

SIGNOS DE ALARMA

Estos signos o síntomas le indican que debe buscar ayuda en una institución de salud o asistir por urgencias:

- Dolor fuerte de cabeza
- Ver lucecitas
- Oír pitos o zumbidos

Inflamación o adormecimiento de las manos

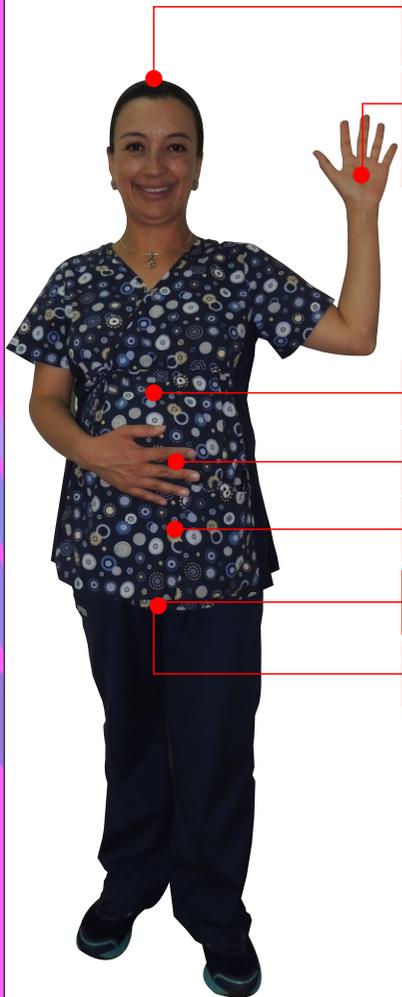
Dolor fuerte en la boca del estómago

No sentir o sentir menos al bebé

Inicio de contracciones antes de la fecha de parto

Salida de sangre o líquido por la vagina

Ardor al orinar



¡La leche materna es el mejor alimento que le puede dar a su bebé, suminístrela exclusivamente durante los primeros 6 meses y complemente con otros alimentos hasta los 2 años y más!

ELEMENTOS QUE DEBE LLEVAR AL HOSPITAL PARA LA MAMÁ:

1. Dos pijamas de bata.
2. Pantuflas o chancas.
3. Dos pañales para adulto.
4. Toalla de baño.
5. Implementos de aseo (jabón, papel, cepillo de dientes, crema dental, peinilla).

PARA EL BEBÉ:

1. Dos mudas de ropa
2. Gorro
3. Cobija
4. Dos Pañales desechables



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

Jefe. Andrea Barrera Manrique
Enfermera

REVISÓ

Diana Carolina Muñoz Laverde
Comunicadora Social

DISEÑÓ

Diego Fernando Galvis Tovar
Diseñador Gráfico y Publicista

Si tiene alguna inquietud comuníquese con:
E.S.E. Hospital San Rafael Tunja
Estrategia IAMI - Servicio de Ginec Obstetricia
Carrera 11 No. 27-27
PBX: 7405030 / Extensión 2215



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

CUIDADOS
DURANTE LA
GESTACIÓN

CODIGO GINE-FT-03



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



VIGILADO Supersalud

INSTRUCTIVO
DE ORIENTACIÓN

Queridos padres:

Están viviendo una de las mejores experiencias de su vida.

La gestación es una de las etapas más maravillosas que puede tener una mujer, es una experiencia única poder dar vida a un nuevo ser.

¡AQUÍ ENCONTRARÁN ALGUNAS INDICACIONES IMPORTANTES PARA VIVIR UNA GESTACIÓN SALUDABLE!



¡ASISTA EN COMPAÑÍA DE SU PAREJA A LOS CONTROLES PRENATALES!

Acuda cumplidamente a los controles prenatales, allí le realizarán acciones para prevenir, diagnosticar y tratar los factores que puedan generar problemas de salud para usted y su bebé.

Le harán entrega del carné de control prenatal, el cual contiene información muy valiosa ¡Llévelo siempre a las consultas!

LOS EXÁMENES QUE SE DEBE TOMAR SON:

1. Muestra de sangre: para verificar anemia, niveles elevados de azúcar, infecciones como toxoplasmosis, sífilis, hepatitis B y VIH.
2. Muestra de orina: para estudiar alteraciones urinarias.
3. Muestra de frotis vaginal: para detectarse posibles infecciones vaginales.
4. Citología: para identificar posibles alteraciones en el cuello uterino.
5. Ecografía obstétrica: para confirmar el tiempo que lleva de embarazo y detectar posibles anomalías.

NO OLVIDE LOS MICRONUTRIENTES

Recuerda que es importante tomar diariamente:

- Ácido fólico: tomarlo en el primer trimestre ayuda a prevenir alteraciones neurológicas del bebé.
- Calcio: se recomienda consumirlo acompañado de bebidas lácteas y no de bebidas oscuras.
- Sulfato ferroso: es ideal tomarlo al almuerzo acompañado de jugo de frutas ricas en vitamina C, como la guayaba, naranja, maracuyá.

MAMÁ CUIDE SU SALUD Y LA DE SU BEBÉ:

Destine un tiempo para usted y compártalo con su bebé: descanse, duerma y aliméntese bien.

No tiene que preocuparse demasiado por su ropa. Lo importante es que se sienta cómoda, tranquila que no apriete el vientre, ni los senos, use zapatos cómodos para que ayuden a soportar su nuevo peso y evite usar medias o calcetines que le aprieten las piernas.

Puede usar crema hidratante en todo el cuerpo, especialmente en el abdomen y los senos, le ayudarán a evitar la picazón y así la aparición de estrías.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

Se deben consumir todos los grupos de alimentos pero en cantidades adecuadas.

1. No omita ninguna comida.
2. Fraccione su dieta en 6 comidas diarias.
3. La comida debe ser un momento agradable. Coma despacio, mastique sus alimentos.
4. Controle la ganancia de peso.
5. Consuma dos porciones de verduras diarias.
6. Prefiera la fruta entera.
7. Prefiera preparaciones asadas, guisadas, al horno, al vapor. Evite salsas, aderezos, y fritos.
8. No exceda el consumo de azúcares.
9. Evite consumir carnes a medio cocer.
10. Consuma proteína de origen animal.

LAS VACUNAS EN EL EMBARAZO

Las vacunas que se deben colocar en el embarazo son:

1. Toxoide tetánico diftérico del adulto. (la dosis que se aplicará depende de su esquema de vacunación).
2. Influenza estacional.

ASISTA AL CONTROL ODONTOLÓGICO:

Durante el embarazo es probable que sienta la saliva un poco ácida, las encías más sensibles y con tendencia a sangrar. Para evitar estas molestias debe:

- Cepillarse 3 veces al día.
- Usar diariamente seda dental.
-

¡Visite al odontólogo e infórmele que está en embarazo!

