

SIGNOS DE ALARMA DEL RECIÉN NACIDO



LLEVE A SU BEBÉ A URGENCIAS EN CASO DE:

- Signos de infección del ombligo (mal olor, enrojecimiento, salida de pus o sangre).
- Color amarillo de la piel por más de una semana.
- Llanto débil.
- No acepta la leche materna por más de 3 horas.
- Dificultad para despertar mayor a 3 horas.
- Diarrea.
- Deposiciones con sangre.
- Vomita todo lo que come.
- Fiebre mayor de 38°C o temperatura muy baja, menor de 35.5°C.
- Dificultad respiratoria: respiración rápida, movimiento de las alas de la nariz, desigualdad en el movimiento entre el pecho y el estómago, hundimiento de las costillas, quejido al respirar, color azul alrededor de los labios y/o en las uñas.

TENGA EN CUENTA LAS RECOMENDACIONES EXPLICADAS POR EL PEDIATRA

Si tiene una sugerencia, queja o felicitación para el servicio manifiéstela en el buzón.

Recuerde que su próxima consulta es:

FECHA: _____

LUGAR: _____

Si tiene alguna inquietud comuníquese con:

**E.S.E. Hospital San Rafael Tunja
Servicio Ginecología y Obstetricia**

Carrera 11 N° 27—27

**PBX: 740 50 30
Extensión 2214**

COMITÉ DIRECTIVO

**Germán Francisco Pertuz González
Gerente**

**Nelson Johann Ulloa Calvo
Subgerente de Servicios de Salud**

**Olga Natalie Manrique Abril
Subgerente Administrativo y Financiero**

**Mónica María Londoño Forero
Asesor Desarrollo de Servicios**

**Diana Lizbeth Vargas González
Asesora Control Interno**

ELABORÓ

**Yojana Romero Sierra
Coordinadora de Enfermería
Servicio de Ginecología y Obstetricia**

**Humberto Ballesteros
Ginecólogo y Obstetra**

**Andrea Barrera Manrique
Enfermera**

REVISÓ

**Diana Carolina Muñoz Laverde
Comunicadora Social**

DISEÑO

**Diego Fernando Galvis Tovar
Of. de Comunicación y Publicidad**



E.S.E.
HOSPITAL
UNIVERSITARIO
San Rafael
de Tunja

**CUIDADOS
POSTERIORES
AL PARTO**

Código: GINE-FT-01



VIGILADO Supersalud

**SERVICIO DE
GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA**



Familia a partir de hoy inicia una nueva etapa en sus vidas, un nuevo integrante ha llegado al hogar, del cuidado y amor que ustedes le brinden dependerá su buen desarrollo y bienestar.

RECOMENDACIONES PARA LA MADRE

NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

- Es muy importante para la madre tener una dieta sana y equilibrada que incluya todos los grupos de alimentos tales como cereales (pan, arroz, pasta), granos, (lentejas, arveja, garbanzos) proteínas (carne, pollo, pescado) y lácteos (quesos, yogurt, leche) complementada con frutas y verduras las cuales son ricas en fibras y evitan el estreñimiento.
- Tome abundantes líquidos y jugos naturales.
- Se recomienda no abusar de azúcar, dulces, refrescos azucarados y grasas.
- Evite el consumo de gaseosas, té, café y comidas picantes.
- No tome alcohol ni fume. No consuma ningún medicamento que no le haya formulado el médico.
- Realice caminatas cortas a diario, alternando periodos de reposo y descanso, no permanezca acostada.



HIGIENE

- Dúchese diariamente con agua y jabón, incluidos los puntos de la vagina, estos se caerán solos. Mantenga la herida limpia y seca. Puede realizar baños de asiento de 2 a 3 veces al día, con agua tibia.
- En caso de cesárea realizar baño general con agua y jabón incluyendo la herida. Los puntos se deben retirar a los 7 días, en el centro de salud o en la IPS de primer nivel.

MÉTODOS DE PLANIFICACIÓN

- Inicie un método de planificación familiar antes de que su bebé cumpla 4 semanas y procure no quedar nuevamente embarazada antes de 2 años.
- No tenga relaciones sexuales hasta que cumpla los 40 días a 2 meses posparto.
- Solicite orientación en la consulta médica de posparto sobre los métodos de planificación.

A las 6 semanas del parto debe solicitar toma de citología cervico vaginal en el centro de salud o IPS de atención de primer nivel

LACTANCIA MATERNA

La leche materna es el mejor alimento que le puede dar a su bebé, suminístrela exclusivamente durante los 6 primeros meses (no de agua, ni jugos) complementela hasta los 2 años y más.

- Lave bien sus manos antes de lactar.
- Al lactar, póngase cómoda, en un ambiente tranquilo y permita el contacto libre y estrecho con su bebé.
- Asegúrese que al lactar el bebé tome totalmente el pezón y parte de la areola (zona café del seno).
- Dele leche materna a libre demanda, es decir, póngale el pecho cada vez que el niño desee y durante el tiempo que él quiera.
- No es necesario lavar los pezones después de cada toma, la ducha diaria es suficiente.
- Utilice un brasier cómodo y sin aros.



ASISTA DE INMEDIATO A URGENCIAS EN CASO DE:

- Sangrado vaginal mayor al presentado en el momento de la salida del hospital.
- Secreción maloliente o sangrado persistente de la herida quirúrgica (cesárea) o de la herida de la vagina.
- Sangrado vaginal maloliente.
- Fiebre de 38° C.
- Dolor en la zona baja del vientre.
- Molestias al orinar, con ardor o quemazón.
- Enrojecimiento, endurecimiento, dolor y calor en los senos.
- Dolor en el pecho, con sensación de falta de aire.
- Dolor en las pantorrillas o en los muslos, con enrojecimiento, dolor y calor.
- Tristeza profunda y llanto inexplicable pasada dos semanas del parto.
- Separación de los puntos de la herida de la cesárea.
- Dolor de cabeza intenso y persistente, visión de luces, sensación de pitos en los oídos.
- Dolor en la boca del estómago, inflamación en los pies.

GENERALIDADES Y CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO

- Si su bebé nació sano le aplicarán las vacunas contra Tuberculosis y Hepatitis B. Conserve el carné de vacunación y asegúrese de completar el esquema de vacunación a los 2, 4, 6, 7, 12, 18 meses y 5 años. Las vacunas no tienen ningún costo.
- No olvide llevar a su hijo a control en 3 días al centro de salud o en el primer nivel de atención, e inscribirlo al programa de crecimiento y desarrollo.
- Al nacer a su bebé se le tomó un examen de sangre para búsqueda de enfermedad de la tiroides (tamizaje de hipotiroidismo neonatal TSH), en caso que salga alterado si su hijo no tiene tratamiento a tiempo tendrá alteraciones irreversibles en su desarrollo y aprendizaje, por esto la importancia de reclamar el resultado a los 10 días del nacimiento en el Laboratorio del Hospital, área consulta externa, de 9-11 am y de 3-4 pm, de lunes a viernes.
- A su salida se le entregará el Certificado de Nacimiento para que registre a su bebé, puede hacerlo en el hospital, si así lo desea informe al personal de enfermería para indicarle el trámite.

