

Cartillas Educativas Materno Infantil



Dar Leche Materna Es Dar Vida



Plan Decenal
Lactancia Materna



PRESENTACIÓN

La gestación es un estado natural que implica cambios físicos y psicológicos que pueden significar alteración para la embarazada. El grado de alteración detectado por ella depende de los conocimientos que tenga sobre los cambios que se están presentando.

La gestante, además de los cambios experimentados en su propio cuerpo, siente temor en relación con el parto, los cuidados del recién nacido y su auto cuidado durante la gestación y el puerperio. Este temor puede reducirse mediante una preparación adecuada que ayudamos con el presente documento.

La preparación a la maternidad y la paternidad reduce el temor que genera la gestación y el parto, ofrece información sobre los cuidados durante estas etapas, brinda una preparación física y psicológica de la gestante, su pareja y su familia, crea y mantiene una actitud positiva hacia estos procesos fisiológicos en la embarazada.

La maternidad y la paternidad conscientes son privilegios a los que los padres no deberíamos renunciar. Va más allá que el decidir tener un hijo en un momento determinado de nuestras vidas, pero también implica eso. Es, sobre todo, empoderarnos de nuestra paternidad y maternidad, haciéndonos dueños de nuestra manera de criar, decidida e informadamente. Seguros de nosotros mismos.

Finalmente, nuestro propósito como institución prestadora de servicios de salud es motivar y ayudar a padres y madres en hacerse responsables dentro la articulación de la creación de redes de apoyo para la preparación del parto, cuidados del embarazo, cuidados del bebé y lactancia materna.

Aprendiendo sobre....

- *Madre Gestante*
- *Lactancia Materna*
- *Alimentación Complementaria*
- *Vacunación*
- *Prevención de Accidentes*

ARMANDO ALMEIRA Q.
Gerente

ANGELICA DIAZ GRANADOS
Prof. Esp. Salud Materno Infantil

GUIA ALIMENTARIA PARA MUJERES PERIODO DE GESTANTES.

Esta guía tiene 5 mensajes claves cuyo propósito es la promoción de una alimentación natural y variada que le permita cubrir sus requerimientos nutricionales y favoreciendo también el cuidado de su salud, promocionando la asistencia periódica al control prenatal, como un espacio en que se obtiene información que favorece el cuidado de la madre y el bebé, así como la obtención de la suplementación de nutrientes como el hierro, el calcio y el ácido fólico.

1. Por su salud y la de su bebé, consuma alimentos frescos, variados y naturales, como lo indica el “plato saludable de la familia colombiana”.



2. Por su salud y la de su bebé, no consuma comidas rápidas, gaseosas, bebidas azucaradas, bebidas energizantes y productos de paquetes.



- Evitar el consumo de productos como gaseosas y bebidas azucaradas, favorecen la aparición de diabetes, sobre peso y obesidad.
- Los productos de paquetes y comidas rápidas tienen un alto contenido de sal, grasas saturadas y azúcares.
- No consuma bebidas alcohólicas durante la gestación.

3. COMPARTA Y DISFRUTA EN COMPAÑÍA, ALIMENTOS TRADICIONALES Y SALUDABLES.



PARA TENER UN EMBARAZO SALUDABLE

4.Reduzca el consumo de sal y evite carnes frías, salsa, caldos en cubos y sopas en sobres.

5.Asista a los controles prenatales desde que se entere que esta embarazada.

La necesidades de hierro, calcio y acido fólico deben ser suplementadas, se debe consultar a su medico para la formulación.



Requerimiento de ingesta de energía para las mujeres en periodo de gestación

La energía recomendada para las mujeres en edad de 14 a 59 años es de 2100kilo calorías para el consumo diario, en el periodo de gestación se incrementan hasta 475 kilo calorías, paulatinamente hasta el tercer trimestre.

Grupo de edad	Primer Trimestre Kcal.	Segundo Trimestre Kcal.	Tercer Trimestre kcal.
Mujeres Gestante de 14 a 17 años	2185	2385	2575
Mujeres Gestante de 18 a 50 años	2185	2385	2575

Fuente : Elaboración CTNGA según resolución 3803 de agosto de 2016

Recomendaciones de números de intercambios por grupo de alimentos por grupo de edad - por día

ALIMENTOS POR GRUPOS CANTIDAD EQUIVALENTE	NÚMERO DE INTERCAMBIOS POR DÍAS 14 A 59 años			
	Adulto 2.100 kcal	Gestante 1er Semestre 2.185 kcal	Gestante 2do Semestre. 2.385 kcal	Gestante 3er Semestre. 2.575 kcal
<p>Cereales, Raíces, tubérculos y plátanos</p> <p>2/3 Pocillo de arroz cocido, 1 unidad de pan o mogolla o arepa, 2/3 de pocillo de pastas alimenticias cocida, 1 papa mediana 3 unid de papa criolla 1/4 de plátano maduro y 1/2 unid de plátano verde, un guineo verde un trozo pequeño de yuca, ñame, 3 galletas de soda</p>	6.0	6.5	7.5	8.0
<p>Frutas y verduras Frutas y verduras</p> <p>1tajada de papaya, melón, patilla, piña. 1 unid de: manzana, pera, naranja, mandarina, pera, mango, granadilla, guayaba grande, 1/2 banano, 2 maracayá 9 fresas, 12 ciruelas comunes, 1 trozo mediano de auyama, 1/2 pimentón, 1/2 pocillo de chocolatero de cebolla y tomate.</p>	4.0	6.0	6.0	6.0
<p>Lácteos y productos lácteos</p> <p>1 vaso mediano de leche entera o yogurt, kumis dietético, 1 vaso pequeño de kumis o yogurt, 6 cdas rasas de leche entera o en polvo, 1 tajada delgada queso descremado o queso costeño.</p>	3.5	3.0	3.5	4.0
<p>Carnes, vísceras, huevo Y leguminosa secas</p> <p>(60 gr) carne de res, cerdo, pollo, bagre, 1 ala grande de pollo 1/3 lata mediana de atún. (100gr)panza o mondongo. 1 huevo , 5 huevos de codornoz, 1/2 pocillo (60gr) frijol o arvejas, lentejas o garbanzos o habas secas (o cocidas).</p>	6.5	6.0	6.0	7.0
<p>Grasas</p> <p>1 cda sopera aceite vegetal, 30gr agacate 1 cda dulcera margarina.</p>	4.0	3.0	3.0	3.0
<p>Azúcares</p> <p>2 cdas de azúcar o panela, 1 cda miel, una gelatina, una tajada delgada de bocadillo de guayaba, una copa mediana de gelatina preparada, 4 cdas soperas de mermelada, 6 unid pequeñas de masmelos, 2 cda sopera de leche condensada, una colombina, una unid pequeña de chocolatina de leche.</p>	3.0	2.0	2.0	2.0

Menu Guía para una mujer en su primer trimestres de gestación

Grupo de Alimentos	Preparación	Cantidad
DESAYUNO		
Lácteos	preparación al gusto	un vaso
Cereal o Harina	Arepa al gusto	Una unidad grande
Carne - Pollo - Huevo	Huevo revuelto	Dos unidades
MERIENDA		
Lácteos	Yogurth - Kumis	Un vaso
ALMUERZO		
Carne o pollo o pescado	Carne con verduras	Una porción mediana 90 gramos
Leguminosa	Lentejas	1/2 pocillo - 60 gramos
Cereal	Arroz	Un pocillo y medio
Plátano o raíces o tuberculos	Plátano amarillo en tajadas	Un cuarto de unidad mediano
Hortalizas y/o verduras	Ensalada mixta	1/2 pocillo
Fruta	Fruta De cosecha	Una porción
MERIENDA		
Lácteos	Queso o leche	Una tajada mediana y/o un vaso
Frutas	Frutas	Una unidad
CENA		
Carne o pollo o pescado	Pechuga asada	Una porción grande 120 gramos
Plátano o raíces o tuberculos	Plátano o raíces o tuberculos	2 inidades medianas
Hortalizas y/o verduras	Hortalizas y/o verduras	1/2 pocillo
Frutas	Frutas	Una unidad o una porción
MERIENDAS		
Frutas	Frutas	Una unidad o una porción

LA ALIMENTACIÓN DE LA MUJER EN PERIODO DE GESTACIÓN Y LACTANCIA DEBE SER VARIADA Y NUTRITIVA, CUMPLIENDO LOS REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA, se aconseja:

1. Consumir alimentos frescos y variados como lo indica el plato saludable de la Familia Colombiana.
2. Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche o productos lácteos y huevo. (alto contenido de proteína y calcio.)
3. Para una buena digestión y prevenir las enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas (alto contenido de vitamina, minerales y fibra.)
4. Para complementar su alimentación consuma dos veces por semana leguminosas como frijol, lentejas, arveja y garbanzo. (alto contenido de proteína vegetal y vitaminas)
5. Para prevenir la anemia, los niños, las niñas, adolescentes y mujeres jóvenes deben comer vísceras una vez por semana. (alto contenido de proteína, vitaminas y minerales.)
6. Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de productos de paquetes, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas.
7. Para tener una presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos altos en sodio como carnes embutidas, enlatados y productos de paquete.
8. Cuide su corazón, consuma aguacate, maní y nueces, disminuya el consumo de aceite vegetal y margarina; evite grasas de origen animal como mantequilla y manteca.
9. Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física.

Fuente. Elaborada con base en el documento técnico y rotafolio de las Guías alimentaria basada en alimentos para la población Colombiana mayor de 2 años publicada por el I.C.B.F. y FAO EN 2015

¿ A QUE TENGO DERECHO EN MI CONTROL PRENATAL ?

Usted tiene derecho a que le soliciten y le realicen los siguientes exámenes y servicios:

- Laboratorios como: Cuadro hemático, Glicemia, Parcial de Orina, Serología (para detectar la sífilis), Prueba de Elisa (para detectar VIH y tratarlo oportunamente, requiere de una consejería antes y después del examen).
- Aplicación de la vacuna de Toxoide Tetánico.
- Citología: si no se ha tomado en el último año
- Ecografía: en las primeras 12 semanas y la segunda entre la semana 19 y 24.
- Consulta odontológica.

- Consulta por psicología.
- Recibir micronutrientes como: Ácido fólico, sulfato ferroso y carbonato de calcio.
- Asistir al Control Prenatal mensualmente acompañada de su pareja o de una persona que le apoye durante todo su embarazo.
- Recibir información sobre la alimentación en el embarazo, signos de alarma entre otros temas.
- Consejería para que usted y su pareja puedan planificar el número de hijos que desean tener y el acceso a métodos anticonceptivos.
- Recibir su carné materno-perinatal y el resultado de sus exámenes.
- Asistir al curso psicoprofiláctico donde tiene la oportunidad de compartir experiencias con otras embarazadas, recibir charlas, hacer manualidades, realizar ejercicios y prepararse para el parto.

PARA RECORDAR

Leer su carné materno perinatal y llevarlo a todas sus consultas, controles y al momento del parto, así como los resultados de exámenes y ecografías.

Hay embarazos de riesgo que necesitan especial cuidado y atención como en los siguientes casos :

- Si es una mujer menor de 20 o mayor de 35 años.
- Si no ha asistido control Prenatal.
- Si su último parto fue en los últimos dos años.
- Si ha tenido un parto por cesárea.
- Si es su primer parto o ha tenido más de tres partos.
- Si en alguno de sus partos ha tenido un hijo prematuro, de bajo peso o con malformación congénita.
- Si en alguno de sus partos, su hijo ha muerto en el nacimiento o hasta los 28 días.
- Si presenta antecedentes de enfermedades como: Desnutrición, Tensión Alta, Obesidad, Diabetes, Epilepsia.

ALGUNOS SIGNOS DE ALARMA LE PUEDES INDICAR QUE ALGO NO ANDA BIEN EN EL EMBARAZO

PRIMER TRIMESTRE (PRIMEROS 3 MESES).

- Náusea y vómito incontrolable.
- Dolor abdominal.
- Sangrado vaginal.

SEGUNDO TRIMESTRE (HASTA LOS 6 MESES).

- Sangrado vaginal.
- Salida de líquido por la vagina como cuando hay orina.
- Cambios en el aspecto del flujo vaginal.
- Ardor al orinar.
- Contracciones uterinas.

TERCER TRIMESTRE (HASTA LOS 9 MESES)

- Ausencia de movimientos fetales por más de dos horas seguidas.
- Dolor abdominal.
- Cambios en el aspecto del flujo vaginal.
- Ardor al orinar.
- Hinchazón de pies, manos y/o cara en las mañanas.
- Dolor de cabeza y Sangrado vaginal.
- Salida de líquido por la vagina como cuando hay orina antes de la semana 37.
- Contracciones uterinas antes de la semana 37.

En el último mes los controles serán cada 15 días con el médico(a) con el fin de reconocer el momento del parto.



Si presenta algún signo de estos en cualquier mes de su embarazo, favor acérquese al centro de salud más cercano o a un servicio de urgencias.

**PARA
RECORDAR**

¿CÓMO PUEDO RECONOCER EL MOMENTO DEL PARTO?

- si presenta contracciones en un espacio tiempo regular, que poco a poco, se hacen más continuas y fuertes. En el momento en las que las contracciones se produzcan cada 5 minutos a lo largo de una hora de debe ir al hospital o institución de urgencia.
- si presenta salida de moco con sangre por la vagina.
- si presenta salida de líquido transparente, lechoso o ligeramente amarillo por la vagina.



“EL MOMENTO DEL PARTO A LLEGADO”

Es importante tener listo todo lo necesario:

- Ropa y elementos para la madre.
- Ropa y elementos para el bebé.
- Carné materno perinatal



¿QUE CUIDADOS DEBO TENER DESPUES DE HABER TENIDO A MI BEBE?

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.
- Cuidar los senos y lactar tempranamente al bebé para prevenir grietas y molestias.
- Mantener una vida tranquila.
- Realizar ejercicio moderado y mantener una buena higiene.
- En caso de cesárea lavar la zona de la herida con agua y jabón evitando el contacto directo de la ropa interior con esta.



PARA RECORDAR

Si presenta uno de los siguientes signos o síntomas de alarma durante el puerperio o postparto, debe REGRESAR urgentemente a la institución de salud.

- ***Dolor intenso en la región vaginal.***
- ***Fiebre.***
- ***Sangrado genital abundante.***
- ***Vómito.***
- ***Diarrea.***
- ***Salida de líquido de mal olor o pus por vagina.***

Usted tiene derecho a recibir una consulta de control hasta los 7 días después del parto y recibir una consejería en derechos sexuales y reproductivos, planificación familiar e información frente al uso de métodos anticonceptivos.



Lactancia Materna

PORQUE AMAMANTAR

Porque el amamantamiento es un derecho y un factor protector en la salud y nutrición en la primera infancia. Mantiene a nuestra especie porque es "DE HUMANOS PARA HUMANOS", fortalece el vínculo afectivo entre madre e hijo y protege el medio ambiente.



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.

- Estimula la producción de leche en cantidad suficiente para el bebé.
- Disminuye el cáncer de seno, útero, ovarios 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.
- Favorece y fortalece los lazos de amor madre – hijo e hija, ayudando a conocerlo más, saber cuando tiene hambre, sueño, calor, dolor o necesidad de cariño.

ADEMÁS

Ahorra dinero porque no tiene que gastar en:

- Leche de tarro, vasos, cucharas, agua y detergentes.
- Combustible para hervir el agua.
- Consultas médicas, ni drogas porque el bebé se enfermará menos.

PARA RECORDAR

Genera menos trabajo principalmente para la madre porque no tiene que preparar, calentar y transportar vasos a cualquier hora del día o de la noche.

BENEFICIOS PARA LOS NIÑOS Y NIÑAS

- La leche materna suministra los nutrientes perfectos y necesarios para su crecimiento y desarrollo adecuados.
- Es de fácil digestión.
- Lo protege contra infecciones.
- Mejora su desarrollo intelectual
- 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.

TODAS ESTAS VENTAJAS SON ASI PORQUE

- La primera leche (CALOSTRO) les da a los bebés protección contra enfermedades, **" es su primera vacuna"**
- La leche del 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.
- La leche materna está siempre limpia, pasa directamente del pecho de la madre a la boca del bebé.
- La leche materna ayuda a proteger el medio ambiente ya que evita la utilización de productos como tarros y cauchos .



PARA RECORDAR

Por todas estas razones su hijo(a) no necesita de ningún otro alimento hasta los 6 meses de vida.

¿ COMO INICIAR LA LACTANCIA MATERNA DESDE EL PARTO APEGO INMEDIATO ?

- Ante todo pida a quienes atienden su parto que le pongan a su hijo o hija en piel sobre su pecho, contacto piel a piel inmediatamente nace por lo menos durante 15 minutos.
- En este momento deben tomar una muestra (TSH) para medir el nivel de Yodo y prevenir retardo mental tempranamente e hipertiroidismo
- Después lo deben pesar, tallar, poner unas gotas en los ojos para prevenir infecciones, vitamina K y vestirlo
- Una vez hayan atendido al recién nacido lo ubicarán nuevamente al pecho para que el niño/a se amamante en la primera hora de nacido
- Se aplicarán las vacunas del recién nacido (BCG y hepatitis B) antes de salir del hospital.



GRACIAS A ESTO EL RECIÉN NACIDO

- La madre expulsará rápidamente la placenta.
- Se fortalecerá el vínculo madre - hijo, hija
- Se sentirá protegido y no tendrá cambios bruscos por el nacimiento.

ALOJAMIENTO CONJUNTO

Significa permanecer junto a su bebé en el hospital y en casa, puede ser en la cama de mamá o en una cuna siempre y cuando esté junto a ella, para que el niño y niña se sienta seguro, fortaleciendo el vínculo afectivo.

- Es importante que se pueda sentir su respiración y vigilar su sueño, teniéndolo siempre cerca.
- En los niños y niñas menores de 6 meses el hecho de compartir la cama con sus padres, fortalece la paternidad responsable y los lazos de amor en el grupo familiar.

PARA RECORDAR

Se recomienda el alojamiento conjunto hasta los 6 meses de edad del bebé para facilitar la lactancia materna exclusiva principalmente en la noche o hasta cuando la madre quier descansar.



COMO AMAMANTAR A TU HIJO

- Es importante usar ropa cómoda: blusas con abertura adelante, amplias que no ajusten, brasier que se ajuste al tamaño de los senos.
- Siempre antes de amamantar lávese las manos, las uñas deben estar cortas.
- La higiene de los senos es en el baño diario con agua abundante, sin aplicar jabón o algún tipo de cremas.

POSICIÓN CORRECTA DE LA MADRE Y EL HIJO

La madre debe estar cómoda para poder relajarse, puede usar posiciones diferentes (sentada, acostada). La espalda debe estar derecha apoyada en el espaldar del asiento o en la cama con unas cuantas almohadas, estas le ayudarán a soportar el peso del bebé en los brazos, los cuales siempre deben estar apoyados para evitar dolores y la incomodidad del niño niña.

Si está sentada, ponga sus pies en un banco, le dará apoyo a la espalda.

Debe sostener al bebé rodeándolo con el brazo, la cabeza se apoya en tercio medio del antebrazo y con la mano sostiene la espalda y sus nalgas.

La cabeza y el cuerpo del bebé deben estar pegados al de la madre, barriga con barriga, la cara del bebé frente al pecho.



COMO LOGRAR QUE EL BEBE AGARRE O COJA EL SENO

- La madre debe sujetar el seno con la mano en C, colocando los dedos por debajo del seno atrás de la aréola y el pulgar encima de la aréola.
- Luego se estimula con el pezón los labios del bebé suavemente de arriba hacia abajo para lograr que abra la boca (grande).
- Inmediatamente empujar suavemente el bebé contra su cuerpo para hacer que agarre toda la zona oscura del seno.

PARA RECORDAR

Nota: Si el niño/a tiene dificultad para pegarse:

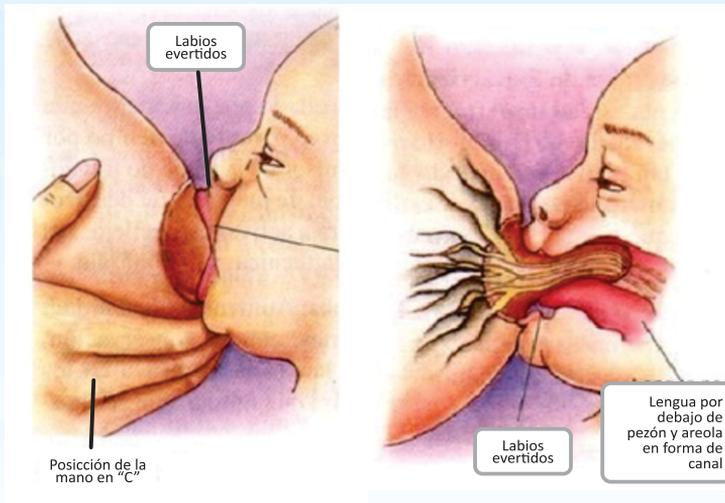
1. *Coloquese en la cama o una silla en posición semi sentada.*
2. *Descubrased el tórax y deje los pechos libres.*
3. *Coloque al niño/a en contacto piel a piel sobre su abdomen y el gateará hacia el seno y se pegará.*
4. *Está postura da seguridad.*



Es importante verificar que el bebé obtenga suficiente leche observando lo siguiente:

1. CÓMO AGARRAR EL SENO

- Lo más importante nunca se debe sentir dolor cuando se lacta.
- La boca del bebé está bien abierta.
- Los dos labios hacia afuera.
- Los labios cubren la mayoría de la aréola o parte oscura.
- La nariz y la barbilla tocando el seno.



2. COMO SUCCIONA O CHUPA EFECTIVAMENTE:

- Succiona con movimientos lentos, rítmicos y profundos hasta la oreja.
- Las mejillas se abomban y se ven redondas.
- Los senos comienzan a vaciarse sintiéndolos más blanditos.

3. CÓMO TRAGA:

- Se escucha tragar al bebé
- Si se baja el labio inferior se observará la lengua acanalada como doblada por la mitad.

CÓMO OBTENER SUFICIENTE LECHE MATERNA

Es importante conocer que entre más veces el bebé tome seno mayor cantidad de leche se va a obtener, para que esto se cumpla se debe tener en cuenta:

- Primero durante el amamantamiento, observar que el bebé agarra, chupa y traga efectivamente.
- Que el bebé vacíe completamente cada seno tomando la leche del inicio y del final para garantizar que quede lleno.
- Poner al bebé tan frecuentemente como él lo pida sin poner horarios, lo único que debe hacer es vigilar que no duerma más de dos horas el primer mes y tres horas hasta los 6 meses que dura la lactancia materna exclusiva, de esta manera obtendrá la cantidad de leche suficiente, se previene que se baje el azúcar en su cuerpo y ganará peso adecuadamente.
- Para aumentar la cantidad de leche ordeñe el seno con la mano.
- Además aumente la producción aplicando compresas de agua tibia alrededor del seno sin tocar la parte oscura (areola).
- Si está muy tensionada o cansada realice masajes en la espalda. Las preocupaciones y tristezas disminuyen o pueden bloquear la salida de leche.
- Para calmar la sed de la madre se recomienda el consumo de jugos naturales sin azúcar o frutas con alto contenido de agua (Patilla, Granadilla, Papaya, Melón). Evitar consumir en exceso agua de panela.

PARA RECORDAR

- *El niño(a) solo aprenderá a regular su propio horario de alimentación (libre demanda).*
- *El consumo de líquidos no aumenta la producción de leche.*



A mayor succión, mayor producción.

CÓMO VACIAR LOS SENOS CON EL AMAMANTAMIENTO

como se ha mencionado se deben desocupar completamente los senos, para esto se debe:



- Los primeros 15 o hasta 30 días el bebé se llena únicamente con seno, por lo que el amamantamiento de intercalarlos, garantizado así que se vacíen y el bebé obtenga todo el alimento que necesita.
- Cuando él bebé necesita de ambos seno en un solo amamantamiento para quedar satisfecho, se debe siempre iniciar por el ultimo seno que tomó, antes de pasar el segundo seno verifique con la extracción, que salgan apenas unas gotas de la leche espesa, así garantizará suficiente cantidad de leche materna.

No olvide con el vaciamiento total de los senos el bebé ganará peso adecuado y estará completamente sano. A la madre le ayudará a tener bastante cantidad de leche, permitirá que los senos no se congestionen, además previene contra infecciones por la acumulación de leche espesa y la formación de masitas que pueden bloquear la salida de leche.

**PARA
RECORDAR**

CÓMO EXTRAER MANUALMENTE LA LECHE MATERNA

Siga las mismas recomendaciones de higiene del amamantamiento, preparar antes un recipiente de vidrio tipo mayonesa o café soluble de boca ancha tapa plástica previamente lavado con agua y jabón y hervido por 15 minutos.

Antes de extraer la leche se deben realizar unos masajes.



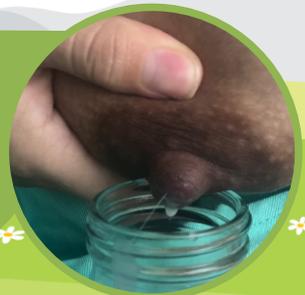
Iniciar con un masaje suave en forma circular con las yemas de los dedos alrededor de cada seno para estimular los conductos lactíferos. Luego acariciar los senos con la yema de los dedos, como si se peinaran

Colocar la mano en forma de "C" de tal manera que el pulgar quede encima de la areola y los dedos índices por de bajo de la areola, de forma que se pueda levantar el seno



Empujar los dedos (pulgar e índice) contra el tórax, presionando los conductos lactíferos. El movimiento de presión con los dedos, es parecido al que se hace con los dedos al imprimir una huella.

Los primeros chorros de Leche Materna deben desecharse * luego se deposita en un frasco de vidrio previamente esterilizado. Al finalizar la extracción es necesario colocar algunas gotas de leche materna al rededor de la areola y el pezón.



CUÁNDO SE DEBE EXTRAER MANUALMENTE LA LECHE MATERNA

- Cuando el bebé nace bajo de peso primero extraiga la leche del inicio y luego póngalo a amamantar para garantizar que tome la leche espesa o leche del final.
- Cuando goteen los senos , para evitar momentos incómodos, extraiga solo hasta que pare la salida de leche.
- Cuando se sienten los senos demasiado llenos y no sea hora de amamantar para prevenir infecciones, extraer de forma manual la leche hasta que mejoren los síntomas de pesadez y dureza. La puedes donar al Banco de Leche Humana del Hospital Rosario Pumarejo de López.
- En caso de separación por estudio, trabajo, hospitalización de la madre o el niño, extraer la leche para dejarla almacenada mientras se encuentra fuera de casa.
- Cuando los pezones se agrieten por mal agarre o estén adoloridos, para aumentar la producción de leche.
- La leche materna extraída , se debe conservar refrigerada o congelada para su posterior utilización. Es posible almacenar en un mismo recipiente, la leche que se extrae en distintos momentos del mismo día. El cuidado que se debe tener es que la leche materna en la próxima extracción se debe realizar en otro recipiente y luego agregarlo al frasco de vidrio que esta en el refrigerador o congelador.

PARA RECORDAR

- *Cuando vayas a estudiar o trabajar debes antes adiestrarte en la extracción manual y alimentar al bebé con cuchara o taza, no con biberón , una o dos veces al día. Así el bebé no extrañará el cambio cuando esté con la persona que cuidará de él.*
- *Cuando estés trabajando ordeña cada dos horas la leche para que no se baje la producción*

REGLA DE ORO:



A mayor succión, mayor producción.

CÓMO CONSERVAR LA LECHE MATERNA:

- La leche materna debe ser almacenada en un frasco de vidrio limpio y cerrado.
- La leche materna tiene un tiempo de duración. Para conservar debe etiquetar los frascos con la fecha de extracción y hora, dar primero la más antigua.
- La leche materna NO podemos dejarla a temperatura ambiente .
- Refrigerada en condiciones adecuadas de higiene y manipulación dura hasta 12 horas.
- En el congelador dura 15 días.

PARA CALENTAR LA LECHE Y DÁRSELA AL BEBÉ SE DEBE:

- Calentar a baño María modificado, es decir cuando el agua este caliente sacarla de la estufa e introducir por 5 minutos el recipiente con la leche para que tome la temperatura de la mano.
- Si está congelada primero se baja para el refrigerador de la nevera para que se descongele y luego se caliente como se indicó

NO UTILICE FÓRMULAS LACTEAS, BIBERONES NI CHUPONES PORQUE:

Hay Riesgos:

- Se enferman más por que los chupos se contaminan fácilmente. Se gasta mucha más plata sin necesidad.
- Se acaba la leche materna por que el niño(a) se llena con lo que le dan en el biberón y rechaza el pecho.

**PARA
RECORDAR**

"Dar la leche materna en taza o con cuchara"

- El chupo no permite un desarrollo adecuado de los músculos, huesos de la cara y de los dientes.
- El bebé se confunde por que 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: El biberón desestimula la lactancia materna



¿Que es el Banco de Leche Humana?

Es un servicio especializado, responsable de acciones de promoción y protección, y apoyo a la lactancia materna, así como también de la ejecución de las actividades de recolección de la producción láctea de las donantes, de su procesamiento, control de calidad y distribución.

Misión

Suministrar leche materna a todos los niños hospitalizados en la institución, dando prioridad a los prematuros y niños de bajo peso al nacer.

Visión

Promover, proteger y ayudar y apoyar la lactancia materna contribuyendo a la reducción de la morbilidad, mortalidad infantil en el Departamento del Cesar y su área de influencia.

SERVICIOS QUE PRESTA EL BANCO DE LECHE HUMANA (BLH)

- Apoyo efectivo en el establecimiento de la lactancia.
- Concejería en Lactancia Materna.
- Soporte presencial y/o telefónico para la superación de los eventos de urgencias para la lactancia.
- Orientación a las madres y/o parejas, o persona significativa para la materna, gestante, puérpera o lactante. En preparación para la lactancia, extracción manual, recolección, manipulación, conservación y transporte de la leche materna, para su bebe o para donación al banco.

¿QUIENÉS SON LAS DONANTES DEL BANCO?

- Madre lactante sana que tenga sobrante de leche materna.
- Que no sea fumadora.
- Que no consuma alcohol, sustancias psicoactivas.
- Las que quieran ser donantes voluntarias del banco.
- Que no haya sido transfundida los últimos 5 años
- **Donante:** Madre que extrae su propia leche para el mantenimiento de la lactancia y/o alimentación de su propio hijo, o donación al Banco de Leche Humana.

¿QUIENÉS SON LOS BENEFICIARIOS DEL BANCO?

- Niños prematuros
- niños de bajo peso al nacer
- Niños hospitalizados críticamente enfermos.



VACUNACIÓN

REPÚBLICA DE COLOMBIA MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL ESQUEMA NACIONAL DE VACUNACIÓN



EDAD	VACUNA	DOISIS	ENFERMEDAD QUE PREVIENE
Recién nacido	Tuberculosis (BCG)	Única	Meningitis tuberculosa
	Hepatitis B	De recién nacido	Hepatitis B
A los 2 meses	PENTAVA-LENTE	Difteria - Tos ferina - Tétanos (DPT)	Difteria - Tos ferina - Tétanos
		<i>Haemophilus influenzae</i> tipo b (Hib)	Meningitis y otras enfermedades causadas por <i>Haemophilus influenzae</i> tipo b
	Hepatitis B	Primera	Hepatitis B
	Polio	Primera	Poliomielitis
	Rotavirus	Primera	Diarrea por Rotavirus
A los 4 meses	PENTAVA-LENTE	Neumococo	Neumonía, otitis, meningitis y bacteremia
		Difteria - Tos ferina - Tétanos (DPT)	Difteria - Tos ferina - Tétanos
	<i>Haemophilus influenzae</i> tipo b (Hib)	Segunda	Meningitis y otras enfermedades causadas por <i>Haemophilus influenzae</i> tipo b
	Hepatitis B	Segunda	Hepatitis B
	Polio	Segunda	Poliomielitis
A los 6 meses	PENTAVA-LENTE	Rotavirus	Diarrea por Rotavirus
		Neumococo	Neumonía, otitis, meningitis y bacteremia
	Difteria - Tos ferina - Tétanos (DPT)	Segunda	Difteria - Tos ferina - Tétanos
	<i>Haemophilus influenzae</i> tipo b (Hib)	Tercera	Meningitis y otras enfermedades causadas por <i>Haemophilus influenzae</i> tipo b
	Hepatitis B	Tercera	Hepatitis B
Polio	Tercera	Poliomielitis	
A los 7 meses	Influenza estacional	Primera	Enfermedad respiratoria causada por el virus de la influenza
	Influenza estacional*	Segunda	Enfermedad respiratoria causada por el virus de la influenza
A los 12 meses	Sarampión - Rubéola - Paperas (SRP)	Única	Sarampión - Rubéola - Paperas
	Váricela	Única	Váricela
	Neumococo	Refuerzo	Neumonía, otitis, meningitis y bacteremia
A los 18 meses	Hepatitis A	Única	Hepatitis A
	Difteria - Tos ferina - Tétanos (DPT)	Primer refuerzo	Difteria - Tos ferina - Tétanos
	Polio	Primer refuerzo	Poliomielitis
	Fiebre amarilla (FA)	Única	Fiebre amarilla



VACUNACIÓN

A los 5 años	Difteria - Tos ferina - Tétanos (DPT)	Segundo refuerzo	Difteria - Tos ferina - Tétanos
	Polio	Segundo refuerzo	Poliomielitis
Niñas escolarizadas de cuarto grado de básica primaria y no escolarizadas que hayan cumplido 9 años	Sarampión - Rubéola - Paperas (SRP)	Refuerzo	Sarampión - Rubéola - Paperas
	Virus del Papiloma Humano (VPH)	Primera: Fecha elegida	Cáncer de cuello uterino
		Segunda: 6 meses después de la primera dosis	
Tercera: 60 meses después de la primera dosis			
Mujeres en edad fértil (MEF) entre los 10 y 49 años	Toxoide tetánico y diftérico del adulto (Td)**	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 diez años	Difteria - Tétanos - Tétanos neonatal

8

* Aplicar una dosis de refuerzo de influenza estacional entre los 12 y 23 meses de edad.

** De acuerdo al antecedente vacunal

Niños y Niñas con Esquema Tardío de Vacunación

Entre 12 a 23 meses sin antecedente vacunal:

- 1 dosis de BCG si pertenece a población indígena o rural dispersa.
- 3 dosis de Polio con intervalo de 4 semanas.
- 1 dosis de pentavalente.

Se completa con:

- 2 dosis de DPT con intervalo de 4 semanas.
- 2 dosis de Hepatitis B con intervalo de 4 semanas.
- 1 dosis de triple viral.
- 1 dosis de fiebre amarilla
- 1 dosis de hepatitis A
- 2 dosis de neumococo con un intervalo de 2 meses.
- 1 dosis de varicela (si nació a partir del 1ro de julio de 2014)

Niños con esquema de vacunación incompleto:

Revisar, continuar y completar el esquema según sea el caso.

Entre 2 a 5 años sin antecedente vacunal:

- 1 dosis de BCG si pertenece a población indígena o rural dispersa.
- 3 dosis de Polio con intervalo de 4 semanas.
- 3 dosis de DPT con intervalo de 4 semanas. Completar esquema con los 2 refuerzos respectivos con DPT o Td pediátrico según sea el caso.
- 3 dosis de Hepatitis B con intervalo de 4 semanas.
- 1 dosis de SRP y el refuerzo a los 5 años de edad (mínimo un año entre dosis y refuerzo).
- 1 dosis de fiebre amarilla.
- 1 dosis de hepatitis A (si nació a partir del 1ro de enero del 2012)
- 1 dosis de neumococo.
- 1 dosis de varicela (si nació a partir del 1ro de julio del 2014).

Niños con esquema de vacunación incompleto:

Revisar, continuar y completar el esquema según sea el caso.

Actualizado a Enero 2016





PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL HOGAR

- Identifique en el hogar y en la comunidad los elementos y situaciones potencialmente peligrosas y tome las medidas necesarias para hacer de la vivienda un lugar seguro para los niños.
- Si un niño sufre un accidente es necesario llevarlo cuanto antes a la institución de salud más cercana.



PARA RECORDAR

Los accidentes de los niños no ocurren por casualidad o "mala suerte"; las lesiones, heridas o quemaduras más frecuentes ocurren en la vivienda y se producen por el exceso de confianza de las personas adultas, falta de conocimiento, imprudencia, apresuramiento, descuido o irresponsabilidad frente a los potenciales peligros para los niños.

LA MAYORÍA DE LOS ACCIDENTES EN EL HOGAR SE DAN POR:

- Ahogamiento
- Trauma o herida
- Intoxicación
- Quemadura

PARA PREVENIR AHOGAMIENTO

- Mantener fuera del alcance de sus hijos objetos como juguetes, fríjoles, monedas, boliches, botones entre otros.
- Cortar en trozos pequeños la comida y acompañar al niño mientras come.
- Nunca desatienda a su bebé cuando está lactando.
- Evitar que el niño juegue con bolsas plásticas.
- Evitar que se acerquen solos a piscinas, aljibes, pozos, lavaderos recipientes con agua y bañeras. Utilice mallas de protección.
- Evitar que los niños jueguen con cuerdas y cordones; Esté pendiente cuando se esconden en baúles y armarios.



PARA PREVENIR INTOXICACIONES:

- Mantener las sustancias tóxicas como detergentes, venenos y demás fuera del alcance de los niños, preferiblemente en un sitio con llave.
- Guarde los alimentos separados de las sustancias tóxicas.
- Estufas, calentadores a gas, petróleo o gasolina no deben estar en cuartos cerrados.
- Evite que los niños estén expuestos a fumigantes.
- Procure que consuman alimentos frescos y recién preparados.

PARA PREVENIR TRAUMAS O HERIDAS:

- Protéjalos en terrazas, ventanas y otros sitios elevados que impliquen algún riesgo.
- Ponga barandas y pasamanos en las escaleras.
- Evite que los niños alcancen cerraduras de ventanas. No ponga muebles cerca de éstas.

- Vigile que las ventanas, puertas y demás muebles no tengan vidrios rotos.
- Mantenga los pisos secos y limpios. Evite usar ceras deslizantes.
- Acompañe a sus hijos mientras juegan y participe de los juegos.
- Guarde en un lugar seguro objetos cortos punzantes como cuchillos, puntillas, clavos, tijeras, serrucho, entre otros.

Para prevenir las quemaduras:

- Los alimentos que van a consumir los niños deben estar a una temperatura adecuada.
- Revise que la temperatura del agua para el baño sea adecuada (tibia).
- Evite que los niños jueguen en la cocina.
- Al llevar alimentos calientes a la mesa, póngalos en la mitad de la mesa fuera del alcance de los niños.
- Proteja los enchufes para evitar que metan sus dedos u otros objetos.
- Mantenga los aparatos eléctricos fuera de su alcance.
- Revise con frecuencia tomas y aparatos eléctricos para evitar cortocircuitos.
- Mantenga en un lugar seguro fósforos, veladoras, gasolina y petróleo.
- Evite encender velas y veladoras porque pueden ocasionar quemaduras e incendios en el hogar.



**PARA
RECORDAR**

***“Nunca deje sólo a sus hijos.
Si tiene que salir déjelos a
cargo de una persona adulta
de su confianza”***

CUIDADOS EN SALUD ORAL

CONSEJOS EN SALUD ORAL

- Es importante mantener un correcto cepillado y cuidado bucal desde el embarazo
- La atención odontológica para la madre gestante tiene prioridad.
- Las encías de la mujer embarazada se inflaman, por lo tanto es importante la consulta odontológica y tratamiento pertinente
- Los dientes del bebé empiezan a formarse desde el vientre materno por tanto hay que seguir las indicaciones del odontólogo.
No acostumbre al bebé al uso de chupos y biberones, estos dañan los dientes.
- **La lactancia materna ayuda a:**
 - La formación de la boca del bebé.
 - Correcto funcionamiento muscular de la cara.
 - Adecuada respiración, habla y pronunciación del lenguaje.

ATENCIÓN ODONTOLÓGICA A LA MADRE GESTANTE Y A NIÑOS Y NIÑAS MENORES DE 7 AÑOS

El Modelo de salud oral en Valledupar, mejora la salud de la población infantil, con el 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 dos (2) meses a siete (7) años de edad.

PROGRAMA MADRE CANGURO

• *Beneficia a los niños y niñas prematuros (menores de 37 semanas de gestación al nacer) y de bajo peso al nacer, es decir, peso menor a 2500 kilogramos.*



BENEFICIOS

- Regula el ritmo cardíaco y respiratorio del recién nacido.
- Mantiene la temperatura corporal del bebé.
- Proporciona una mayor calidad en el sueño del infante.
- Disminuye las infecciones.
- Desarrollo precoz de la función de succión, por lo cual favorece la lactancia.
- Disminuye el riesgo de muerte y el tiempo de hospitalización.

DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

DERECHOS SEXUALES

-  Derecho a fortalecer la autonomía y la autoestima en el ejercicio de la sexualidad.
-  Derecho a explorar y a disfrutar de una vida sexual placentera.
-  Derecho a elegir las parejas sexuales.
-  Derecho a vivir la sexualidad sin ningún tipo de violencia.
-  Derecho a tener relaciones sexuales consensuadas.
-  Derecho a decidir libre y autónomamente cuándo y con quién se inicia la sexualidad.
-  Derecho a decidir sobre la unión con otras personas.
-  Derecho a vivir y expresar libremente la orientación sexual e identidad de género.
-  Derecho a la protección y prevención de infecciones de transmisión sexual o embarazos no deseados.
-  Derecho a recibir información y acceso a servicios de salud de calidad sobre todas las dimensiones de la sexualidad, sin ningún tipo de discriminación.
-  Derecho a una educación integral para la sexualidad a lo largo de la vida.

DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

DERECHOS REPRODUCTIVOS



Derecho a tomar decisiones sobre la reproducción sin sufrir discriminación coerción, ni violencia.



Derecho a decidir libremente si se desea o no tener hijas o hijos.



Derecho a decidir sobre el número de hijas o hijos que se desean y el espacio de tiempo entre un embarazo y otro.



Derecho a decidir sobre el tipo de familia que se quiere formar .



Derecho a ejercer la maternidad con un trato equitativo en la familia, espacio de educación y trabajo.



Derecho a acceder a métodos de anticoncepción modernos, incluida la anticoncepción de emergencia.



Derecho al acceso a los servicios integrales de salud y atención médica para garantizar la maternidad segura.



Derecho a acceder a los beneficios de los avances científicos en la salud sexual y reproductiva.



Derecho a acceder a información de calidad que permita tomar decisiones sobre prevención de embarazos no deseados anticoncepción inmediata después de un parto o aborto; e interrupción voluntario del embarazo.



Derecho a acceder a servicios para la interrupción voluntaria del embarazo (IVE) en los casos permitidos por la ley (Sentencia C-355 de 2006).

Bibliografía

- *Cartilla Educativa Materno Infantil" Asistiendo De Corazón a las Familias" ESE Hospital de Pasto Salud.*
- *Cartilla Materno Infantil. Nutrición en Gestantes y Primera Infancia. Secretaria de Salud de Boyacá. Colombia.*
- *UNICEF, OMS, OPS. Lineamientos del curso de consejería para la alimentación del lactante y del niño pequeño – curso integrado manual del participante. Institución amiga de la mujer y la infancia - IAMI. Suiza, 2009,*
- *UNICEF. Notas para oradores sobre la primera infancia. Nueva york: 2003.*



BIENVENIDO A LA VIDA

NACI EL: _____

A LAS: _____ HORAS

PESE: _____ KILOS

MEDI: _____ CM

MIS PAPPAS: _____





Cartillas Educativas Materno Infantil

37



Cartillas Educativas Materno Infantil

38

CARTILLAS EDUCATIVAS MATERNO INFANTIL

Francisco Ovalle Angarita
GOBERNADOR DEL CESAR

Jorge Juan Orozco Sanchez
SECRETARIO DE SALUD DEPARTAMENTAL

Antonia carretero
Líder Dimensión SAN SECRETARIA DE SALUD DEPARTAMENTAL

Armando Almeira Quiroz
GERENTE HOSPITAL ROSARIO PUMAREJO DE LÓPEZ

Angélica Díazgranados Amaya
COORDINADORA MATERNO INFANTIL

Midian Martínez Morales
NUTRICIONISTA DIETISTA

Calle 16c No. 17 - 141 Barrio Santana - Av. La Popa
www.hrplopez.gov.co

BANCO DE LECHE HUMANA
2do piso torre de Hospitalización

E-mail: blh@hrplopez.gov.co

Tel: 574 8464 - 574 8457

PROGRAMA MADRE CANGURO

Pabellon Consulta Externa - **Consultorio 13**