVERSITARIO

DEPARTAMENTAL DE NARIÑO E.S.E.

iami

Institución Amiga de la Mujer y la Infancia

Cartilla Educativa

"Un hospital seguro con alma y corazón para el buen vivir"

De corazón a corazón nuestra institución promueve la salud materna e infantil por medio de la estrategia **Institución Amiga de la Mujer y la Infancia**.





Mi Foto



Mi nombre: _____

Fecha de nacimiento: _____ Hora: _____

Sexo: _____ Grupo sanguíneo: _____

Lugar de nacimiento: HUDN

Ciudad: Pasto

Departamento: Nariño

Nombre de la madre: _____

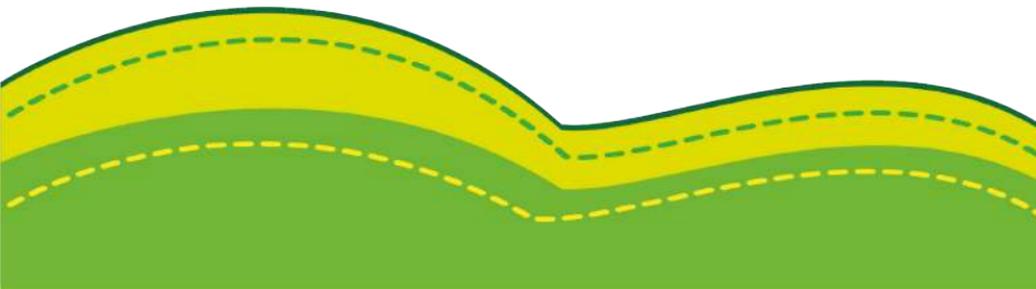
Nombre del Padre: _____

Dirección: _____

Peso al nacer: _____ Talla: _____

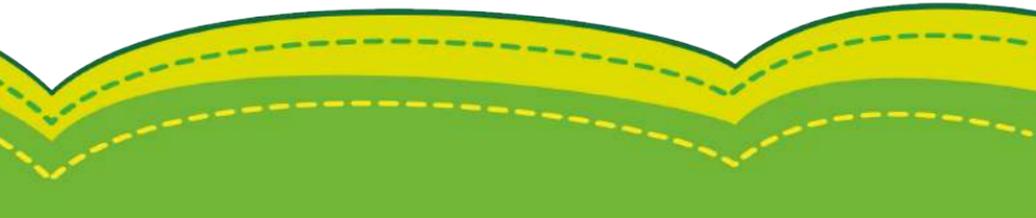
PC: _____ PT: _____ APGAR: _____

Mis papitos



Mis huellitas

No. de registro Civil o NUIP: _____





Estamos en embarazo

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



Recuerde portar siempre el carnet materno



Derechos de la 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.

Deberes de la gestante

- 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 psicoprofiláctico

- 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 (cada 3 meses).
- Prueba Elisa para saber si usted tiene VIH, esta puede salvar su vida y la de su bebé.
 - Serología.
- Aplicación de vacuna toxoide tetánica.
- Citología, si no se ha tomado en el último año.
 - Ecografía.
 - Consulta odontológica.
 - Recibir micronutrientes





Signos de alarma en el embarazo

Son Señales que 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 estomago".
- Disminución de los movimientos del bebé si se mueve mucho.
- Dolor intenso "bajito".
- Sangrado genital y salida de líquidos (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. Mantenga el cuidado e higiene personal.
5. Cepille sus dientes después de cada comida.
6. Realice el baño diariamente.
7. Cuide su alimentación



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.

Utensilios para la madre

- Toallas maternas o pañales desechables para adulto.
- Pantuflas de baño.
- Artículos de aseo personal.
- 1 o 2 mudas de ropa.

Utensilios para el bebé

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



Cuando nacera?

- 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 sangre por la vagina.





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

- El acompañante debe contar con el **CERTIFICADO** de haber asistido al **curso PSICOPROFILÁCTICO**, 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**.

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.

Es importante que asista en compañía de una persona significativa para usted.



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 piel con piel.
- Toma de muestra para TSH o prueba de hipotiroidismo del cordón umbilical.
- Hemoclasificación para conocer el tipo de sangre del recién nacido.

Además:

- Será pesado y tallado.
- Recibirá vitamina K para evitar Hemorragia del recién nacido.





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

Requisitos

1. Presencia de los padres
2. Cédula de ciudadanía original y fotocopia ampliada al 150%
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.



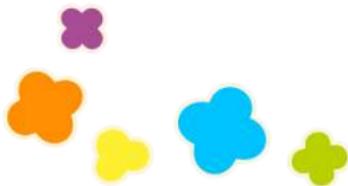
TSH Neonatal

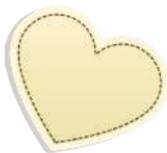
- Asegurese de que hayan tomado una muestra de sangre del cordón umbilical. Con ella se puede hacer el análisis para descartar el hipotiroidismo congénito, enfermedad que puede generar trastornos en la salud de su bebé.

A tiempo para realizar tratamiento

Resultados de TSH Neonatal

- Antes del egreso pregunte por el resultado, o puede dirigirse al laboratorio, o comunicarse con el teléfono: 7333400 Ext 156.





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 su 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.
- Evite el sobrecalentamiento.
- Arropar y dejar descubierto hasta la mitad del pecho.





Higiene y baño del recién nacido

Asegúrese de que no haya corrientes de aire.

- Si pesa más de 2500 gr. bañar todos los días con agua tibia.

Después del 3 día, use jabón.

- Si pesa menos de 2500 gr. realizar una limpieza con un paño humedecido con agua tibia.

Importante

- Limpiar diariamente el ombligo con agua estéril o agua hervida y gasa. Tres veces al día.

Recuerde NO se debe usar ombligüero.



Baño de luz

- Coloque al bebé en pañal cerca a una ventana cerrada donde lleguen los rayos del sol.
- Todos los días 30 minutos en la mañana entre las 9-10 a.m. y 30 minutos en la tarde después de las 3 p.m.

El baño de luz es importante para que la piel de su bebé no se ponga amarilla.



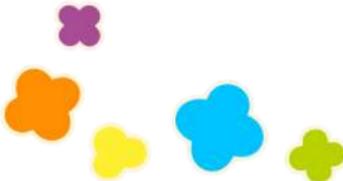


Vacunación es un acto de amor

Las vacunas son gratuitas

Todos los días son de vacunación

- Las vacunas son un derecho para los niños y un deber para los padres.
- Las vacunas: BCG y Antihepatitis B se administran en este hospital después del nacimiento.
- Las demás vacunas se administraran en el nivel 1 o institución de salud mas cercana, donde asistio a los controles prenatales.





Esquema de vacunación

Edad	Vacuna	Dosis	Enfermedad que Previene
Recien Nacido	BCG	Única	Tuberculosis
	Antihepatitis B	Recien Nacido	Hepatitis B
2 Meses	-Pentavalente -DPT -Antihepatitis B -VOP antipolio - Rotavirus - Neumococo	Primera	-Meningitis Hemophilus, Influenza tipo B, -Difteria, Tosferina y Tétanos otras -Hepatitis B - Poliomieltitis - Diarrea por Rotavirus - Neumonías, Meningitis y Otitis
4 Meses	-Pentavalente -DPT - Antihepatitis B - VOP antipolio - Rotavirus - Neumococo	Segunda	-Meningitis Hemophilus, Influenza tipo B, -Difteria, Tosferina y Tétanos otras -Hepatitis B - Poliomieltitis - Diarrea por Rotavirus - Neumonías, Meningitis y Otitis
6 Meses	-Pentavalente -DPT -Antihepatitis B -VOP antipolio	Tercera	-Meningitis Hemophilus, Influenza tipo B, -Difteria, Tosferina y Tétanos otras -Hepatitis B -Poliomieltitis
	Influenza	Primera	- Enfermedades causadas por influenza
7 Meses	-Influenza	Segunda	- Enfermedades causadas por influenza
1 Año	-Triple Viral (SRP) -Fiebre Amarilla -Antihepatitis A	Única	-Sarampión, Rubeola y Paperas - Fiebre Amarilla -Hepatitis A
	-Neumococo	Tercera	-Neumonías, Meningitis y Otitis



Refuerzos

18 Meses	-DPT -VOP Antipolio	Primer Refuerzo	-Difteria, Tosferina y Tétanos -Poliomielitis
5 Años	-DPT -VOP Antipolio	Segundo Refuerzo	-Difteria, Tosferina y Tétanos -Poliomielitis
	-Triple viral	Primer Refuerzo	-Sarampión, Rubeola y Paperas

9-17 Años Solo Para niñas	VPH (Virus de Papiloma Humano)	-1 Inicial -a los 6 meses de la 1 -a los 5 años de la 1	Cáncer de cuello uterino
Mujeres en edad fértil de 10-49 años	Toxoide tetánico diftérico	-1 Inicial -2 al mes de la 1 -3 a los 6 meses de la 2 -4 al año de la 3 -5 al año de la 4 -refuerzos cada 10 años	Tétanos Neonatal



Diga no al chupo y al biberón

Porque producen:

- 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

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).





Lactancia materna

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 y más.

Beneficios de la lactancia materna

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



El calostro

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

Es muy importante ya que aporta una protección especial contra las enfermedades así como las vitaminas, anticuerpos, proteínas, minerales y calorías que necesita el bebé 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 hágale mientras lo amamanta.
8. Mantenga lactando a su bebé 30 minutos por cada seno hasta que los sienta vacíos y su bebé quede satisfecho.
9. Saque los gases al bebé.

Verificar

Buen agarre

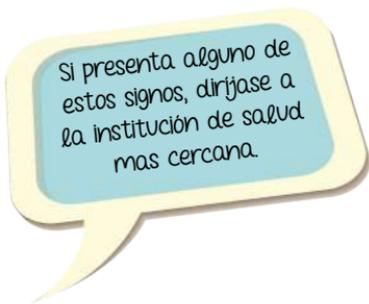
- Boca bien abierta
- Labios hacia afuera
- Nariz y mentón cerca del seno
- La boca abarca la mayor parte del pezón y del área que lo rodea (la areola)
- No dolor

Succión

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

Deglución

- 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.



Extracción manual de leche materna

1. Masajear

Oprima firmemente el seno hacia atrás usando un movimiento CIRCULAR con los dedos en un mismo punto, vaya cambiando hacia otra zona, hasta dar la vuelta a todo el seno.

2. Peinar

Con la mano en forma de araña desde la parte superior hacia el pezón.

3. Extraer

- Aliste un frasco de vidrio con tapa plástica bien hervido(esterilizar) y limpio.
- Lávese las manos.
- Abra el frasco y deje la tapa hacia arriba sobre el trapo limpio.
- Ubique el frasco debajo del pezón.
- Sostenga el seno con el pulgar y los dedos índice y corazón debajo de la areola, formando una C.
- Presione suavemente entre lo dedos, llevando el seno hacia atrás.
- 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

En un lugar fresco

En nevera

12 Horas

No poner en la puerta

Congelada

15 días

No guarde con mas alimentos

Debe despertar al bebé cada 2 o 3 horas para alimentarlo

Para usted es leche, para un niño es vida



Done leche materna y contribuya a salvar la vida, de un recién nacido

¿Por qué donar leche materna?

La leche materna es el alimento ideal para todo bebé y para los que se encuentran hospitalizados es aún más importante debido a que le aportará los nutrientes que necesita, permitiendo que el niño esté protegido contra infecciones, alergias y diarreas.

Toda madre ofrece atención y afecto a su bebé, pero no todas pueden brindar lactancia materna, una gota de leche materna contribuirá a evitar que nuestros niños mueran y usted ayudará a mejorar la calidad de vida de los bebés que la reciben.





¿Quién puede donar?

Todas las mujeres sanas que estén amamantando a su hijo que cuenten con exceso de leche materna y que no fumen o consuman alcohol

El Banco de Leche Humana esta ubicado en el Hospital Universitario Departamental de Nariño en el 2 piso, junto al Programa Familia Canguro.

Teléfono: 7333400 EXT. 226



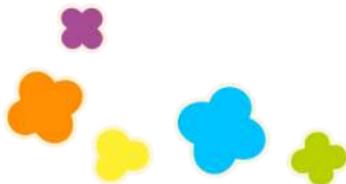
Al salir de la institución hospitalaria debe tener en cuenta:

Recibir

- Carnet infantil con vacunas (Antihepatitis B y BCG) de Recién Nacido.
- Carnet materno totalmente diligenciado.
- Certificado de nacido vivo de su bebé o registro civil de nacimiento; si ya lo registró.
- Certificado médico para solicitar licencia de maternidad.
- Epicrisis

Controles

- Con el médico general dentro de los tres primeros días después del nacimiento de su bebé.
- En los siete días después del parto (control posparto) de la madre.





Planificación familiar

- Hay muchos métodos, busque orientación, solicite información y escoja la mejor opción. No todos los métodos sirven para todas las personas.
- Usted y su pareja tienen derecho a decidir libre y responsablemente, si quieren o no tener hijos; así como el número y el tiempo entre uno y otro hijo.

Control del niño sano: Crecimiento y desarrollo

Inscriba a su bebé en el nivel 1 o en el centro de salud donde asistió a los controles prenatales, cuándo lo lleve a control a los 3 días de haber salido del hospital. Recuerde llevarlo desde el primer mes.

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



1
Moje las manos y cierre la llave



2
Aplique una dosis suficiente de jabón



3
Frote palma contra palma



4
Mano derecha sobre dorso de la izquierda con los dedos entrelazados y viceversa



5
Palma contra palma con los dedos entrelazados



6
Frótese el dorso de los dedos contra la otra palma, agarrándose los dedos



7
Fricción rotatoria del pulgar izquierdo con mano derecha y viceversa



8
Fricción rotatoria apretando los dedos de la mano derecha en la palma izquierda y viceversa



9
Enjuague con abundante agua



10
Séquese con una toalla desechable



11
Cierre la llave con la misma toalla



12
Una vez secas, sus manos están seguras



HOSPITAL
UNIVERSITARIO
INSTITUCIÓN DE SALUD





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

Cuidebo, consientalo, quieralo y ayúdelo a estar saludable, vacúnelo y llévelo a todos los controles

Alimentación complementaria del niño

Hasta los 6 meses de edad

Dar seno todas las veces que el bebé quiera, de día y de noche.

- NO dar ningún otro alimento.

6 - 8 Meses

- Dar seno todas las veces que el bebé quiera de día y de noche.
- Iniciar alimentos complementarios en papillas o puré, como:

Frutas dulces: Papaya, banano, mango, guayaba, granadilla, manzana, pera

Verduras: ahuyama, espinacas, zanahoria.

Cereales: Arroz, harina de avena, maíz, soya.

Tubérculos: Papa, yuca, ñame

Carne: de res o pollo y un vez a la semana hígado y pajarilla

Huevo diario

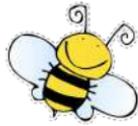
Pescado

- Dar los alimentos complementarios mencionados 3 veces al día.

9 - 11 Meses

- Continuar administrando el seno **antes** de los otros alimentos.
- Dar todos los días 3 porciones de los alimentos anteriores y además:
 - Hortalizas y verduras como acelgas, remolacha, etc.
 - Harina de trigo o plátano fortificada con micronutrientes.
 - Carne de res, pollo, vísceras, pescado frijol o lenteja.
 - Huevo completo diario.
 - Utilice aceite vegetal en la preparación.
 - Frutas, coladas, compotas, o galletas 2 veces al día, entre las comidas.





Mayor de 1 año

- Dar porciones adecuadas de los alimentos anteriores, aumentando la variedad y la consistencia.
- Debe recibir la misma alimentación que come la familia, 3 comidas al día, incluyendo alimentos de todos los grupos anteriores.
- Además, 2 veces al día entre las comidas, 2 refrigerios nutritivos como compotas, coladas, galletas, productos lácteos, etc.
- Debe recibir también leche, 3 porciones al día.
- La alimentación del seno **después** de los otros alimentos.

Esté alerta de estos patrones
en cada edad.

Mi bebé a los:

3 MESES

- Levanta la cabeza

6 MESES

- Se sienta

9 MESES

- Gatea
- Realiza sonidos

12 MESES

- Camina con apoyo
- Pronuncia las 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

48 MESES

Lanza y atrapa la pelota

60 MESES

Se para y salta en un pie

Tips para 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.





Donde encontrar apoyo

El Hospital Universitario Departamental de Nariño cuenta con un grupo personas voluntarias capacitadas, que de corazón a corazón le brinda ayuda.

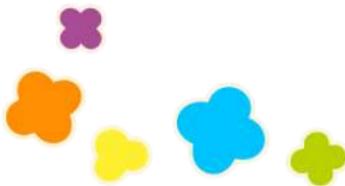
Si tiene alguna duda comuníquese con:

Nombre: _____

Teléfono: _____

Dirección: _____

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 más.
- Después de salir del Hospital, asistir al control del recién nacido a los 3 días y de la madre a los 8 días.
- Reciba el resultado del TSH.
- Tener en cuenta los signos de alarma de la madre y el niño para consultar de inmediato.
- Registrarlo lo más rápido posible.
- Continuar con la vacunación.
- 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 acarícelo.
- Protéjalo de accidentes como caídas, asfixia por vómito o por llevar objetos a su boca.
- El personal de salud y el grupo de apoyo de nuestra institución siempre estaremos dispuestos a ofrecerle orientación.
- La salud de su hij@, la suya y la de su familia son muy importantes para el Hospital Universitario Departamental de Nariño, por ello le agradecemos habernos preferido. En caso de urgencias o de necesitar algo, comuníquese con su grupo de apoyo o con nosotros al teléfono:

733 34 00 Extensión 300
www. hosdenar.gov.co





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

CALLE 22 No. 7 – 93 Parque Bolívar - San Juan de Pasto / Nariño
Conmutador 7333400 - Fax 7333408 y 7333409
*www.hosdenar.gov.co *mail: hudn@hosdenar.gov.co*

Síganos en:  hosdenar
 @HUDNarino



 **miami**