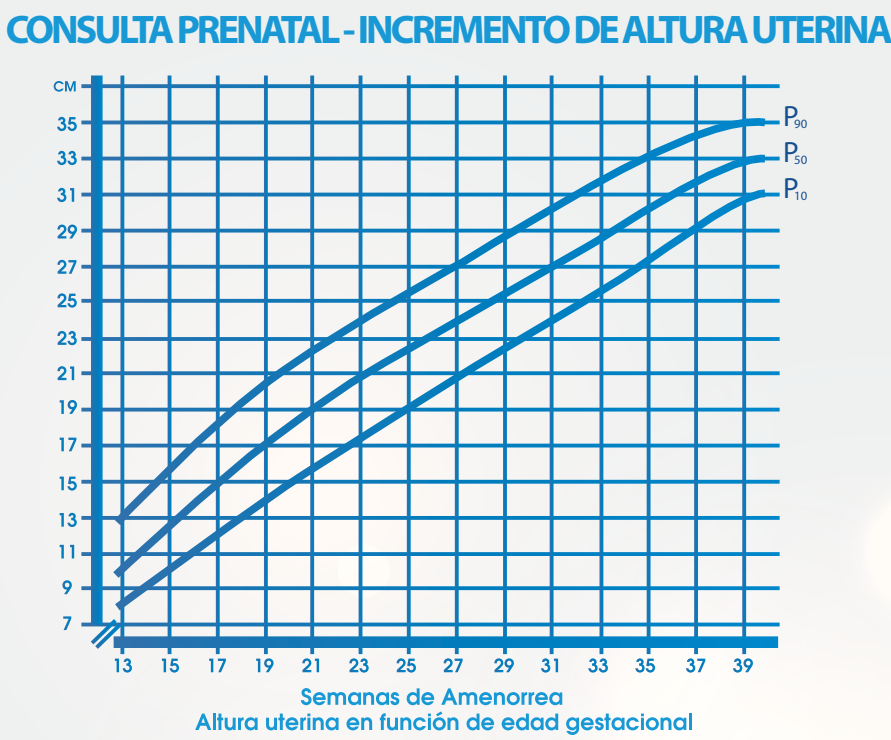
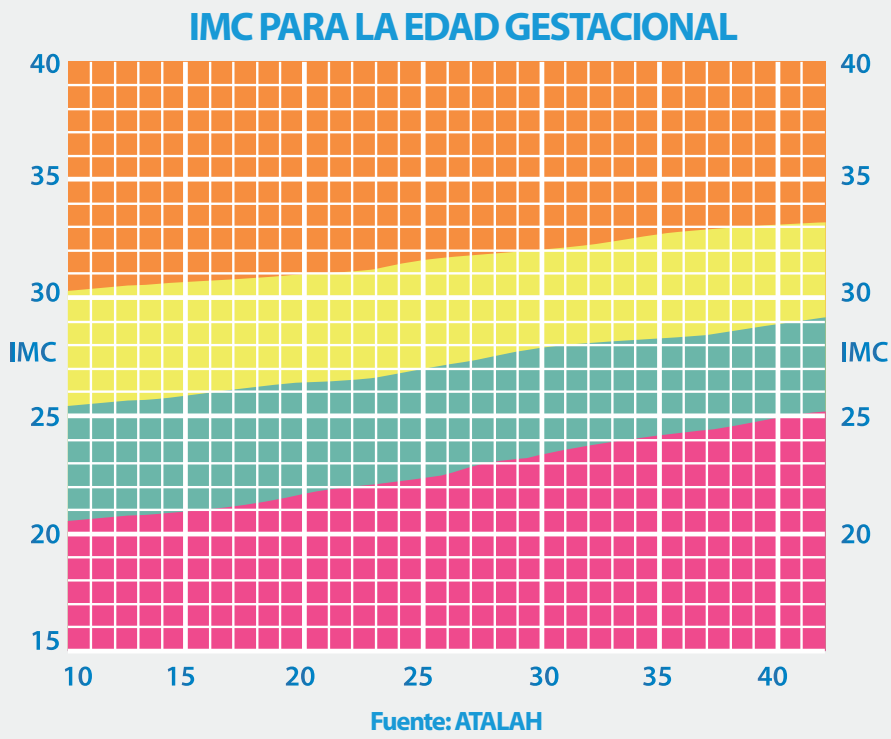




MEDIDAS DE HIGIENE Y PREVENCIÓN DEL CONTAGIO MADRES CON SOSPECHA O CONFIRMACIÓN COVID - 19

- Lava tus manos, uñas y muñecas, durante 1 minuto con agua y jabón y seca bien con una toalla antes de tocar a tu bebé o antes de extraer la leche.
- Evita accesorios como anillos, pulseras, reloj o maquillaje en las uñas.
- Usa mascarilla cubriendo boca y nariz.
- Si toses o estornudas sobre tu pecho y vas a amamantar, lávate con agua y jabón.
- Evita hablar o toser durante el amamantamiento o extracción de la leche.
- Limpia todas las superficies con las que tengas contacto.
- En caso de tener sospecha o confirmación de estar contagiada con Covid-19, aíslate por 14 días y aísla a tu bebé por 28 días.

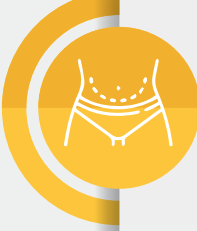
SIGNOS DE ALARMA

GESTANTE



Cabeza

Dolor de cabeza, vista borrosa, zumbido en los oídos, fiebre mayor de 38°C.



Abdomen

Dolor en la boca del estómago, no sentir movimientos del bebé después de las 25 semanas de embarazo, contracciones dolorosas y vómito en exceso.



Pelvis

Salida de líquido por vagina, sangrado vaginal, flujo que pique o huela feo, ardor al orinar.



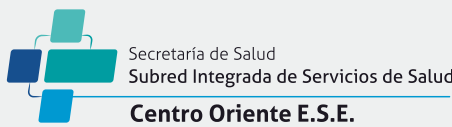
Piernas y manos

Hinchazón de manos y pies al levantarse.

RECIÉN NACIDO

- Succiona débil.
- No come.
- Vomita todo.
- No orina.
- No hace deposición.
- Llora sin razón aparente.
- Está somnoliento o convulsiona.
- Presenta coloración amarilla en piel.
- Se pone morado (labios morados).
- Hace ruidos al respirar, respira rápido, tiene aleteo nasal, se le hunde la piel entre las costillas.
- Tiene deposiciones con sangre o de color blanco.
- Fiebre (temperatura mayor o igual a 38°C).
- En caso de presentar uno o más signos, dirígete a urgencias.

EN CASO DE EMERGENCIA DIRÍGETE A:



SUBRED INTEGRADA DE SERVICIOS DE SALUD CENTRO ORIENTE

UMHES MATERNO INFANTIL / Cra. 10 N° 1 - 66 sur

UMHES LA VICTORIA / Diag. 39 Sur N° 3 - 20

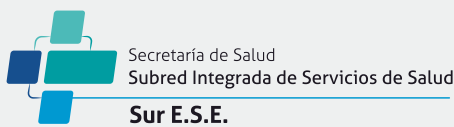


SUBRED INTEGRADA DE SERVICIOS DE SALUD NORTE

UMHES SIMÓN BOLÍVAR / Calle 165 N° 7-06

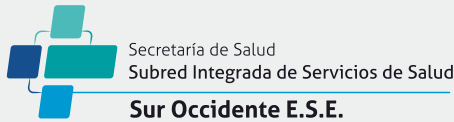
UMHES CALLE 80 / Transversal 100 A N° 80 A - 50

UMHES SUBA / Av. Carrera 104 No. 152 C 50



SUBRED INTEGRADA DE SERVICIOS DE SALUD SUR

UMHES MEISEN / Cra. 60G N° 18A - 09 Sur



SUBRED INTEGRADA DE SERVICIOS DE SALUD SUR OCCIDENTE

UMHES KENNEDY / Av. 1 de Mayo N° 40B-54

UMHES BOSA / Calle 65D Sur N° 79C-90

UMHES FONTIBÓN / Carrera 99 N° 161 - 41

LÍNEA ÚNICA DISTRITAL DE LA RED HOSPITALES PÚBLICOS CALL CENTER: 307- 81- 81
LÍNEA GRATUITA EN BOGOTÁ: 01-8000-11-81-81

CARPETA PRENATAL

IPS de primer control prenatal		HISTORIA CLÍNICA MATERNO PERINATAL-CLAP/SMR-OPS/OMS											
NOMBRES		APELLIDOS		FECHA DE NACIMIENTO		ETNIA		NIVEL DE EDUCACIÓN		RÉGIMEN DE AFILIACIÓN		ASEGURADOR	
DIRECCIÓN DE RESIDENCIA		TEL. FIJO		CELULAR		EDAD (años)		POB. ESP.		CASADA		LUGAR DE PARTO	
LOCALIDAD		TEL. FIJO		CELULAR		EDAD (años)		POB. ESP.		CASADA		LUGAR DE PARTO	
FAMILIARES		PERSONALES		OBSTETRICOS		ABORTOS		VAGINALES		NACIDOS VIVOS		FIN EMBARAZO ANTERIOR	
EX. NORMAL		ODONTO		MAMAS		HEPATITIS B		UROLOGICO		CURSO DE PREPARACION PARA LA PATERIDAD		CONSEJERIA LACTANCIA MATERNA	
VH		SILUS		CONSULTAS ANTENATALES		PARTO		ABORTO		EDAD GEST.		HOSPITALIZ. en EMBARAZO	
CARNÉ		CONSULTAS PRE-NATALES		CORTICOIDES ANTENATALES		INICIO de EMBARAZO		ROTURA DE MEMBRANAS ANTEPARTO		EDAD GEST. al parto		SITUACION LONGITUDINAL	
TRABAJO DE PARTO		NACIMIENTO		MÚLTIPLE		TERMINACION		INDICACION PRINCIPAL DE INDUCCION O PARTO OPERATORIO		INDUCCION		OPERATORIO	

TRATAMIENTO PARA SÍFILIS GESTACIONAL

No. Dosis	Fecha	IPS	Próxima Dosis
			Tratamiento completo

TRATAMIENTO PAREJA

No. Dosis	Fecha	IPS	Próxima Dosis
			Tratamiento completo

CURSO DE CIUDADO PRE Y POSTNATAL

Fecha del curso	IPS	Fecha de asistencia al curso	Sesión a la que asiste

CONSULTAS ADICIONALES

Tipo de consulta	Fecha	Hora	Profesional	IPS
Nutrición				
Odontología				
Psicología				
Trabajo social				
Consulta antenatal				

VACUNAS

Nombre del biólogo	Fecha de aplicación	Dosis	Lote	IPS	Firma de vacunador	Fecha de próxima cita

Recuerda que a partir de la semana 14 de embarazo inicia, continúa y/o completa tu esquema.

CONSULTA DE CONTROL POST EVENTO OBSTÉTRICO

Tipo de consulta	Fecha	Hora	Profesional	IPS

ATENCIÓN PARA EL CUIDADO PRENATAL

Esta carpeta pertenece a:

Documento de identidad:

Teléfono de contacto en caso de emergencia:

Nombre de acompañante:

En esta carpeta encontrarás información importante acerca de tu embarazo, recuerda que cuidar de ti y de tu bebé es nuestra prioridad. ¡Porque juntos lo hacemos mejor!



SECRETARÍA DE SALUD



UNA LACTANCIA MATERNA EXITOSA

- Acomoda al bebé para que pueda succionar de manera efectiva.
- Acércalo a tu cuerpo.
- Su cabeza y cuerpo deben estar en línea recta.
- Si el bebé es un recién nacido, debes darle apoyo a las nalgas.
- Su cara debe mirar el pecho, con la nariz frente al pezón.

EXTRACCIÓN DE LECHE MATERNA

Para extraer la leche materna, recuerda antes: lavar correctamente tus manos y los utensilios a utilizar, también limpia tus pechos con agua tibia y jabón, utilizando una tela suave. Sigue los siguientes pasos:



Extrae la leche en un lugar higiénico, tranquilo y cómodo. El baño no cumple con estas condiciones.



Realiza masajes suaves en forma circular con las yemas de los dedos alrededor de cada uno de los senos.



Coloca la mano en forma de C por fuera de la areola (parte oscura) levantando ligeramente el seno y presionando hacia atrás (costillas) y luego oprime hacia adelante, como imprimiendo una huella, para desocupar los sacos donde se encuentra la leche.

CONSERVACIÓN Y ALMACENAMIENTO

- Utiliza un recipiente de vidrio con tapa plástica de rosca, que esté limpio y márcalo con la fecha y la hora.
- No dejes la leche materna extraída a temperatura ambiente.
- Refrigerada se puede conservar por 12 horas y congelada por 15 días.
- La leche materna refrigerada o congelada **no debe hervirse**, solo se pasa el frasco por agua caliente (baño María) hasta lograr la temperatura ambiente.

RECUERDA:

- Aliméntalo con leche materna cada 2-3 horas.
- Sácale los gases hasta que eructe.
- Asegúrate que tu bebé orine más de 4 veces al día y haga una deposición diaria.
- Coloca a tu bebé a la luz del día, a través de una ventana por 20- 30 minutos varias veces al día.
- Báñalo a diario por 5 minutos con agua tibia.
- Limpia el ombligo con agua y jabón, recuerda secarlo bien.
- Evita acostar a tu bebé boca abajo.
- Restringe las visitas los 3 primeros meses.
- Evita salidas innecesarias con tu bebé.
- Evita contacto con personas con síntomas de gripa.

