
 <b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL <i>Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</i>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 1 de 75</b>

## MANUAL DE PROCEDIMIENTOS

# PROCEDIMIENTO DE ATENCION DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.



<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>


 <b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL <i>Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</i>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 2 de 75</b>

## Soledad –Atlántico

### TABLA DE CONTENIDO


- 1.- OBJETIVO**
- 2.- ALCANCE**
- 3.- SOPORTE NORMATIVO Y DE REFERENCIA (Normograma)**
- 4.- NIVEL DE RESPONSABILIDAD**
- 5.- DEFINICIONES**
- 6.- DESCRIPCION DEL PROCEDIMIENTO**
- 7.- ANEXOS Y REGISTROS**
- 8.- CONTROL DE CAMBIOS**
- 9.- INDICADORES**

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>

 <b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 3 de 75</b>

<b>1. OBJETIVO</b>
<p>Desarrollar capacidades para el cuidado de la salud durante la gestación, el parto y el puerperio, mediante un proceso de educación, realizado de manera interactiva entre el equipo de profesionales de salud y la mujer con su compañero, sus hijos y su familia, o con la persona que ella considere como afectivamente más cercana. De esta manera interviniendo los cambios físicos, psicológicos y emocionales en la mujer gestante de la ESE HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD.</p> <p><b>OBJETIVOS ESPECIFICOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollar capacidades en las mujeres gestantes, así como en sus parejas y familias, para comprender los cambios físicos, psicológicos y sociales que suceden en esta etapa de la vida, con el fin de que promuevan el cuidado de la salud y disminuyan el riesgo de morbilidad y mortalidad.</li> <li>• Desarrollar capacidades en las madres, padres y sus familias para vivir la gestación, el parto, el puerperio y el cuidado del recién nacido de manera sana y psicológicamente armoniosa.</li> <li>• Estandarizar los elementos conceptuales y metodológicos de los procesos de preparación para la maternidad y la paternidad y Estimulación Prenatal.</li> <li>• Establecer el contenido de las sesiones del curso y Estimulación Prenatal adecuándolo al contexto intercultural.</li> <li>• Contribuir a mejorar los procesos de calidad de atención de la gestante incorporando la participación de la pareja, familia y comunidad.</li> <li>• Establecer las pautas para el monitoreo y evaluación de las actividades del curso y estimulación prenatal.</li> </ul>

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>


 <b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 4 de 75</b>

--

<b>2. ALCANCE</b>
<p>Este procedimiento aplica a todos los usuarios del régimen – Subsidiado y Población Pobre no asegurada que sean atendidos en el curso de preparación para la maternidad y la paternidad de la ruta materno perinatal en la EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ESE HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD.</p>


<b>3. NORMOGRAMA</b>	
<b>Norma</b>	<b>Artículo y/o numeral</b>
<b>Acuerdo 117 de 1998</b>	Por el cual se establece el obligatorio cumplimiento de las actividades, procedimientos e intervenciones de demanda inducida y la atención de enfermedades de interés en salud pública.
<b>Resolución 1995 de 1999</b>	Por la cual se establecen normas para el manejo de la Historia Clínica.
<b>Resolución 202 de 2021</b>	Por la cual se modifica el artículo 10 de la Resolución 4505 de 2012 y se sustituye su anexo técnico con el propósito de ajustarlo a la captación y registro de información relacionada con las intervenciones individuales de la Ruta Integral de Atención para la Promoción y Mantenimiento de la Salud y la Ruta Integral de

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>

 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 5 de 75</b>

	Atención en Salud para la Población Materno Perinatal.
<b>Ley estatutaria 1751 de 2015</b>	Por medio de la cual se regula el derecho fundamental a la salud y se dictan otras disposiciones.
<b>Resolución 5406 de 2015</b>	Por la cual se definen los lineamientos técnicos para la atención integral para las niñas y los niños menores de 5 años con desnutrición a bordo.
<b>Resolución 0429 de 2016</b>	Por medio de la cual se adopta la Política de Atención Integral en Salud.
<b>Resolución 3202 de 2016</b>	Por la cual se adopta el Manual Metodológico para la elaboración e implementación de las Rutas Integrales de Atención en Salud — RIAS, se adopta un grupo de Rutas Integrales de Atención en Salud desarrolladas por el Ministerio de Salud y Protección Social dentro de la Política de Atención Integral en Salud — PAIS y se dictan otras disposiciones.
<b>Resolución 2465 de 2016</b>	Por la cual se adoptan los indicadores antropométricos, patrones de referencia y puntos de corte para la clasificación antropométrica del estado nutricional de niñas, niños y adolescentes menores de 18 años de edad, adultos de 18 a 64 años de edad y gestantes adultas y se dictan otras disposiciones.
<b>Resolución 839 de 2017</b>	Por la cual se modifica la Resolución 1995 de 1999 y se dictan otras disposiciones.
<b>Lineamientos OMS y UNICEF 1990</b>	IAMI, inicia en 1990 presentada por la OMS y la UNICEF en favor de la infancia, dirigida a fomentar la práctica de la lactancia materna como la forma óptima de alimentación del recién nacido y niños menores de 2 años.
<b>Lineamientos OMS Y UNICEF 1992</b>	AIEPI, surge en el año 1992 por iniciativa de la OPS y por la UNICEF con la finalidad de disminuir


<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>

 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 6 de 75</b>

	la morbilidad y mortalidad en los menores de 5 años.
<b>Decreto 1397 de 1992</b>	Código de sucedáneos de la leche materna. Por la cual se promueve la lactancia materna y se reglamenta la comercialización y publicidad de los alimentos de fórmula para lactantes y complementarios de la leche materna y se dictan otras disposiciones.
<b>Resolución 3280 de 2018</b>	Por medio de la cual se adoptan los lineamientos técnicos y operativos de la Ruta Integral de Atención para la Promoción y Mantenimiento de la Salud y la Ruta Integral de Atención en Salud para la Población Materno Perinatal y se establecen las directrices para su operación.
<b>Resolución 0276 de 2019</b>	Por la cual se modifica la Resolución 3280 de 2018.
<b>Resolución 3100 de 2019</b>	Por la cual se definen los procedimientos y condiciones de inscripción de los prestadores de servicios de salud y de habilitación de los servicios de salud y se adopta el Manual de Inscripción de Prestadores y Habilitación de Servicios de Salud.
<b>Resolución 2626 de 2019</b>	Por la cual se modifica la Política de Atención Integral en Salud – PAIS y se adopta el Modelo de Acción Integral Territorial – MAITE.

<b>4. NIVEL DE RESPONSABILIDAD</b>	
<b>Personal responsable del cumplimiento del proceso</b>	
<b>Cargo</b>	<b>Área funcional</b>
Fisioterapeuta líder del curso.	Área asistencial


<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>

 <b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>	
		<b>Versión</b>	<b>1</b>	
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>	
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 7 de 75</b>	

Enfermeras jefes RIAMP	Área asistencial
Psicología	Área asistencial
nutrición	Área asistencial
Terapia física.	Área asistencial
Medicina general y especializada (ginecología y pediatría)	Área asistencial
Y otros profesionales que se definan según la necesidad.	Área asistencial
Auxiliar de enfermería	Área asistencial
Coordinadores Médicos	Área Administrativa
Líder de RPMS	Área Administrativa
Subgerente Científico	Área Administrativa
Auditor Médico	Área Administrativa
Gerente	Área Administrativa

<b>5. DEFINICIONES TERMINOS USADOS</b>	
<b>Termino</b>	<b>Definición</b>
Curso de preparación para la maternidad y la paternidad	<p>Proceso organizado de educación, realizado de manera interactiva entre el equipo de profesionales de la salud y la mujer con su compañero, sus hijos(as) y su familia, o con la persona que ella considere afectivamente más cercana. La intencionalidad es la de desarrollar capacidades para el cuidado de la salud durante la gestación, el parto y el puerperio.</p> <p>Esta es una estrategia de preparación para el proceso del embarazo y el parto, en el cual se da educación y orientación a la pareja sobre todos los aspectos relacionados con la gestación, el parto, el puerperio y el recién nacido, empleando como herramientas el autocuidado, el autocontrol, técnicas de relajación muscular y respiración, con el objeto de disminuir la ansiedad causada por el temor y dolor. En él se promueven tranquilidad y bienestar para la madre y para el bebé, permitiendo la participación del</p>


<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>

 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 8 de 75</b>

	padre durante el curso y presencia en el parto
Ruta integral de atención en salud materno perinatal. RIAMP.	<p>Es una herramienta operativa de obligatorio cumplimiento en todo el territorio nacional, que define a los integrantes del sector salud (Dirección territorial de salud, aseguradores, entidades a cargo de regímenes especiales o de excepción y prestadores) las condiciones necesarias para garantizar la promoción de la salud para la prevención de la enfermedad y la generación de una cultura del cuidado para todas las personas familias y comunidades, como parte de la garantía de ese derecho fundamental.(definido en la ley estatutaria de salud).</p> <p>Contribuye a la promoción de la salud y al mejoramiento de los resultados en salud maternos y perinatales, mediante la atención integral en salud, incluida la acción coordinada y efectiva del Estado, la sociedad y la familia sobre los determinantes sociales y ambientales de las inequidades en salud.</p>
Ruta de eventos específico	Estas rutas se definen a partir de aquellos eventos específicos priorizados por cada grupo de población en riesgo. Este tipo de Rutas incorpora actividades individuales y colectivas que pueden ser realizadas en los entornos donde transcurre la vida de las personas y/o en los prestadores primarios y/o complementarios. <b>Se orientan al tratamiento, rehabilitación y paliación, según sea el caso.</b>
Ruta de grupo de riesgo de los usuarios	Incorpora acciones sectoriales e intersectoriales; intervenciones individuales y colectivas, con el propósito de identificar e intervenir oportunamente factores de riesgo, ya sea para evitar la aparición de una o varias condiciones específicas en salud o para realizar el diagnóstico, tratamiento, rehabilitación y paliación, según cada situación. Esta ruta se aplica para la población en


<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>



 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 9 de 75</b>


	riesgo residente en el territorio. 16 rutas.
Norma Técnica	Es el documento mediante el cual se establecen las actividades, procedimientos e intervenciones costo – efectivas de obligatorio cumplimiento, a desarrollar en forma secuencial y sistemática en la población afiliada, para el cumplimiento de las acciones de protección Específica y de detección Temprana. Igualmente determinan las frecuencias mínimas anuales de atención y los profesionales de la salud responsables y debidamente capacitados para el desarrollo de estas.
Guía de Atención	Es el documento mediante el cual se establecen las actividades, procedimientos e intervenciones a seguir y el orden secuencial y lógico para el adecuado diagnóstico y tratamiento de las enfermedades de interés en salud pública.
Régimen Subsidiado	Es el mecanismo mediante el cual la población más pobre del país, sin capacidad de pago, tiene acceso a los servicios de salud a través de un subsidio que ofrece el Estado.
Frecuencia y duración mínima.	<p>Serán mínimo 7 sesiones con una duración que oscila entre los 60 y los 90 minutos cada una, divididas de la siguiente manera:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A) Una sesión antes de la semana 14</li> <li>B) Tres sesiones en el segundo trimestre y</li> <li>C) Tres sesiones en el tercer trimestre.</li> </ul> <p>El modelo de prestación que se implemente deberá permitir que la no asistencia a una de las sesiones pueda ser tomada en un nuevo ciclo. La disposición de los contenidos de cada sesión y la periodicidad específica será definida por el prestador primario.</p>

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>

 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 10 de 75</b>


Información en Salud	<p>Pilar fundamental que debe brindar información fiable y oportuna para la toma de decisiones en las instituciones de salud.</p> <p>Debe hacerse siempre según los hallazgos, las necesidades identificadas en la consulta y las inquietudes o necesidades expresadas por la gestante y su compañero, sus hijos y/o acompañante, hacer énfasis en los servicios de salud a los que tiene derecho y sus mecanismos de exigibilidad. promover los factores protectores y orientar sobre signos de alarma por los que debe consultar oportunamente, además de la importancia de la asistencia al curso de la maternidad y la paternidad.</p>
Registros	Son documentos de obligatorio diligenciamiento para anotar las actividades realizadas por cada uno de los actores del proceso de atención.
insumos y dispositivos	<p>Son materiales, dispositivos que se utilizan para realizar la atención de la gestante y su familia.</p> <p>Se requerirá lo pertinente a la atención del servicio de Promoción de la salud y Prevención de la enfermedad definido en el manual de habilitación para la Ruta integral de atención en salud materno perinatal.</p>
Talento humano	Las actividades que incluye el curso de preparación para la maternidad y la paternidad deben ser ejecutadas por un equipo interdisciplinario liderado por fisioterapia, enfermería e idealmente compuesto por psicología, nutrición, y terapia física, medicina general y especializada (ginecología y pediatría), con el apoyo de otros profesionales de la salud que se definan de acuerdo con la necesidad.

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>

 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 11 de 75</b>


Educación para la salud	<p>Proceso social dirigido a obtener la amplia y decidida participación de los miembros de la comunidad para actuar en beneficio de su propia salud individual, la de su familia y la de su colectividad, involucrándose desde la identificación de sus problemas y selección de sus prioridades hasta la ejecución y evaluación de las actividades y programas que mejoren su bienestar.</p> <p>A) Educación a gestantes, padres, familia, cuidadores o personas significativas.</p>
Población Sujeto	Este procedimiento está dirigido a todas las mujeres en estado de gestación, su compañero, sus hijos, familia o con la persona que considere afectivamente más cercana que hagan parte de la RIAMP de la ESE HOSPITAL MATERNO INFANTIL DE SOLEDAD.
Resultados en salud	Son los cambios en las condiciones de vida, concepciones y prácticas que promueven, mantienen y recuperan la salud a la vez que favorecen el desarrollo integral de las personas, familias y comunidades, atribuidos a las intervenciones y atenciones en el continuo de la atención integral en salud. Comprenden los resultados finales o de impacto y los resultados intermedios o de efecto.
Resultados de impacto	Los resultados de impacto son los cambios esperados en las personas, familias y comunidades; relacionados tanto con las acciones sectoriales e intersectoriales sobre los determinantes sociales en salud, así como del logro

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>

 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>	
		<b>Versión</b>	<b>1</b>	
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>	
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 12 de 75</b>	


	de los resultados intermedios o de efecto derivados del conjunto de atenciones/intervenciones contempladas en las RIAS.
Resultados intermedios	Son los cambios esperados en las personas en cada momento del curso de vida, en las familias y comunidades atribuibles a la garantía de una o varias atenciones contempladas en las RIAS y que pueden ser logrados en un corto o mediano plazo.

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>

 <b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDEDELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 13 de 75</b>


<b>6. DESCRIPCION DEL PROCEDIMIENTO</b>			
<b>No</b>	<b>ACTIVIDADES A DESARROLLAR</b>	<b>RESPONSABLE</b>	<b>PUNTOS DE CONTROL</b> (Documento o registros)
<b>1</b>	<b>Inicio</b>		
	Captación de la gestante al curso de preparación de la maternidad y la paternidad por servicios como consulta prenatal, control prenatal y otros servicios de la ESE.	Enfermeras de la RIAMP, fisioterapeuta medicina general	
<b>2</b>	Se realiza inscripción de la gestante y su pareja, familia o persona significativa para ella al curso de preparación para la maternidad y la paternidad. Se realiza asignación de cita para la primera sesión del curso de acuerdo con lo establecido por el esquema de intervenciones y las frecuencias del curso de preparación para la maternidad y la paternidad.	Enfermeras de la RIAMP fisioterapeuta	Registro en el Software  Asclepius de Agendamiento de Citas Programa de RIAMP
<b>3</b>	se realiza facturación de la sesión correspondiente del curso de preparación de la maternidad y la paternidad según trimestre de la gestación, se consignan datos personales de identificación de la gestante, se recepciona la usuaia y su acompañante para dar inicio.	Fisioepeuta Enfermeras de las RIAMP	Asclepius de Agendamiento de Citas Programa de RIAMP  Auxiliar de facturación

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>

 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 14 de 75</b>


<b>4</b>	Se consignan datos personales (nombre, edad, identificación, eps, dirección, teléfono etc.) de la gestante, del padre o su acompañante significativo en el RIPS de atención diaria.	Fisiopeuta Enfermeras de las RIAMP	-Registro diario de atención, reporte de registro de actividades  Facturación.
<b>5.</b>	<p>La usuaria asiste al curso de preparación para la maternidad y la paternidad a su primera sesión educativa donde se tocarán los siguientes contenidos propuestos de acuerdo con el trimestre del embarazo de la gestante:</p> <p><b>-Primer trimestre antes de la semana 14</b> <b>Primera sesión:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-cambios fisiológicos y psicológicos de la gestación.</li> <li>-mecanismos para afrontar la ansiedad por la salud de la madre y el hijo.</li> <li>-imagen corporal, aumento de peso.</li> <li>-importancia de la asistencia al curso de preparación de la maternidad y paternidad.</li> <li>-importancia de la asistencia al control prenatal.</li> <li>-reconocimiento de las causales de IVE.c-355/ 2006.</li> <li>-barreras de acceso del lenguaje y culturales en las gestantes y sus familias.</li> <li>-reconocimiento de necesidades de las gestantes, sus familias y expresión asertiva de las mismas.</li> </ul> <p><b>-segundo trimestre -Segunda sesión:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-construcción del vínculo afectivo entre madre e hijo.</li> <li>-información sobre la consulta de apoyo a la lactancia materna.</li> <li>-lactancia materna exclusiva.</li> <li>-cuidados del recién nacido.</li> <li>-Puericultura.</li> <li>-necesidades socioafectivas .de las gestantes sus hijos y la familia.</li> <li>-manejo en la condición ante Dx de VIH positivo.</li> <li>-manejo de la extracción, conservación y transporte de la leche materna.</li> <li>-cuidado de las mamas.</li> <li>-alimentación de la madre.</li> <li>-manejo de los problemas frecuentes en la lactancia.</li> </ul>	<p>Fisiopeuta</p> <p>Enfermeras de las RIAMP</p> <p>Nutricionista</p> <p>Psicología</p> <p>Trabajo social</p> <p>Terapia física.</p> <p>odontología</p> <p>Medicina general y especializada (ginecología)</p> <p>Otros profesionales de acuerdo con la sesión realizada.</p>	<p>-Registro diario de atención, reporte de registro de actividades</p> <p>-evidencias fotográficas de las sesiones.</p>

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>

 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 15 de 75</b>

<p>-Información de la existencia de los bancos de leche humana disponibles.</p> <p><b>-segundo trimestre -Tercera sesión:</b></p> <p>-higiene postural. -ejercicios.</p> <p><b>-segundo trimestre -Cuarta sesión:</b></p> <p>-importancia de las vacunas -derechos de la atención en salud para gestantes y recién nacidos -derechos de la mujer y equidad de género. -asesoría en anticoncepción -derechos en atención bucal.</p> <p><b>-tercer trimestre - Quinta sesión:</b></p> <p>-signos y síntomas de alarma -identificación y manejo de los signos de depresión posparto. -signos de alarma durante la gestación. -manejo de la gestación prolongada.</p> <p><b>-tercer trimestre -Sexta sesión:</b></p> <p>-apego seguro -pautas de crianza según las culturas -cuidados del recién nacido -actitudes sobreprotectoras, falta de autonomía, debilidad en el afrontamiento.</p> <p><b>-tercer trimestre - Séptima sesión:</b></p> <p>-manejo de las relaciones laborales y familiares durante la gestación. -salud ergonómica y prevención de la carga laboral de la gestante. -maltrato y abuso sexual bajo el modelo de víctimas. -preparación de la persona que acompaña a la gestante en el trabajo de parto.</p>		
---	--	--


<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>

 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 16 de 75</b>

<b>6</b>	<p>La fisioterapeuta líder del curso, El Médico, Enfermera o profesional participante del curso de preparación para la maternidad y la paternidad realizará la educación e intervención en cada sesión, fortaleciendo las siguientes:</p> <p><b>Capacidades para desarrollar con las gestantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>a)</b> Comprender los cambios físicos y psicológicos que implica la gestación lo que les permite implementar prácticas de cuidado de su salud.</li> <li><b>b)</b> Comprender cuales son los derechos a la atención en salud para las gestantes y para los recién nacidos.</li> <li><b>c)</b> Practicar de manera autónoma los ejercicios físicos y de relajación que la preparan para el parto.</li> <li><b>d)</b> Organizar y planear el proceso del parto (en caso de que viva sola o tenga personas a su cargo hijos, o personas con discapacidad).</li> <li><b>e)</b> Reconocer signos de alarma para evitar y manejar riesgos.</li> <li><b>f)</b> Reconocer las necesidades de los niños e implementan prácticas que favorezcan su desarrollo.</li> <li><b>g)</b> Se relacionan amorosamente con él bebe de forma que son capaces de interpretar sus señales y responder adecuadamente a ellas.</li> <li><b>h)</b> Conocer los cuidados básicos del bebe y los implementan en la cotidianidad de</li> </ul>	<p>Fisioterapeuta líder del curso, Enfermeras de la RIAMP, terapia física, nutrición, psicología, medicina general y especializada (ginecología y pediatría) y otros profesionales de acuerdo con la necesidad.</p>	<p>-Registro diario de atención, reporte de registro de actividades</p> <p>-</p>


<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>



 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 17 de 75</b>

	<p>forma adecuada.</p> <p><b>i)</b> Reconocer las metas a lograr mediante la crianza lo que les permite generar practicas basadas en derechos, que promueven la salud.</p> <p><b>j)</b> Comprender cuales son los derechos sexuales y reproductivos y los derechos de atención en salud para las gestantes y sus recién nacidos.</p> <p><b>k)</b> Reflexionar sobre su propia crianza y reconocen las implicaciones en la salud mental derivados de la forma en que se construye el apego.</p> <p><b>l)</b> Expresar sus necesidades de apoyo de forma asertiva.</p>		
<b>7</b>	<p>La fisioterapeuta y las enfermeras de la RIAMP asignan la próxima cita de acuerdo con los usos y frecuencias definidos por el curso de preparación para la maternidad y la paternidad.</p> <p>Se registran en Agendamiento de citas por el Software Asclepius y en el carné de citas materno, el cual se le entrega la gestante para traer en la próxima sesión.</p>	<p>Fisioterapeuta y enfermeras de la RIAMP</p>	<p>-Carné de citas materno.</p> <p>-Registro diario de atención.</p> <p>-Registro en el Software Asclepius de Agendamiento de Citas de RIAS</p> <p>-Carné de salud materno</p>


<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>

 <b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL <i>Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</i>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 18 de 75</b>

<b>8</b>	<b>Fin</b>		
----------	------------	--	--


<b>7. ANEXOS Y REGISTROS</b>			
<b>FORMATOS A UTILIZAR</b>			
<b>Nombre del Formato</b>	<b>Código</b>	<b>Área o funcionario que debe retener y custodiar el documento.</b>	<b>Medio de custodia: Impreso (I) Magnético(M)</b>
Registro diario de atención		Fisioterapeuta líder del curso y profesionales que participan en la RIAMP	I
factura		Auxiliar de facturación  Fisioterapeuta líder del curso y profesionales que participan en la RIAMP	I
Agendamiento de citas		Fisioterapeuta líder del curso.  Enfermeras jefes de la RIAMP	M
Carné de cita materno.		Enfermeras jefes de la RIAMP	I

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>

 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL <i>Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</i></p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 19 de 75</b>

<p><b>8. CONTENIDOS PROPUESTOS PARA EL CURSO DE PREPARACION DE MATERNIDAD Y PATERNIDAD. PARA GESTANTES, PADRES, FAMILIA Y/O PERSONA SIGNIFICATIVA.</b></p>

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>

 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 20 de 75</b>

### Importancia del control prenatal

El objetivo más importante del control prenatal es prevenir, orientar, disminuir los factores de riesgo, detectar problemas de salud y tratarlos a tiempo como, por ejemplo: Infección urinaria sin síntomas. Infecciones genitales asociadas al aborto o infección del recién nacido.

#### ➤ CAMBIOS FISIOLÓGICO DEL DESARROLLO FETAL

Conozca cómo se concibe un bebé y cómo se desarrolla dentro del útero de la madre.


### CAMBIOS SEMANA POR SEMANA

La gestación es el período de tiempo entre la concepción y el nacimiento cuando un bebé crece y se desarrolla dentro del útero de la madre. Debido a que es imposible saber exactamente cuándo ocurre la concepción, la edad gestacional se mide desde el primer día del último ciclo menstrual de la madre hasta la fecha actual. Se mide en semanas.

Esto significa que durante las semanas 1 y 2 del embarazo, una mujer no está todavía embarazada. Esto es cuando su cuerpo se está preparando para un bebé. Una gestación normal dura de 37 a 42 semanas.

**Semana 1 a 2:** La primera semana de embarazo comienza con el primer día del período menstrual de una mujer. Ella aún no está embarazada. Durante el final de la segunda semana, se libera un óvulo del ovario. Aquí es cuando es más probable concebir si usted tiene relaciones sexuales sin protección.

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>

 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 21 de 75</b>


**Semana 3:** Durante la relación sexual, los espermatozoides ingresan a la vagina después de que el hombre eyacula. Los espermatozoides más fuertes viajarán a través del cuello uterino (la abertura de la matriz o útero) hasta las trompas de Falopio. Un solo espermatozoide y el óvulo de la madre se encuentran en la trompa de Falopio. Cuando dicho espermatozoide entra en el óvulo, ocurre la concepción. El espermatozoide y el óvulo combinados se llaman cigoto.

El cigoto contiene toda la información genética (ADN) necesaria para convertirse en un bebé. La mitad del ADN proviene del óvulo de la madre y la mitad del espermatozoide del padre. El cigoto pasa los próximos días bajando por la trompa de Falopio. Durante este tiempo, se divide para formar una bola de células llamada blastocito. Un blastocito está compuesto de un grupo interno de células con una cubierta externa; El grupo interno de células se convertirá en el embrión. El embrión es lo que se convertirá en su bebé. El grupo externo de células se convertirá en estructuras, llamadas membranas, las cuales nutren y protegen al embrión.

**Semana 4:** Una vez que el blastocito llega al útero, se incrusta en la pared uterina, en este momento en el ciclo menstrual de la madre, el revestimiento del útero es grueso con sangre y está para brindarle soporte al bebé. El blastocito se adhiere firmemente a la pared del útero y recibe nutrición de la sangre de la madre.

**Semana 5:** Es el comienzo del "período embrionario"; es decir, cuando se desarrollan todos los principales sistemas y estructuras del bebé. Las células del embrión se multiplican y comienzan a asumir funciones específicas. Esto se llama diferenciación, Se desarrollan todas las células sanguíneas, las nefronas y las neuronas, El embrión crece rápidamente y los rasgos externos del bebé empiezan a formarse; El cerebro, la médula espinal y el corazón del bebé empiezan a desarrollarse y el tracto gastrointestinal del bebé comienza a formarse. Es durante este tiempo en el primer trimestre que el bebé tiene mayor riesgo de daños a raíz de factores que pueden causar anomalías congénitas. Esto incluye ciertas medicinas, consumo de drogas ilícitas, consumo excesivo de alcohol, infecciones como la rubéola y otros factores.

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>

 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 22 de 75</b>

**Semanas 6 a 7:** Las yemas o brotes de brazos y piernas comienzan a crecer, el cerebro del bebé se transforma en 5 áreas diferentes. Algunos nervios craneales son visibles, Los ojos y los oídos comienzan a formarse, Se forma tejido que se ha de convertir en la columna y otros huesos, el corazón del bebé continúa desarrollándose y ahora late a un ritmo regular. Esto se puede ver con un ultrasonido vaginal; La sangre se bombea a través de los vasos mayores.

**Semana 8:** Los brazos y las piernas del bebé se han alargado, las manos y los pies comienzan a formarse y lucen como pequeños remos, el cerebro del bebé continúa formándose y Los pulmones comienzan a formarse.

**Semana 9:** Se forman los pezones y los folículos pilosos, Los brazos crecen y se desarrollan los codos; Se pueden observar los dedos del pie del bebé y todos los órganos esenciales del bebé han comenzado a crecer.


**Semana 10:** Los párpados del bebé están más desarrollados y comienzan a cerrarse, las orejas comienzan a tomar forma, las características faciales del bebé se vuelven más distintivas y los intestinos rotan.

Al final de la décima semana de embarazo, su bebé ya no es un embrión. Ahora es un feto, la etapa de desarrollo hasta el nacimiento.

**Semanas 11 a 14:** Los párpados del bebé se cierran y no volverán a abrirse hasta que más o menos la semana 28, la cara del bebé está bien formada, las extremidades son largas y delgadas, aparecen las uñas en los dedos de las manos los pies, los genitales. El hígado del bebé está produciendo glóbulos rojos, la cabeza es muy grande -- aproximadamente la mitad del tamaño del bebé. Ahora su pequeño puede formar un puño; Aparecen brotes dentarios para los dientes del bebé.

**Semanas 15 a 18:** En esta etapa, la piel del bebé es casi transparente, un pelo fino llamado lanugo

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>

 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 23 de 75</b>

se desarrolla en la cabeza del bebé, los huesos y el tejido muscular se siguen desarrollando y los huesos se vuelven más duros. El bebé comienza a moverse y a estirarse, el hígado y el páncreas producen secreciones; Ahora su bebé hace movimientos de succión.

**Semanas 19 a 21:** Aquí su bebé puede oír, es más activo y continúa moviéndose y flotando. La madre puede sentir una agitación en la parte inferior del abdomen. Esto se llama primeros movimientos fetales, cuando la mamá puede sentir los primeros movimientos del bebé; Al final de esta etapa, el bebé puede tragar.

**Semana 22:** El lanugo cubre todo el cuerpo del bebé, el meconio, primera deposición del bebé, se forma en el tracto intestinal. Aparecen las cejas y las pestañas.


El bebé es más activo con aumento del desarrollo muscular, la madre puede sentir al bebé moverse, el latido del corazón del bebé puede escucharse con un estetoscopio y las uñas crecen hasta el extremo de los dedos del bebé.

**Semanas 23 a 25:** La médula ósea comienza a producir glóbulos, se desarrollan las vías respiratorias inferiores de los pulmones del bebé y el bebé empieza a almacenar grasa.

**Semana 26:** Las cejas y las pestañas están bien formadas, todas las partes de los ojos del bebé están desarrolladas. Su bebé puede sobresaltarse en respuesta a los ruidos fuertes, las huellas de los pies y las huellas digitales se están formando y comienzan a formarse los sacos de aire en los pulmones del bebé, pero los pulmones aún no están listos para trabajar por fuera del útero.

**Semanas 27 a 30:** El cerebro del bebé crece rápidamente, el sistema nervioso se desarrolla lo suficiente para controlar algunas funciones del cuerpo, los párpados del bebé se pueden abrir y cerrar. El aparato respiratorio, aunque inmaduro, produce agente tensioactivo. Esta sustancia ayuda a que los alvéolos se llenen de aire.

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>

 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 24 de 75</b>

**Semanas 31 a 34:** Su bebé crece rápidamente y acumula mucha grasa, se presenta respiración rítmica, pero los pulmones del bebé no están completamente maduros. Los huesos del bebé están completamente desarrollados, pero son aún blandos y el cuerpo del bebé comienza a almacenar hierro, calcio y fósforo.

**Semanas 35 a 37:** El bebé pesa unas 5 1/2 libras (2.5 kg), el bebé sigue aumentando de peso, pero probablemente no aumentará mucho más, la piel no está tan arrugada a medida que se forma grasa bajo la piel. El bebé tiene patrones de sueño definidos, el corazón y los vasos sanguíneos de su bebé están completos y los músculos y los huesos están completamente desarrollados.

**Semana 38 a 40:** El lanugo ha desaparecido excepto en la parte superior de los brazos y los hombros, las uñas pueden extenderse más allá de las puntas de los dedos, se presentan pequeños brotes mamarios en ambos sexos, el cabello de la cabeza ahora es grueso y más denso. En su 40ª semana del embarazo, van 38 semanas desde la concepción y su bebé podría nacer en cualquier momento.

➤ **CAMBIOS FISIOLÓGICOS EN EL EMBARAZO**

**Sistema Reproductor**

El útero es el órgano que más cambia durante el embarazo pasa de los 50 gr de peso en mujeres no embarazadas a alcanzar casi los 1000 gr.

La vagina también aumenta de tamaño al igual que la cantidad de flujo vaginal.


La mama es otro de los órganos que sufre bastantes cambios. A partir del segundo mes, aumenta el tamaño y la tensión, y se hacen visibles algunas venas debajo de la piel. El pezón y la areola también aumentan de tamaño y se vuelven más oscuros.

**Piel:** Pueden aparecer estrías gravídicas, que no desaparecen tras el embarazo. El ombligo se suele borrar, y debajo de él puede aparecer la línea alba, un aumento de la pigmentación de la piel. En la cara pueden aparecer manchas marrónáceas irregulares llamadas cloasma. Ambas suelen desaparecer después del embarazo.

Es normal desarrollar arañas vasculares en las piernas, y tener las plantas de los pies y las palmas de

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>



 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 25 de 75</b>

las manos enrojecidas.

**Sistema musculo – esquelético:** Aumenta la curvatura de la columna vertebral para compensar el aumento de peso del útero, lo que origina la aparición de dolor de espalda. La pelvis aumenta su flexibilidad, gracias a la relaxina, una hormona que aumenta su secreción durante el embarazo

**Sistema circulatorio:** Aumenta el volumen de sangre, pero no las células, produciéndose una **anemia fisiológica del embarazo** durante el segundo trimestre. El corazón aumenta ligeramente de tamaño y modifica su posición. Suele aumentar el pulso y disminuir la tensión arterial.

**Sistema respiratorio:** Aumenta el consumo de oxígeno. El diafragma sube a consecuencia del aumento del tamaño del útero y se suele tener una sensación de falta de aire a pesar de que se respira mejor.

Suele aparecer congestión nasal debido al aumento de flujo venoso en las mucosas.

**Sistema renal:** Los riñones y uréteres suelen aumentar de tamaño y hay mayor incidencia de infecciones urinarias.

Aumenta la producción de orina, por lo que aumenta el número de micciones.

**Sistema Digestivo:** Durante las primeras semanas hay modificaciones en el apetito, y aparecen náuseas y vómitos matutinos como consecuencia del aumento de la hormona del embarazo ( $\beta$ -hcg).

Las encías suelen sangrar y puede aparecer un tipo de gingivitis llamada épuilis.


Suele aparecer acidez gástrica y aumento de gases como consecuencia del enlentecimiento de la digestión y la disminución del tono del esófago y los intestinos.

El estreñimiento es frecuente debido a que disminuye la motilidad del intestino grueso y aumenta la absorción de agua. Pueden aparecer hemorroides, que son consecuencias del estreñimiento y de la compresión uterina.

### ➤ CAMBIOS FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS QUE EXPERIMENTA LA MUJER EMBARAZADA

Los cambios físicos y emocionales que experimenta la embarazada varían en cada trimestre de gestación. Al inicio del embarazo, los cambios físicos no siempre son visibles, aunque la ausencia de menstruación es el más evidente. Conforme avanza el embarazo, la mujer pierde el talle y va

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>

 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 26 de 75</b>

sintiendo molestias en la espalda. En cuanto a su estado de ánimo, la embarazada se encuentra, en ocasiones, serena y positiva y otras veces, decaída.

**Desde el momento en el que** se inicia la concepción, el cuerpo de la embarazada empieza a experimentar una serie de cambios físicos y psicológicos.

**Los cambios físicos más evidentes** son la ausencia de menstruación en el primer trimestre de gestación y la pérdida del talle conforme avanza el embarazo.

**Desde el punto de vista emocional,** la embarazada también pasa por frecuentes cambios de humor.


Todos estos cambios, físicos y psicológicos, se deben a las hormonas del embarazo.

#### **Cambios de la embarazada en el primer trimestre**

Algunas mujeres no parecen estar embarazadas durante el primer trimestre del embarazo. Sin embargo, en este periodo el cuerpo de la mujer se está adaptando al embarazo y está experimentando grandes cambios hormonales que pronto dejarán sentir sus efectos.

- Ausencia de menstruación
- Aumento del volumen y de la sensibilidad de los pechos
- Pigmentación más oscura de los pezones
- Sensación de cansancio y sueño
- Posibles náuseas y mareos, sobre todo, por la mañana
- Aumento de peso de entre 1 y 2 kilos
- Aumento del tamaño del útero
- Aumento de las secreciones vaginales
- Molestias leves en la pelvis
- Frecuentes ganas de orinar
- Cambios bruscos de humor
- Inseguridad y ansiedad

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>

 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 27 de 75</b>

### Cambios en el segundo trimestre de la embarazada

Por lo general la mujer comienza a sentirse mucho mejor en este periodo, ya que desaparecen algunas de las molestias iniciales.

- Se aumenta cerca de 4 kilos
- Los pechos en algunos casos segregan calostro
- Se pierde el talle
- Se notan las primeras señales de los movimientos del feto
- Aparece la línea negra debajo del centro del abdomen
- Aparece el cloasma o máscara del embarazo
- Pueden surgir molestias físicas como ardor de estómago o congestión nasal
- Se tienen sentimientos positivos y una sensación de fortaleza
- La madre sueña con su futuro hijo.

### Cambios de la embarazada en el tercer trimestre

En esta última etapa del embarazo, la mujer ya sólo piensa en el parto y en su deseo de ver al bebé.

Aumento de entre 3 y 5 kilos

Aparición de cansancio y dolores de espalda de nuevo


Frecuentes ganas de orinar

Aumento de la transpiración

Contracciones uterinas de Braxton-Hicks

Preocupación y temor ante la llegada del parto

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>

 <b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 28 de 75</b>


➤ **DERECHOS SEXUALES Y DERECHOS REPRODUCTIVOS EN SALUD.**

En el marco de la Política Nacional de Sexualidad, Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos, estos son considerados como los más humanos de los derechos, en tanto, hacen parte de la esfera más íntima de las personas. El contenido de estos, parte de la interpretación de los derechos humanos desde lo que implica la sexualidad y la reproducción en el curso de vida de las personas, en este sentido, el Estado colombiano debe garantizar el ejercicio de estos derechos de forma libre y autónoma, sin ningún tipo de estigma y discriminación, y proteger los derechos cuando estos son vulnerados bajo distintas formas coercitivas o de violencia. Tal como fue establecido por la Corte Constitucional de Colombia a través de la Sentencia T-274 de 2015, es necesario diferenciar los derechos sexuales, de los derechos reproductivos, en tanto que “...sexualidad y reproducción son dos ámbitos diferentes en la vida del ser humano, ya que la primera no debe ser entendida solamente como un medio para lograr la segunda”. Igualmente, ha reconocido que ambos derechos están indudablemente relacionados, dado que la autonomía en las decisiones reproductivas contribuye a llevar una vida sexual sin riesgo de embarazos no deseados, lo que quiere decir que cada una de estas categorías posee una definición y un contenido propio, pero parten de una base común.

**Sexualidad:** Partiendo desde un enfoque de derechos, “la sexualidad es una construcción social y simbólica, que se forma a partir de la realidad biológica, psicológica, cultural, histórica de las personas en una sociedad determinada; e involucra aspectos emocionales, comportamentales, cognitivos y comunicativos para un desarrollo en el plano individual como en el social.

**Derechos sexuales:** Están encaminados a garantizar el ejercicio y desarrollo libre, informado, saludable y satisfactorio de la sexualidad, se fundamentan en el disfrute de la sexualidad y el erotismo, sin coacción y libre de toda forma de violencia, implican explorar y disfrutar una vida sexual placentera, sin miedos, vergüenza, temores, inhibiciones, culpa, creencias infundadas, prejuicios, que limiten la expresión de estos derechos. Para su ejercicio se requiere del acceso a servicios de salud sexual, para que se tomen medidas para la prevención y atención de Infecciones

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>


 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 29 de 75</b>

de Transmisión Sexual, y enfermedades y dolencias que afecten el ejercicio placentero de la sexualidad.

Son derechos sexuales, entre otros: **Derecho al goce, la satisfacción y la gratificación sexual.** Este derecho parte del reconocimiento que tiene toda persona a sentir placer, a disfrutar de su sexualidad, a autosatisfacerse y experimentar con los sentidos, implica que toda personas tienen el derecho a vivir su sexualidad sin vincularla a la reproducción.

- **Derecho a conocer y valorar el propio cuerpo:** Este derecho parte de reconocer que cada persona es única e irreplicable, y por lo tanto cada persona tiene el derecho a conocer su cuerpo y valorar como es, con todas sus características. A partir de este derecho, se cuestionan los cánones de belleza impuesto social y culturalmente, puesto que influyen de forma negativa en la valoración de sí y en la autoestima.
- **Derecho a decidir si se tienen o no relaciones sexuales:** Este derecho parte de entender que las relaciones sexuales deben ser libres, autónomas y requieren de consentimiento previo. Este derecho entraña la facultad que tienen todas las personas a elegir la pareja sexual, a decidir cómo, con quién y cuándo tener relaciones sexuales.
- **Derecho a expresar la orientación sexual o identidad de género:** Este derecho reconoce la libertad que tienen las personas en sentir atracción por personas de su mismo sexo, del otro sexo o hacia mujeres, hombres o personas intersexuales; y a la autodefinición que una persona hace de sí misma, como hombre, como mujer, o de la forma como se auto reconoce, independientemente del sexo biológico y binarios impuestos.
- **Derecho a una vida libre de violencias:** Todas las personas tienen el derecho a una vida libre de violencia física, psicológica, sexual, económica o patrimonial tanto en las relaciones familiares y de pareja como en ámbitos públicos: la escuela, la calle, el sitio de trabajo, el transporte público, entre otros. La sexualidad debe ser vivida sin coacción y violencia alguna, la sexualidad en un marco de derechos humanos debe ser libre, autónoma y digna. Cualquier forma de violencia, amenaza o restricción de la autonomía o libertad para decidir

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>

 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 30 de 75</b>

cualquier manifestación de la sexualidad, es una forma de violencia sexual.

➤ **Derechos reproductivos:** Se sustentan en la facultad que tienen todas las personas a tomar decisiones libres y sin discriminación, sobre la posibilidad de procrear o no, de regular su fecundidad y de la posibilidad de conformar una familia y disponer de la información y medios para ello. Incluye el derecho a tener acceso a servicios de salud reproductiva que garanticen una maternidad segura, el derecho de las mujeres a la interrupción voluntaria del embarazo, a la prevención de embarazos no deseados y la prevención y tratamiento de dolencias del aparato reproductor como el cáncer de útero, mamas y próstata.


**Derecho a decidir libre y responsablemente el número de hijos:** Este derecho parte de reconocer que todas las personas son libres, sin intromisión alguna, en decidir el número de hijos, y el intervalo entre ellos, e implica por parte del Estado poner a disposición la información, educación y medios para lograrlo.

**Derecho a decidir a ser padres o madres:** Todas las personas tienen el derecho a decidir de forma libre, autónoma y responsable la posibilidad de ser madres o padres, y contar para ello con la información necesaria para garantizar el goce de este derecho.

**Derecho a conformar una familia:** Este derecho se sustenta en la posibilidad que tienen todas las personas a conformar y configurar una familia, de forma libre y sin ningún tipo de estigma y discriminación.

**Derecho iniciar o postergar el proceso reproductivo:** Todas las personas tienen derecho a decidir el momento en el que quieren iniciar su proceso reproductivo, este derecho entraña al acceso tratamientos preventivos, de dolencias del aparato reproductor o a métodos anticonceptivos seguros, eficaces, este derecho incluye el derecho a la información y educación sobre su uso y efectos en la salud.

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>

 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 31 de 75</b>

**Derecho de las mujeres a no ser discriminadas debido al embarazo o la maternidad:** Este derecho implica que desde los servicios de salud se debe garantizar una vida libre de violencias, sin discriminaciones o tratos desiguales, hacia las mujeres que deciden iniciar un proceso reproductivo, durante el embarazo o en la maternidad.

**Derecho a una maternidad segura:** Todas las mujeres tienen derecho acceder a servicios salud y atención médica, que garanticen una maternidad segura, y libre de todo riesgo en todo el proceso reproductivo, es decir desde la intención reproductiva, la concepción, gestación, parto y puerperio.

**Derecho a la interrupción voluntaria del embarazo:** Todas las niñas y mujeres tienen derecho a la interrupción voluntaria del embarazo, cuando: - La continuación del embarazo constituya peligro para la vida o la salud de la mujer, certificada por un médico. - Cuando exista grave malformación del feto que haga inviable su vida, certificada por un médico. - Cuando el embarazo sea el resultado de una conducta, debidamente denunciada, constitutiva de acceso carnal o acto sexual sin consentimiento, abusivo o de inseminación artificial o transferencia de óvulo fecundado no consentidas, o de incesto.


➤ **SIGNOS DE ALARMA EN EL EMBARAZO**

El embarazo trae cambios importantes en tu organismo que requieren atención y cuidados especiales para garantizar tu bienestar. Durante este tiempo, debes aprender a reconocer diferentes signos que te ayudarán a prevenir complicaciones de salud.

**Primer trimestre e inicios del segundo - Hasta la semana 19 de gestación**

- Sangrado vaginal, en cualquier cantidad, acompañado o no de cólicos o dolor pélvico.

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>

 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 32 de 75</b>


- Fiebre que registre una temperatura de 38 ° o más, tomada con un termómetro bucal o axilar.
- Si se presenta dolor o ardor al orinar, puede ser una infección urinaria.
- Las náuseas y los episodios de vómito ocasionales son normales hasta las 12 semanas. Sin embargo, si son incontrolables y causan deshidratación o imposibilidad para ingerir agua o alimentos debes consultar al médico.
- Dolor en la parte baja del abdomen severo, que no mejore con analgésicos suaves prescritos por un médico.

**Segundo y tercer trimestre - Desde la semana 20 hasta el final del embarazo**

- Sangrado vaginal, en cualquier cantidad, asociado o no a dolor pélvico o contracciones. Requiere consulta inmediata.
- Salida de líquido por vagina, puede ser transparente, amarillo, verde o rosado. En ese caso, si es posible, el traslado debe hacerse acostada al centro médico más cercano.
- Dolor pélvico severo o contracciones. Sensación de que la barriga se pone dura de forma intermitente asociado o no a dolor en la espalda.
- Si se presenta dolor o ardor al orinar puede ser una infección urinaria, debes consultar a tu médico.
- Fiebre que registre una temperatura de 38 ° o más, tomada con un termómetro bucal o axilar.
- Dolor de cabeza global, en caso, que no mejore con un analgésico suave o que se acompañe de anomalías visuales o auditivas.
- Anomalías visuales: pérdida de la visión parcial o total, visión borrosa o doble, visión de

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>



 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 33 de 75</b>

- puntos o ‘moscas voladoras’.
- Anomalías auditivas: pitos o ‘zumbidos’.
- Convulsiones o pérdida del conocimiento.
  
- Dolor en la boca del estómago asociado a náuseas y vómito.
- Hinchazón matutina de la cara, manos y piernas.
- Disminución o ausencia de movimientos fetales. Debes conocer el patrón ‘normal’ de movimientos de tu bebé.

En caso de percibir una falta de movimientos, se recomienda recostarse sobre el lado izquierdo, ingerir algo dulce y frío y si pasados 10 minutos no hay respuesta, acudir al servicio de urgencias más cercano.

Ten en cuenta que el tiempo de embarazo no se calcula con un calendario. Los meses de la gestación tienen 28 días, (como los ciclos de la luna, y no 30 o 31. Los embarazos tienen una duración promedio de 40 a 41 semanas.


### **SIGNOS DE ALARMA DEL RECIÉN NACIDO**

Tienen que conocer los principales signos de alarma que este puede presentar durante el período neonatal. Aunque, los síntomas de anormalidad en un neonato no son específicos, su origen puede deberse a razones respiratorias, cardíacas, neurológicas.

#### **1. SUCCIÓN POBRE, HIPOACTIVIDAD O CAMBIO DE TEMPERATURA**

La hipotermia es un signo común de que el recién nacido no goza de una buena salud. Suele presentarse en recién nacidos prematuros o de bajo peso al nacer, desnutridos o que han sido sometidos a diferentes procedimientos clínicos por depresión respiratoria o asfixia. El neonato con temperatura baja se encuentra hipoactivo, es decir, presenta una escasa respuesta a los estímulos,

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>

 <b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 34 de 75</b>

así como dificultades en la succión o amamantamiento.

## 2. DIFICULTAD RESPIRATORIA O DISNEA

Nos referimos a dificultad respiratoria cuando el recién nacido presenta una frecuencia aumentada, superior a 60 Resp/min, que se manifiesta con aleteo nasas o retracción torácica (6,7). A medida que aumenta la disnea el niño comienza a presentar otros signos como la retracción epigástrica. La espiración es breve y puede terminar con un quejido, lo que significa un cierre espiratorio de la glotis y el aumento de la presión. La dificultad respiratoria, puede venir acompañada de cianosis, con el amoratamiento de los labios que puede llegar a extenderse por todo el cuerpo. Es habitual que esta aparezca en prematuros y en neonatos con un parto prolongado o complicado como consecuencia de una mala regulación de la temperatura. Sin embargo, estos pacientes deben ser examinados para descartar patologías de origen pulmonar.


## 3. CIANOSIS

Se trata de una coloración azulada de la piel y las mucosas debida a una reducida concentración de oxígeno en sangre. Puede ser de origen pulmonar o cardiaco, o bien, puede venir provocada por patologías como la policitemia. Es probable que se produzca una crisis grave de cianosis en recién nacidos aparentemente sanos. Este se pone intensamente cianótico, mostrándose signos de hipertonia en los primeros instantes para, más tarde, relajarse quedando en estado hipotónico. Este episodio debe investigarse para encontrar la causa probable ya que puede estar motivado por diversos factores.

## 4. PALIDEZ

La palidez del recién nacido se asocia, generalmente, con anemia. Dependiendo de la intensidad de esta, la palidez puede ir acompañada de otra sintomatología, especialmente de carácter

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>

 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 35 de 75</b>

hemodinámico.

#### 5. ICTERICIA

La ictericia puede ser patológica o precoz, si se presenta antes de cumplir las 24 h. de vida de neonato, e ictericia marcada, cuando aparece más tarde. El bebé presenta una coloración amarillenta en piel y mucosas, generalmente, debido al contenedor de bilirrubina circulante. En el caso de que la ictericia se presente en las primeras 24h. Debe de estudiarse la posibilidad de una enfermedad hemolítica que afecte al recién nacido.

#### 6. PLÉTORA

El niño presenta un color rosado o rojo. Este síntoma está provocado por la presencia de un hematocrito alto, en el 60%.


#### 7. APNEA

Se produce una ausencia de respiración durante 20 segundos o más. Puede estar acompañado de una disminución de la frecuencia cardiaca. Es un síntoma clínico que aparece como problema secundario de otras complicaciones que padece el recién nacido como son la sepsis, hemorragia intracraneal o insuficiencia respiratoria. La apnea se agrava cuanto menor es la edad gestacional del neonato.

#### 8. CONVULSIONES

Es un signo clínico alarmante ya que está asociado a un problema grave en el sistema nervioso central. La causa más frecuente de las convulsiones en el neonato es la asfixia perinatal.

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>

 <b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 36 de 75</b>

## 9. VÓMITOS

Normalmente el recién nacido regurgita ocasionalmente una cantidad pequeña de la leche materna, esto es normal. Sin embargo, el vómito, es más explosivo y puede indicar la existencia de una patología importante. El vómito, cuando se da de manera precoz, en las dos primeras horas, puede deberse a una obstrucción intestinal alta, duodenal. Si son vómitos tardíos, con mal pronóstico, están provocados por una obstrucción intestinal baja, a nivel ilear colónico, de sigmoides o recto. Las características del color, contenido y cantidad son útiles para precisar el diagnóstico.

## 10. DISTENSIÓN ABDOMINAL

Se observa, con frecuencia, en procesos de obstrucción abdominal bajo (yeyuno ileal o colónica) y, de forma general, va acompañado de la falta de eliminación del meconio. EL mayor peligro radica en la hipoventilación al disminuir la movilidad del diafragma.


## 11. HECES EN LA SANGRE

Es un signo preocupante, sobre todo en los recién nacidos prematuros. Es imprescindible diferenciar entre la rectorragia, sangre roja y fresca, y la sangre pura, abundante y mezclada con deposiciones que apunta a una enterocolitis necrotizante.

## 12. NO ELIMINACIÓN MECONIAL

Generalmente la eliminación del meconio se produce durante las primeras 24 horas de vida, aunque, en neonatos que han presentado pérdida de bienestar fetal este meconio puede haberse eliminado antes y mezclado con el líquido amniótico. El retraso en la expulsión del meconio puede

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>

 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 37 de 75</b>

relacionarse con un mal tránsito intestinal.

### **. CUIDADOS DEL RECIEN NACIDO.**

El bebé está entrando a un mundo nuevo, diferente y desconocido para él; por eso, lo mejor que podemos hacer es llenarlo de amor, hablarle y acariciarlo para hacerlo sentir seguro y tranquilo. Sin embargo, hay muchas cosas que la pueden angustiar, pero poco a poco comenzará a entender el lenguaje del su hijo/a y eso hará que todos ganen confianza y tranquilidad. Es importante recordar algunas cosas:

#### **1. El llanto**

Es la forma con la que el bebé se comunica y manifiesta sus sensaciones. Hay que atenderlo lo antes posible, hablarle, cantarle, hacerle saber que está ahí y revisar su pañal, darle pecho si hace cierto tiempo no se ha hecho, sacarle un gas que lo/la puede estar incomodando, asegurarse que no esté demasiado cubierto o con frío; si sigue molesto o ya se ha solucionado alguno de estos problemas, simplemente arrullarlo, hablarle y recordarle lo importante que es, colocarle música. Poco a poco se sentirá mejor.

#### **2. La alimentación**


Lo único y mejor que se puede dar al bebé es leche materna, que debe ser exclusiva por lo menos hasta los seis meses. La lactancia pasa a su hijo/a las defensas necesarias para prevenir infecciones intestinales y diarreas, pues el intestino queda como “tapizado”; además, el aparato digestivo del bebé apenas inicia su funcionamiento y no debe cargarse con otras leches o alimentos, que además de volver más pesada su digestión pueden ocasionarle cólicos o infecciones.

La leche materna no cuesta nada, siempre está limpia, caliente y lo llena de amor, seguridad y confianza por sentir tan cerca el olor y el ritmo del corazón materno. A veces no es muy fácil y pueden sentirse molestias en los senos, pero con un poco de esfuerzo, paciencia y amor se dará al bebé lo mejor.

#### **3. El baño del bebé**

El baño es para muchos bebés un momento muy agradable, pero eso depende de la actitud,

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>

 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 38 de 75</b>

porque él capta el estado de ánimo, si se está tenso el bebé no se sentirá seguro en los brazos. Debe usarse una tina pequeña adecuada que le dé seguridad.

Para el baño tener listo:

1. Una tina con agua tibia. Pruebe siempre la temperatura y acostumbre a echar primero el agua fría que la caliente (para evitar accidentes).
2. Un jabón neutro de glicerina o avena. No es necesario el uso de champú. Evite sustancias irritantes o exceso de productos como talco o aceites. Es preferible una crema neutra a base de acetato de aluminio (con eso es suficiente). Si usa los productos por el olor, mejor aplique sobre la ropa un poco de loción de bebé.
3. Toalla.
4. Ropa. Caliente colocándola previamente en el pecho. Trate de no usar amarillo en los primeros días, para evitar que se disimule la ictericia. Recuerde que hay que mantenerlo calentito, pero sin exceso, y usar siempre gorro de algodón.
5. El baño de los primeros días es corto. Hay que limpiar y secar bien pliegues y genitales. Si aún no le ha caído el cordón umbilical debe limpiarse con un aplicador y con un antiséptico.

### ¿Qué hacer en caso de problemas?

#### 1. Reflujo


El anillo de músculo que une el esófago con el estómago del bebé es un poco débil, lo que hace que se devuelva algo del alimento. Es por eso que debe mantenerse siempre a 30 grados, colocando en las patas de la cabecera de la cuna un directorio telefónico o ladrillos forrados.

No debe confundirse la regurgitación que se produce a veces después de comer con el vómito. La regurgitación es normal: el bebé devuelve una cantidad pequeña de alimento, sobre todo, si no se le han sacado bien los gases, o porque el estómago se llena de aire mientras se alimenta. Si el vómito se hace muy frecuente a pesar de seguir las recomendaciones, debe consultar con su médico/a.

#### 2. Hipo

El hipo se presenta desde la vida intrauterina y persiste con cierta frecuencia durante los primeros días de vida. A veces es por frío y sólo con alimentarlo al seno es suficiente para que la molestia pase.

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>

 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 39 de 75</b>

### 3. Brotes

Los brotes pueden presentarse en el recién nacido como una reacción alérgica o una sensibilidad de la piel al sudor. Es importante no aplicar aceites. Existe un brote que es parecido a una espinilla, que no debe molestar ni aplicar nada. La piel debe mantenerse limpia y seca. Si es muy persistente o cambia de características y se extiende mucho debe consultar con su médico/a.

### 4. Cólicos

Los cólicos pueden ser causados por aire en el intestino; el bebé puede ponerse muy inquieto, llorar repentinamente y entrecortado, con las manos empuñadas y las piernas muy flexionadas sobre el abdomen. Para aliviar esta molestia debe hacerse masaje abdominal y verificar la técnica de sacado de gases.

### 5. Dermatitis del pañal (pañalitis)

La protección del área del pañal es muy importante desde un inicio. Hay que recordar que en los primeros días la deposición es muy pegajosa y verde, por lo que debe bañarse con agua fría, un jabón suave y aplicarle una crema protectora. Poco a poco y con la lactancia el aspecto de la deposición va cambiando, se hace más líquida, frecuente y amarillenta. por lo que hay que vigilar constantemente el pañal para evitar problemas en la piel del bebé.

### 6. Descamación del cuero cabelludo

Muy frecuentemente en la cabeza del bebé puede verse algo parecido a la caspa. Esto va disminuyendo poco a poco al bañarlo. Puede ayudarlo a eliminar frotándolo con una toalla. Si persiste o cambia de características debe consultar con su médico/a.


## . Masajes al bebé

### 1. Preparación

Escoja un periodo de tiempo en el cual usted y el bebé se encuentren relativamente relajados y tranquilos. Media hora después de que el niño haya comido.

Asegúrese de que la temperatura del cuarto esté tibia y agradable para que no sienta frío (25-28 grados centígrados). Desvista completamente al bebé. Si el ambiente está frío o

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>

 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 40 de 75</b>

húmedo use una cobijita para cubrir las partes del cuerpo que no estén siendo masajeadas. Coloque al bebé en una superficie suave para que se sienta seguro y ambos puedan trabajar con comodidad. Tenga algunas almohaditas a mano.

Es conveniente untarse un poco de crema de bebé en las manos y frotárselas para que estén suaves y tibias. El masaje fluye desde la cabeza hasta los dedos de los pies. Con delicadeza y suavidad trabaje con toques suaves en la cabeza, cara, mejillas, hombros, brazos, pecho, estómago y piernas. Finalice el contacto en la parte anterior del bebé con toques largos y ligeros desde la cabeza hasta los dedos de los pies.

Mientras lo acaricie obsérvelo dulcemente. Mírelo al mismo tiempo que sus manos entran en contacto con su piel. De este modo estimula en el niño todos sus sentidos y se establece una comunicación más intensa, visual y táctil. Si le provoca hablarle hágalo, no se inhiba. Recuerde que son necesarios, toques cuidadosos y amorosos, no un masaje mecánico, por ello es conveniente ser flexible y no mantener una rutina rígida en los ejercicios. Si el bebé quiere voltearse o cambiar de posición en el transcurso del masaje, déjelo, no lo obligues a mantener una posición. Puede volver a retomar estas áreas después.

## 2. Técnica

Presión por usar: cierre sus ojos y presione sus párpados. La presión que debe usarse con el bebé no debe ser mayor a la que usa en sus párpados sin causar molestias. Luego proceda a continuar los ejercicios en el bebé.

En las áreas pequeñas sólo use las yemas de los dedos. En las áreas grandes use la parte grande de las manos (dedos o la palma).

«Dar golpecitos» significa tocar suavemente la superficie de la piel, y «masaje» es mover suavemente los músculos debajo de la piel.

### La cabeza

Toques en la coronilla, las sienas, la región occipital y la base del cráneo.

La frente, las ceja, los párpados.

La nariz.

Las mejillas.

Los oídos y el área alrededor de ellos.


El área alrededor de la boca.

### La mandíbula

La región anterior del cuello.

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>



 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 41 de 75</b>

Recuerde hacer el masaje con mucha suavidad.

De toques pequeños y masajee la parte de atrás del cuello con movimientos suaves y lentos desde la garganta hasta los hombros.

Coloque ambas manos suavemente en los hombros del bebé.

Acarícelo en dirección al pecho desde el cuello hasta los hombros.

#### **Hombros y brazos**

Forme un anillo con sus dedos índice y pulgar en torno al brazo del bebé.

Empiece la caricia por la zona de la axila y siga hacia abajo a lo largo del brazo. Tenga mucho cuidado al llegar al codo, pues es una región muy sensible. Sólo en la muñeca practique movimientos giratorios, siempre con suavidad

#### **Estómago**

Masajee en forma circular el área del estómago (los genitales quedan incluidos en el masaje que va desde el estómago hasta los muslos).

Acaricie el vientre moviendo las manos en forma circular en el sentido del reloj y empezando siempre debajo de las costillas.

#### **Piernas**

Acaricie cada pierna con toda la mano, presione ligeramente los muslos, debe realizar movimientos giratorios sólo en los tobillos. Flexione ligeramente las piernas y las rodillas ejerciendo una presión suave en los muslos sobre el tronco.

#### **Tobillos y pies**

El masaje en la planta de los pies es muy relajante. Comience presionando los deditos, luego recorra la planta y vuelva a los dedos. Con el pulgar presione ligeramente la planta del pie. Acaricie suavemente cada dedito.

#### **Espalda**


Voltee al bebé boca abajo.

Comience con movimientos largos y lentos que incluyan la cabeza, el cuello, la espalda y las piernas, siempre hacia abajo en una sola dirección.

Suministre pequeños golpecitos suaves en los hombros y la espalda masajeando suavemente con las yemas de sus dedos, con movimientos en pequeños círculos.

No masajee la columna vertebral, sólo coloque las manos y deje que el

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>

 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 42 de 75</b>

bebé sienta su calor. Puede hacer circulitos a lo largo de la columna. Coloque sus manos debajo de las nalgas del bebé y a partir de allí acaricie las piernas presionando con delicadeza.

### **Nalgas y piernas**

Cuando llegue a los pies vuelva a empezar desde arriba.

Tenga cuidado al pasar la mano por la zona posterior a la rodilla pues si aprieta demasiado puede dolerle.

Con movimientos lentos y suaves, finalice el masaje bajando desde la cabeza y la espalda hasta los dedos de los pies, cálida y amorosamente.

### **RECUERDE**

- Repita estos ejercicios las veces que lo crea necesario.
- Hágalos en el momento que considere más adecuado para usted y el bebé.
- No se angustie si el bebé inicialmente no colabora. Inténtelo de nuevo, un poco más tarde.

**Finalmente: hay muchas formas de expresar amor a su bebé, esta es sólo una de ellas**

### ➤ **ALIMENTACION DURANTE EL EMBARAZO**


La nutrición consiste en consumir una dieta saludable y equilibrada para que su cuerpo obtenga los nutrientes que necesita. Los nutrientes son sustancias en los alimentos que el cuerpo necesita para poder funcionar y crecer. Estos incluyen proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y el agua

Cuando está embarazada, la nutrición es más importante que nunca. Necesita una mayor cantidad de muchos nutrientes importantes que antes del embarazo. Preferir alimentos saludables a diario le ayudará a darle a su bebé lo que necesita para desarrollarse. También ayudará para que usted y su bebé ganen la cantidad adecuada de peso.

Comer bien durante el embarazo no solo significa comer más. También debes considerar **lo que comes**.

Solo necesitas unas 340 a 450 calorías adicionales por día – y esto es para la etapa más avanzada del embarazo, cuando tu bebé crece más rápidamente. Estas no son muchas calorías (una taza de

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>

 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 43 de 75</b>

cereales y leche descremada al 2%). Es importante que las calorías provengan de alimentos nutritivos para que puedan contribuir al desarrollo y crecimiento del bebé.

Cuando tú estás embarazada, lo que comes es la fuente primordial de la nutrición de tu bebé. De hecho, el vínculo entre lo que tu consumes y la salud de tu bebé es hoy mucho más fuerte de lo que una vez se pensó. Por ello los médicos ahora dicen, por ejemplo, que no se debe tomar **nada** de alcohol durante el embarazo.

Los alimentos adicionales que consumas no deberían ser simplemente calorías vacías – deben proveer los nutrientes que tu bebé necesita para crecer. Por ejemplo, el calcio ayuda a desarrollar y a mantener los huesos y los dientes fuertes. Mientras tú estés embarazada, todavía necesitarás **más** calcio para tu cuerpo y calcio adicional para tu bebé en desarrollo. De igual forma, te harán falta una mayor cantidad de nutrientes básicos de los que necesitabas antes de quedar embarazada.


una dieta saludable incluye proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y mucha agua. El gobierno de los Estados Unidos publica pautas de nutrición que pueden ayudarte a determinar cuántas raciones de cada grupo de alimentos debes comer cada día. Comer una variedad de alimentos en las proporciones indicadas es un buen paso para mantenerse sano.

Las Etiquetas de los Alimentos informan sobre el tipo de nutrientes que hay en las comidas que consumes. Las letras RDA, que se encuentran en estas etiquetas, significan en Inglés **Recomendación Diaria Permitida**, o la cantidad de nutrientes recomendados para tu dieta diaria. Durante el embarazo, las recomendaciones RDA son mayores.

A continuación, detallamos algunos de los nutrientes más comunes que necesitas y sus valores correspondientes:


<b>Nutriente</b>	<b>Necesario para</b>	<b>Las mejores fuentes</b>
Proteínas	Crecimiento de células y producción de	las Carnes magras, pescados, pollo, huevos, habas,

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>

 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 44 de 75</b>


	sangre	mantequilla de maní, tofu (soja)
Carbohidratos	Producción diaria de energía	Pan, cereales, arroz, patatas, pasta, frutas, vegetales
Calcio	Huesos y dientes fuertes, contracción de los músculos, funcionamiento de los nervios	Leche, queso, yogurt, sardinas o salmón con espinas, espinacas
Hierro	Producción de glóbulos rojos (necesarios para prevenir la anemia)	Carne roja magra, espinacas, panes y cereales enriquecidos con hierro
Vitamina A	Piel saludable, Buena visión, huesos fuertes	Zanahorias, vegetales de hojas verdes, patatas dulces (batatas)
Vitamina C	Encías, dientes y huesos sanos; ayuda a absorber el hierro	Frutos cítricos, brécol, tomates, jugos de fruta enriquecidos

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>

 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 45 de 75</b>

	Desarrollo de glóbulos rojos, utilización efectiva de las proteínas, grasas y carbohidratos	Cerdo, jamón, cereales integrales, bananas
Vitamina B6		
	Desarrollo de glóbulos rojos, mantenimiento de la salud del sistema nervioso	(Nota: los vegetarianos que no consumen productos lácteos necesitan un suplemento adicional de vitamina B12)
Vitamina B12		
	Huesos y dientes sanos; ayuda a la absorción del calcio	Leche enriquecida, productos lácteos, cereales y panes
Vitamina D		
	Producción de sangre y función enzimática	Vegetales de hoja verde, frutas y vegetales de color amarillo oscuro, habas, guisantes, frutos secos
Ácido Fólico		
	Almacenamiento de energía corporal	Carne, productos lácteos como la leche entera, frutos secos, mantequilla de maní, margarina, aceite vegetal (Nota: limita el consumo de grasa a 30% o menos de tu ingesta diaria de calorías)
Grasa		

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>

 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 46 de 75</b>

**El Ácido fólico** ayuda a prevenir que ocurran defectos del tubo neural (incluyendo la espina bífida) durante las primeras etapas del desarrollo del feto y durante las primeras semanas de embarazo.

Los médicos recomiendan que las mujeres tomen suplementos de ácido fólico antes y durante el embarazo (especialmente durante los primeros 28 días). Asegúrate de preguntar a tu médico sobre el ácido fólico si estás considerando quedarte embarazada.

El ácido fólico es una vitamina B que puede ayudar a prevenir ciertos defectos congénitos. Antes del embarazo, necesita 400 microgramos por día. Durante el embarazo y la lactancia, necesita 600 microgramos por día proveniente de alimentos o vitaminas. Es difícil obtener esta cantidad solo de los alimentos, por lo que debe tomar un suplemento que contenga ácido fólico

**El calcio** es otro nutriente importante para las mujeres embarazadas. Debido a que las necesidades de calcio de tu bebé en crecimiento son altas, tú deberías incrementar tu consumo de calcio para prevenir la pérdida de calcio de tus huesos.


El calcio durante el embarazo puede reducir su riesgo de preeclampsia, una condición médica grave que causa un aumento repentino de la presión arterial. El calcio también se acumula en los huesos y futuros dientes de su bebé.

Las embarazadas adultas deben recibir 1,000 miligramos de calcio al día

Las embarazadas adolescentes (entre 14 y 18 años) necesitan 1,300 miligramos de calcio al día

Los alimentos que son las mejores fuentes de calcio son la leche y otros productos lácteos. Sin embargo, si tienes intolerancia a la lactosa o no te gusta la leche y los productos lácteos, pregúntale a tu médico acerca de los suplementos de calcio. (Los síntomas de intolerancia a la lactosa incluyen diarrea, distensión abdominal, o exceso de gas después de consumir leche o productos lácteos. Tomar una cápsula o píldora de lactasa, o consumir productos libres de lactosa puede que ayude).

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>

 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 47 de 75</b>

Otros alimentos ricos en calcio son las sardinas o el salmón son sus espinas, el brécol, las espinacas, los zumos de frutas y los alimentos enriquecidos con calcio.

**El hierro** es importante para el crecimiento y desarrollo cerebral de su bebé. Durante el embarazo, la cantidad de sangre en su cuerpo aumenta, por lo que necesita más hierro para usted y su bebé en crecimiento. Debe recibir 27 miligramos de hierro al día

**La vitamina D** ayuda al calcio a formar los huesos y dientes del bebé. Todas las mujeres, embarazadas o no, deben recibir 600 unidades internacionales de vitamina D al día

Tenga en cuenta que tomar demasiado de un suplemento puede ser perjudicial. Por ejemplo, niveles muy altos de vitamina A pueden causar defectos congénitos. Solo tome vitaminas y suplementos minerales que su profesional de la salud le recomiende.

También necesita más proteínas cuando está embarazada. Las fuentes saludables de proteínas incluyen frijoles, guisantes, huevos, carnes magras, mariscos y nueces y semillas sin sal.


La hidratación es otra necesidad nutricional especial durante el embarazo. Cuando está embarazada, su cuerpo necesita más agua para mantenerse usted y su bebé hidratada. Por eso es importante tomar suficientes líquidos todos los días.

### **LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA**

La lactancia natural es una forma sin parangón de proporcionar un alimento ideal para el crecimiento y el desarrollo sanos de los lactantes; también es parte integrante del proceso reproductivo, con repercusiones importantes en la salud de las madres.» el examen de los datos científicos ha revelado que, a nivel poblacional, la lactancia materna exclusiva durante 6 meses es la forma de alimentación óptima para los lactantes. Posteriormente deben empezar a recibir alimentos complementarios, pero sin abandonar la lactancia materna hasta los 2 años o más.

para que las madres puedan iniciar y mantener la lactancia materna exclusiva durante 6 meses, la OMS y el UNICEF recomiendan:

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>

 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 48 de 75</b>

- ✓ que la lactancia se inicie en la primera hora de vida;
- ✓ que el lactante solo reciba leche materna, sin ningún otro alimento ni bebida, ni siquiera agua;
- ✓ que la lactancia se haga a demanda, es decir, con la frecuencia que quiera el niño, tanto de día como de noche;
- ✓ que no se utilicen biberones, tetinas ni chupetes.

La leche materna es la primera comida natural para los lactantes. Aporta toda la energía y los nutrientes que el niño necesita en sus primeros meses de vida, y sigue cubriendo la mitad o más de las necesidades nutricionales del niño durante el segundo semestre de vida, y hasta un tercio durante el segundo año.

La leche materna fomenta el desarrollo sensorial y cognitivo, y protege al niño de las enfermedades infecciosas y las enfermedades crónicas. La lactancia materna exclusiva reduce la mortalidad del lactante por enfermedades frecuentes en la infancia, tales como la diarrea o la neumonía, y ayuda a una recuperación más rápida de las enfermedades.


La lactancia materna contribuye a la salud y al bienestar de las madres. Ayuda a espaciar los embarazos, reduce el riesgo de cáncer de ovario y mama, aumenta los recursos familiares y nacionales, es una forma de alimentación segura, y carece de riesgos para el medio ambiente.

### **LOS BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA**

La **lactancia materna exclusiva** es la alimentación del lactante mediante Leche Materna sin ningún otro suplemento sólido o líquido, incluyendo el agua, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Las sociedades médicas recomiendan este tipo de lactancia durante los primeros 6 meses de vida.

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>



 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 49 de 75</b>

La leche materna es el alimento más adecuado para las necesidades del bebé, por encima de cualquier complemento de leche artificial.

### **Hasta los 6 meses**

Las necesidades del bebé han variado a los 6 meses de edad y precisa la complementación con otros alimentos sólidos y líquidos. La alimentación no será con leche materna de forma exclusiva, sino que precisará de complementos alimenticios. Hay que tener en cuenta que a pesar de introducir nuevos alimentos en la dieta del lactante, la leche sigue siendo su principal nutriente. Los organismos médicos recomiendan mantener lactancia materna hasta los 2 años.

### **BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA EN EL BEBÉ**

#### **Mejora su sistema inmune.**


Permite el paso de inmunoglobulinas (o defensas) a través de la leche materna. Mejora la protección frente a enfermedades gastrointestinales, de vías respiratorias altas como la otitis media, las de vías respiratorias bajas, como la neumonía o la bronquitis. Se ha demostrado que disminuye tanto su incidencia como su gravedad y duración.

#### **Maduración del sistema inmune.**

La alimentación con leche materna disminuye la incidencia de enfermedades alérgicas, y otros trastornos autoinmunes, la enfermedad de Chron, trastornos digestivos crónicos y la posibilidad de padecer diabetes mellitus.

#### **Bebés prematuros.**

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>

 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 50 de 75</b>

Menor incidencia de enterocolitis necrotizante y “distress” respiratorio, dos problemas importantes en los casos de prematuridad, que asocian ingresos hospitalarios y complicaciones graves en estos niños.

**Previene la muerte súbita del lactante.**

La lactancia materna disminuye el riesgo de sufrir muerte súbita del lactante, enfermedad que raramente puede ser tratable, por lo que los mayores esfuerzos se realizan en su prevención.

**Menos mortalidad infantil.**

Y si nos fijamos en otro valor importante, el de mortalidad infantil, la lactancia materna disminuye esta tasa en el primer año de vida del niño.

**BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA EN LA MADRE**

---


**Secreción de hormonas beneficiosas.**

En el postparto inmediato, el comienzo de la lactancia materna precoz favorece la secreción de **oxitócica**, hormona que facilita la contracción uterina tras el parto, disminuyendo por lo tanto el sangrado fisiológico tras el alumbramiento. Este mecanismo natural que favorece la contracción uterina multiplica y sus beneficios en aquellas sociedades menos favorecidas y con una asistencia a la maternidad más precaria.

**Favorece el vínculo materno con el recién nacido.**

Gracias al mecanismo fisiológico del amamantamiento, aumenta la secreción de la hormona

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>

 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>	
		<b>Versión</b>	<b>1</b>	
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>	
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 51 de 75</b>	

oxitócica, lo que genera una sensación placentera y de tranquilidad. Favorece la creación de relaciones afectivas entre la madre y el bebé.

### **Peso de la madre.**

La lactancia materna influye favorablemente en la recuperación del peso materno que se tenía antes de la gestación. El mantenimiento de la lactancia supone un esfuerzo metabólico al organismo materno, aumentando por tanto su consumo calórico. De este modo, la pérdida de peso tras el parto en mujeres que dan el pecho es más acusada que en las mujeres que optan por la lactancia artificial.

#### **Tiene ciertos efectos anticonceptivos.**


Aunque no se considera un método anticonceptivo eficaz al cien por ciento, muchas mujeres lo emplean para su planificación familiar. Cuando se produce la lactancia, aumenta la hormona **prolactina, la cual es una potente inhibidora de la ovulación**. De este modo se ejerce el efecto anticonceptivo. Para que sea más efectivo se recomienda:

- Que no haya intervalos de más de 3-4 horas sin lactancia, siempre en los primeros 6 meses tras el parto.
- Es tan importante que por la noche se siga con las tomas del bebé.
- Que realmente se realice una lactancia materna exclusiva, sin introducir otros alimentos.

Debemos de tener en cuenta que la falta de menstruación, que muchas mujeres asocian con la eficacia de la anticoncepción, no es sinónimo de falta de ovulación. Por eso, no debemos confiar en que existe protección frente al embarazo por simplemente la ausencia de menstruación: puede haber ovulación en este periodo.

### **Supone un ahorro económico.**

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>

 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 52 de 75</b>

Se trata de un factor muy importante para la familia. Las leches pensadas para lactantes son productos dietéticos, salvo excepciones, no están financiados por el sistema público de salud y suponen un gasto extra a las familias. Además, este gasto se multiplica en las primeras semanas conforme va aumentando las necesidades de ingesta.

#### **Menos riesgo de cáncer de mama.**

Hay estudios que sustentan que las mujeres que han lactado se ven protegidas frente al desarrollo de un cáncer de mama y de ovario durante su vida. Este beneficio es mayor en las mujeres que fueron madres antes de los 35 años, y las que dieron lactancia prolongada en más ocasiones.

#### **TÉCNICAS DE LACTANCIA MATERNA**


Una buena técnica de lactancia permite mantener la producción de leche y evita la aparición Grietas y dolor.

No existe una única posición adecuada para amamantar, lo importante es que la madre esté cómoda, que el bebé esté enfrentado y pegado al cuerpo de la madre y que se agarre bien al pecho, introduciendo gran parte de la areola en su boca, para que al mover la lengua no lesione el pezón.

#### **Agarre al pecho**

Los signos que nos indicarán un buen agarre son: el mentón del bebé toca el pecho, la boca está bien abierta y abarca gran parte de la areola, los labios están hacia fuera (evertidos) y las mejillas

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>

 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 53 de 75</b>

están redondas (no hundidas) cuando succiona. Si el bebé se coge bien al pecho la lactancia no duele.

### POSTURAS PARA AMAMANTAR

A continuación, te describimos las distintas posturas que puedes utilizar para amamantar a tu bebé de manera correcta.

#### Posición sentada (o posición de cuna)


Se coloca al bebé con el tronco enfrente y pegado a la madre. La madre lo sujeta con la mano en su espalda, apoyando la cabeza en el antebrazo, pero no muy cerca del codo para que el cuello no se flexione, lo que dificultaría el agarre. Con la otra mano dirige el pecho hacia la boca del bebé y en el momento en que éste la abre, lo acerca con suavidad al pecho.

#### Posición acostada

La madre se sitúa acostada de lado, con el bebé también de lado, con su cuerpo enfrente y pegado al cuerpo de la madre. Cuando el bebé abra la boca, la madre puede acercarlo al pecho empujándole por la espalda, con suavidad, para facilitar el agarre. Es una posición muy cómoda para la toma nocturna y los primeros días de lactancia.

#### Posición crianza biológica

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>

 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 54 de 75</b>

La madre se coloca recostada (entre 15 y 65º) boca arriba y el bebé boca abajo, en contacto piel con piel con el cuerpo de la madre. Esta postura permite al bebé desarrollar los reflejos de gateo y búsqueda. La madre le ayuda a llegar al pecho ofreciendo límites con sus brazos. Esta posición es especialmente adecuada durante los primeros días y cuando exista algún problema de agarre (dolor, grietas, rechazo del pecho).

#### **Posición en *balón de rugby* (o posición invertida)**


Se sitúa al bebé por debajo de la axila de la madre con las piernas hacia atrás y la cabeza a nivel del pecho, con el pezón a la altura de la nariz. Es importante dar sujeción al cuello y a los hombros del bebé, pero no a la cabeza, que necesita estar con el cuello un poco estirado para atrás (deflexionado), para facilitar el agarre. Es una posición adecuada para amamantar a gemelos y a prematuro.

#### **Posición de caballito**

El bebé se sitúa sentado sobre una de las piernas de la madre, con el abdomen pegado y apoyado sobre el materno. Esta postura es útil en casos de grietas, reflujo gastroesofágico importante, labio leporino o fisura palatina, prematuros, mandíbula pequeña (retromicrognatia) o problemas de hipotonía. En estos casos puede ser necesario sujetar el pecho por debajo, a la vez que se sujeta la barbilla del bebé.

#### **AGARRE**

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>

 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL <i>Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</i></p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 55 de 75</b>


Una vez que el bebé esté correctamente ubicado, asegúrese de que se agarre al pecho correctamente:



Asegúrese de que el bebé tenga la boca bien abierta y de que haya bajado la lengua antes de agarrarse al pecho.

Sujete el seno con la mano, colocando el pulgar en la parte superior y los otros cuatro dedos en la parte inferior, separando bien el pulgar de los demás dedos para que la boca del bebé pueda abarcar el pezón y parte de la **areola** (el círculo de piel que rodea al pezón) para agarrarse bien

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>

 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUADDELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 56 de 75</b>



Deslice suavemente el pezón desde la mitad del labio inferior del bebé hacia el mentón para inducirlo a abrir la boca.


Cuando el bebé haya abierto bien la boca y bajado la lengua, acérquelo rápidamente al pecho (**no** acerque el pecho al bebé). El bebé debe meterse en la boca tanta areola como sea posible y se debe ver una mayor parte de la areola sobre el labio superior que debajo del inferior.

Asegúrese de que la nariz del bebé esté casi tocando su pecho (**no** apretada contra él), que tenga los labios orientados hacia fuera (o **vertidos**) y que usted pueda ver y oír tragar al bebé. (Podrá saber si el bebé está tragando, observando que se le mueve la mandíbula inferior e incluso la oreja y la sien).



<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>



 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 57 de 75</b>


Cuando el bebé se agarre bien al pecho, es posible que sienta dolor durante 30 a 60 segundos (debido a que el bebé tira del pezón y la areola hacia el interior de la boca). Después, el dolor debería desaparecer. A continuación, cuando el bebé esté succionando, sentirá un tirón. Si continúa sintiendo dolor, interrumpa la toma momentáneamente y vuelva a colocar al bebé en el pecho.

El bebé debe succionar cuatro o cinco veces y después hacer una pausa de 5 a 10 segundos. Su bebé incrementará la cantidad de succiones a medida que vaya aumentando la cantidad de leche que salga del pezón. Conforme vaya descendiendo el flujo de la leche, probablemente su bebé cambiará el patrón de succión a tres o cuatro succiones seguidas, con pausas de más de 10 segundos.

#### **PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES DURANTE LA GESTACIÓN PREVENCIÓN DE:**

- Preeclampsia y eclampsia:** La preeclampsia es una enfermedad relativamente frecuente en las mujeres en embarazo; se presenta después de las 20 semanas de gestación: consiste en el aumento de la tensión arterial, asociada a edema de las piernas, las manos y la cara, proteinuria, puede estar acompañada de otros síntomas como: cefalea, visión borrosa, mareos, tinitus, epigastralgia; esta enfermedad es potencialmente riesgosa tanto para la madre como para el feto. Aún más si se presentan convulsiones, al presentarse esta última condición se denominará eclampsia el riesgo de sufrimiento fetal y muerte aumenta. Para la prevención de esta enfermedad se debe asistir al CPN para comprobar las cifras tensionales, se tomará la tensión en el brazo izquierdo a nivel del corazón y preferiblemente sentada, aunque es recomendable también acostada y luego de pie, debe estar en reposo como mínimo 5 minutos, no haber corrido, no estar agitada, no haber consumido café ni haber estado expuesta al sol.
- Niño pretérmino:** El embarazo de término es el que ocurre entre las semanas 38 y 41 si este parto se adelanta ósea ocurre antes de la semana 37-38 es un parto pretérmino, es importante

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>


 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 58 de 75</b>

saber que el bebé nace de muy bajo peso y puede sufrir de varios problemas físicos principalmente respiratorios por la inmadurez de sus pulmones.

- **Niño postérmino** Cuando una mujer no asiste a CPN o no lleva bien las cuentas de su embarazo puede al final presentar un embarazo prolongado este se presenta en el 10% de todos los embarazos y consiste en que el embarazo dura más de lo normal ósea 42 semanas.
- **Ruptura prematura de membranas:** Es cuando la placenta implantada normalmente se desprende antes del momento debido ya sea parcial o totalmente. Es causa de pérdida del embarazo debido a que no pasa la sangre con nutrientes y oxígeno al feto. Es una urgencia obstétrica por eso la importancia del parto institucional. TEM.

**ESTIMULACIÓN PRENATAL:** La estimulación prenatal es el proceso que promueve el aprendizaje en los bebés aun en el útero, optimizando su desarrollo mental y sensorial. Los bebés estimulados antes de nacer tienden a exhibir un mayor desarrollo visual, auditivo y motor. Tienen también mayor capacidad de aprendizaje y superiores coeficientes de inteligencia. A partir del 3 o 4 mes de gestación se debe iniciar la estimulación prenatal. La manera como los padres interactúan con los bebés antes de nacer tiene un impacto en el desarrollo posterior del niño. Una persona puede confiar en sí misma porque se siente amada desde el momento en que fue concebida. Optimismo, confianza y cordialidad son consecuencias naturales de este sentimiento y puede ser transmitido fácilmente cuando el útero se convierte en un cálido y enriquecedor ambiente. Comunicarse con su hijo, le proporcionará a su bebé el ambiente estable y amoroso que todo niño necesita para aprender y crecer; y éste es el objetivo final de las técnicas de estimulación prenatal. Estimulación prenatal es una técnica que usa varios estímulos como sonidos, especialmente la voz de la madre y la música, movimiento, presión, vibración y luz para comunicarse con el bebé antes de nacer. El bebé aprende a reconocer y responder a diferentes estímulos, lo que favorece su desarrollo sensorial, físico y mental. MANUAL CÓDIGO EIC-S2M3 CURSO PSICOPROFILACTICO Institución AMIGA DE LA MUJER Y LA INFANCIA IAMI-INTEGRAL VERSION 1 VIGENCIA 25/11/2013 PÁGINA 52 -

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>

 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 59 de 75</b>

122 BENEFICIOS Estudios han revelado que los bebés estimulados muestran, al nacer, mayores desarrollos en el área visual, auditiva, lingüística y motora. En general, duermen mejor, son más alertas, seguros y afables que aquellos que no han sido estimulados. También muestran mayor capacidad de aprendizaje por el hecho mismo de estar más alertas y se calman más fácilmente al oír las voces y la música que escuchaban mientras estaban en el útero. Las madres que estimulan a sus bebés son más seguras, más activas durante el nacimiento y experimentan mayor éxito durante el amamantamiento. Los bebés estimulados y sus familias muestran lazos más intensos y una mayor conexión familiar. La estimulación prenatal provee una base duradera para la comunicación amorosa y las relaciones padres-hijos.

**HIGIENE POSTURAL:** A medida que su vientre crece, las posiciones habituales podrán resultarle incómodas. Si se acuesta sobre la espalda, especialmente hacia el final del embarazo, el peso del bebé comprimirá los grandes vasos sanguíneos que corren por la espalda, produciéndole mareo e incomodidad por el descenso de la presión sanguínea y puede agravar las hemorroides. Por ello no conviene dormir, descansar o hacer ejercicio en buena posición. Las almohadas o cojines serán útiles, pero no coloque mucho bajo la cabeza pues esto exagerará la curvatura de la columna. Mientras esté sentada, no cruce las piernas ya que podrían agravarse las várices.


**EJERCICIOS.:**

### **Gimnasia antes y después del parto**

Un poco de ejercicio durante el embarazo es beneficioso, siempre y cuando no sea exagerado ni demasiado enérgico. Es útil para conseguir con el propio esfuerzo que el cuerpo y la mente estén bien formados, sanos y equilibrados. Por medio de la realización de ejercicios se moviliza el cuerpo en forma total y completa, con el fin de dar elasticidad, tonicidad, mejorar la circulación y flexibilidad de este.

La gimnasia ya no es ningún medio para desgastar energía, lo es para aumentarla, para tonificar, embellecer y equilibrar el cuerpo humano, ayuda a ser más fuerte y a vivir con

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>

 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDEDELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 60 de 75</b>

salud y armonía.

La ejecución debe ser rítmica y regulada, desarrollándola periódicamente y combinándola con una dieta balanceada y completa.

### **Ventajas**

1. En cualquier etapa de la vida los beneficios de realizar gimnasia son enormes, ya que ella actúa como agente equilibrador orgánico y psicológico, fortalece los órganos del bajo vientre y hace más felices, esbeltas y saludables a las mujeres.
2. El ejercicio físico da fuerza y alegría, tanto al hombre como a la mujer.
3. La falta de ejercicio hace a la gente endeble, perezosa, débil y más vulnerable a la presencia o agravamiento de enfermedades; contribuyendo al deterioro rápido y progresivo de la salud.
4. El ejercicio regular hace sentirse mejor, ayuda a aliviar el sentimiento de pesadez y torpeza, contribuye a reducir el dolor y la ansiedad común entre las mujeres embarazadas sedentarias y ayuda a dormir mejor. Todo esto redundará en una sensación de bienestar.

### **Principios básicos:**

A continuación, se enuncian algunas guías básicas:


1. Antes de comenzar a realizar ejercicios es conveniente consultar con el personal de salud.
2. Generalmente pueden continuarse haciendo los ejercicios o actividades que se hacían antes de la gestación, sólo que a un menor ritmo.
3. Si no se hizo ejercicio antes, no es época de empezar con ejercicios intensos. Caminar, un poco de estiramiento y poco peso son un buen entrenamiento, pero ejercicios o actividades más fuertes no son aconsejables.
4. Cuando se hace ejercicio, debe tenerse cuidado de no sobrepasarse; el ejercicio hecho a un buen paso evita la fatiga y descansa; debe evitar el acalorarse, ya que la temperatura corporal sobre 38,3°C puede generar problemas en la gestación.

### **Precauciones:**

Es importante tener en cuenta:

1. Dormir del costado izquierdo después del cuarto mes.
2. Calentarse por cinco minutos antes de hacer ejercicio y después descalorarse por otros

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>

 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 61 de 75</b>

cinco minutos.

3. No sobrepasarse con el ejercicio, ejercitarse sólo hasta sentirse bien, y al paso que permita hablar sin ningún esfuerzo.
4. Controlar la temperatura después de hacer ejercicio. Si es superior de 38°C se debe hacer ejercicio en lugar fresco y por menor tiempo.
5. Hacer ejercicios en horas frescas del día y en cuartos ventilados.
6. Tomar líquidos y usar ropa liviana y suelta.
7. Suspender el ejercicio si se siente algún dolor, sangrado o si hay ruptura de membranas, y consultar al médico o enfermera.
8. Para iniciar los ejercicios es indispensable saber respirar en cada fase del ejercicio y saber relajarse.

### **Respiración:**

Tener una buena respiración durante el embarazo es importante porque permite mayor y mejor oxigenación a la madre y al bebé. El músculo esencial para la respiración es el diafragma, que se encuentra separando la cavidad abdominal del tórax.

En fase de inspirar o aspirar, la cavidad torácica se amplía y el diafragma desciende. La de espirar es fase pasiva; la cavidad torácica se reduce y el diafragma asciende.

Para respirar adecuadamente debe tomarse abundante oxígeno por la nariz, hasta la mayor capacidad del tórax; sostenerlo unos segundos en los pulmones y luego expulsarlo lentamente por la boca, con los labios entrecerrados.

### **. Respiración abdominal-diafragma**


Se inicia aspirando lenta y profundamente por espacio de cinco tiempos; luego se contrae la pared abdominal y se dilata la caja torácica; el aire pasa a ocupar la parte alta del tórax, de donde es expulsado.

En el transcurso de la dilatación, durante el trabajo de parto, después de cada contracción del útero disminuyen las molestias y el dolor al dejar escapar aire con la boca entreabierta y manteniéndose en relajación.

### **. Respiración costal superior o de jadeo o soplo de vela**

Para ponerla en práctica y saber si se realiza correctamente se coloca una mano en el tórax

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>

 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 62 de 75</b>

y la otra en el abdomen. Se sabe que es correcta cuando únicamente se mueve el tórax. Durante la fase de dilatación se practica la respiración jadeante, que sirve de gran alivio e impide el descenso del diafragma, evitando así una compresión molesta.

### **. Respiración para pujar**

Ejercicio final de respiración, que consiste en bloquear el aire en la boca, haciendo primero una respiración brusca con la boca abierta y cerrándola luego, que es como el aire que queda bloqueado; también se puede hacer una inspiración profunda y lenta. Se flexionan después las piernas, dejando los muslos contra el abdomen, separando ampliamente las rodillas con las manos y se puja fuertemente: una vez a cesado la contracción se espira hasta sacar todo el aire, y se sigue respirando normalmente.

Este ejercicio es muy útil en el periodo de expulsión.

### **Relajación**

La relajación consiste en una distensión de las fibras musculares, en la que el músculo pasa de estar contraído a un estado de reposo máximo.

Para lograr una relajación adecuada hay que sacar de la mente todo lo que obligue a pensar y produzca tensión emocional.

La relajación en el parto es de importancia decisiva, pues la madre está sometida a fuerte tensión emocional, y en esta fase de miedo y tensión puede complicarse el parto.


Durante el parto, a partir del momento en que comienza la dilatación empieza un trabajo en equipo, que consiste en que el cuerpo del útero y el cuello, los dos músculos, se contraen trabajando influenciados por el estado emocional de la madre.

Cuando el cuerpo del útero inicia sus contracciones necesita hallar el cuello en fase de relajación. Sólo así la contracción tiene un valor positivo para el esfuerzo del bebé por salir. Los ejercicios de relajación son útiles, ya que mediante de ellos puede conseguirse un perfecto equilibrio nervioso y un trabajo tranquilo y sincrónico de las partes del cuerpo que se involucran en el parto.

### **Ejercicios**

Los ejercicios de relajación deben realizarse en un lugar tranquilo, cálido, armónico y en una posición cómoda y relajada. Pueden utilizarse fondos musicales (sonidos de la naturaleza,

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>

 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 63 de 75</b>

música estilizada, clásica, etcétera).

Para lograr una relajación perfecta es necesario que al comienzo de cada ejercicio se preste gran atención a los siguientes puntos:

1. Permanecer con los ojos cerrados, para mayor concentración.
2. Mantener entreabierta la boca, sin que la lengua toque el paladar.
3. Los pies sin ninguna tensión, en completa laxitud.
4. Estar atenta a los latidos del corazón; en cuanto dejan de oírse la relajación cesa.

#### **. Primer ejercicio**

En los primeros meses del embarazo puede ponerse en posición relajada, acostada de lado, con las rodillas ligeramente flexionadas, en la cama o en el tapete, si se pretende descansar.

En periodos avanzados del embarazo puede adoptarse la posición de lado, hacia el lado izquierdo (permite mejor circulación), o suspira (boca arriba) semisentada.

Realice la respiración profunda, al mismo tiempo que ordena a cada parte del cuerpo, iniciando por la cabeza, que se distensione.

#### **. Segundo ejercicio**

Acostadas en el suelo, con las piernas en alto, apoyando los talones en una escalera, evitando toda posible tensión en piernas y cuerpo; permaneciendo por lo menos quince minutos en esta posición. Este ejercicio permite mejorar la circulación sanguínea. Es importante realizarlo dos veces al día, a medio día y en la tarde.

#### **. Tercer ejercicio**


Estiradas en el suelo o en la cama, con una almohada debajo de la cabeza y otra debajo de las rodillas, que quedaran semiflexionadas, se dejan en distensión el cuerpo para que se relaje totalmente el mayor tiempo posible, cuando menos durante 5 minutos.

#### **. Cuarto ejercicio**

Se ejecuta con las piernas más flexionadas que en el ejercicio anterior, habiendo colocado no una sino dos almohadas debajo de las rodillas y ninguna debajo de la cabeza. Se practica varias veces al día. Da gran alivio a las maternas con dolor en la región sacrolumbar.

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>



 <b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL <i>Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</i>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>	
		<b>Versión</b>	<b>1</b>	
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>	
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 64 de 75</b>	

### **. Ejercicio para várices y calambres**

Los ejercicios para várices se realizan haciendo una tensa contracción muscular, durante unos instantes, para relajar lenta y totalmente.

#### **1. Primer ejercicio**

Boca abajo, con las manos colocadas debajo de la barbilla y las piernas estiradas, se hace contracción de piernas, metiendo la punta de los dedos hacia adentro. Hasta llegar, contando, a veinte y se efectúa relajación muscular. Se repite el ejercicio tres veces por la mañana y tres por la tarde. Respiración libre. Este ejercicio sólo puede realizarse en los primeros meses del embarazo.

#### **2. Segundo ejercicio**

Acostada de espaldas, con los brazos en cruz y las piernas extendidas por completo, se flexiona la pierna derecha en tres tiempos, suavemente, y poniéndola en tensión, a la vez que se aspira.

Luego se despliega por completo, evitando que se doble la rodilla y que pierda tensión la punta del pie, colocándola en posición vertical, manteniéndola así hasta llegar, contando, a cuatro, y esperando al mismo tiempo. Para volverla a la fase de descanso se baja lentamente, hasta quedar recta. Con la pierna izquierda se realiza el mismo procedimiento. (Figura 15)

#### **3. Tercer ejercicio**


Estando en la posición inicial del ejercicio anterior se inicia con la pierna deseada, elevándola en tres tiempos, hasta que quede vertical; luego se estira al máximo la punta del pie y, oprimiendo la rodilla, mediante un movimiento de tensa contracción se coloca el pie en posición horizontal con la punta mirando hacia adentro, se cuenta hasta cinco y se devuelve a posición de descanso, se repite el ejercicio con la otra pierna. Respiración libre.

#### **.4. Cuarto ejercicio**

Estando acostada, con los brazos apoyados en el piso, se mantiene una pierna completamente estirada, con la otra, elevada verticalmente, se describe una circunferencia con el pie sin mover el tobillo. Hay que cuidar que la punta del pie esté bien estirada, y la rodilla tensa y estirada también. Mientras se hace el movimiento no se debe flexionar. Respiración libre.

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>



 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 65 de 75</b>

### 5. Quinto ejercicio

Acostada, estirada, con los brazos en cruz y el cuerpo relajado, se hace una fuerte contracción con las piernas, estirando todo lo posible con las puntas de los pies hacia abajo, durante 10 tiempos. Luego, con movimiento rítmico, los pies se estiran hacia arriba y adentro; apoyando ligeramente los talones en el suelo manteniendo la tensión otros diez tiempos. Se hace ocho veces el ejercicio, respiración libre.

### 6. Sexto ejercicio

Acostada de espaldas, apoyando ligeramente las manos, teniendo el cuerpo relajado, se elevan las piernas hasta adquirir posición vertical, con las puntas de los pies separadas y los talones juntos poniendo la misma tensión en las piernas. Se cuenta hasta cinco, con movimientos enérgicos, se aprietan los talones y se juntan las puntas de los pies. Respiración libre. El ejercicio puede hacerse cinco veces seguidas, se descansa y se repite de nuevo.

## Ejercicios de estiramiento, fortalecimiento y tonificación

### 1. Caminar

- . Caminar es saludable. Se debe caminar durante todo el embarazo, especialmente en el último trimestre.
- . Caminar al paso que le permita hablar sin esfuerzo.
- . Descanse cuando empiece a sentir cansancio.

### 2. Pelvis


- . Párese de manera que los glúteos den contra la pared. Presiónelos contra la pared 10 veces.

### 3. Estiramiento de costados

- . Párese y estire un brazo sobre la cabeza; inclínese hacia el lado opuesto de la cintura tanto como pueda. Repita diez veces cada lado.

### 4. Estiramiento de músculos del muslo

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>

 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 66 de 75</b>

- . Levantar las piernas.
- . Acuéstese de lado. Mantenga las piernas estiradas y levante una pierna tanto como le sea posible. Sostenga lo más que pueda arriba por breves segundos y lentamente devuélvala a su posición de reposo.
- . Repita diez veces con cada pierna.

#### **5. Estiramiento de músculos de los brazos**

- . Doblar brazos.
- . Párese y tome las pesas (de tres a diez libras por mano). Si no tiene pesas puede improvisarlas usando otros objetos con el peso adecuado. Con las palmas hacia el frente y hasta la altura de la cadera doble los codos y levante las pesas hasta los hombros, manteniendo los brazos firmes contra los costados.
- . Tome aire mientras sube los brazos hasta los hombros y expúselo mientras los devuelve a su posición inicial.

#### **6. Levantamiento**

- . Párese con las pesas a nivel del pecho con las palmas hacia afuera.
- . Impulse las pesas sobre su cabeza hasta que los brazos estén derechos. Repita diez veces. Tome aire al inicio del ejercicio, sosténgalo y exhale mientras devuelve los brazos a su situación inicial.

#### **7. Abrir los brazos**

- . Párese con las pesas juntas, los brazos estirados al frente y que las palmas de las manos se miren, inspire; luego, abra los brazos hasta estirarlos hacia los lados, bote el aire lentamente por la boca, repita diez veces.


#### **8. Brazos verticales**

- v Párese con las pesas hasta las caderas, las palmas hacia el cuerpo.
- v Mantenga las manos en su costado y levante las pesas hasta el nivel de la cintura, repita diez veces. Inspire en el momento de levantar las pesas y exhale al terminar el ejercicio.

#### **. Otros ejercicios**

##### **1. Primer ejercicio**

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>

 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 67 de 75</b>

- . Acostada boca arriba, estirada, con los brazos y el cuerpo relajado, se eleva una pierna, recta completamente, con la punta del pie y la rodilla estirada, evitando flexionar la pierna que queda en el suelo, pues el ejercicio no tendría efecto.
- . Se mantiene la pierna que se elevó diez segundos en lo alto y estirada desde que empieza a levantarse hasta que se deja en posición de descanso, sacando todo el aire hasta elevar la otra.
- . Se puede realizar este ejercicio veinte veces, progresivamente.

## 2. Segundo ejercicio

- . Manteniendo una pierna estirada y la otra vuelta para arriba y flexionada, con movimiento suave y rítmico se estira esta, en tres tiempos, sin que ceda la pierna ni la cadera del otro lado. Vuelve a flexionarse en dos tiempos, cada vez vuelta hacia un lado.
- . Se puede realizar quince veces por pierna.

## 3. Tercer ejercicio: (estimulación región lumbar)

- . Apoyadas las manos en el respaldo de una silla, se colocan los pies juntos, con las puntas también yuxtapuestas, y se estira el cuerpo, con la espalda y la cabeza bien rectas.
- . Con movimientos muy lentos se hace flexión de piernas, juntando las rodillas, quedando tres segundos sentada sobre los talones; sin dejar la posición de puntillas elevar el cuerpo, apoyando los pies, sin dejarlos planos, en el suelo, se repite la misma operación.
- . Respiración libre. Realización progresiva, máximo veinte.


## 4. Cuarto ejercicio

- v De pie y brazos en cruz, con movimiento rítmico se elevan los pies sobre las puntillas, estirando el vientre y elevando la cabeza, permaneciendo en esta posición cinco segundos.
- v Luego se bajan los brazos a lo largo del cuerpo, quedando los pies planos, en fase de descanso, antes de volver a empezar.
- v Se aspira a la elevación, manteniendo la respiración durante los cinco segundos, sacando el aire al bajar los brazos.

## 5. Quinto ejercicio

Sentada a la turca (Buda), sin que las rodillas se levanten del suelo, se elevan los brazos, estirándolos todo lo posible, durante seis segundos y aspirando a la vez. Luego se bajan

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>

 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 68 de 75</b>

lentamente los brazos y la cabeza, expulsando todo el aire.

### 6. Sexto ejercicio

En la misma posición a la turca, se pasan las manos por detrás de la escoba, colocada encima de los hombros, apoyando en la pared los glúteos, omoplatos y nuca. Se aspira profundamente, se estiran todo lo posible los brazos hacia arriba sin separarse de la pared y se continúa con ellos estirados en el tiempo que contemos hasta diez. Entonces se bajan lentamente hasta volver a la posición inicial, sacando todo el aire.

## 7. Ejercicios posnatales

### 1. Primer ejercicio

. Con el cuerpo flexionado hacia adelante, hasta tocar las manos el suelo, se coge con una de ellas la escoba, tendida junto a los pies. Manteniendo las piernas rectas, sin que cedan las rodillas, la escoba se apartará de los pies, muy lentamente, unos cincuenta cm, a la vez que se levantan del suelo los talones, hasta llegar contando a cinco. Piernas, estiradas. Se vuelve a la primera posición.

. El ejercicio se hace cinco veces seguidas, ampliando progresivamente.

### 2. Segundo ejercicio

. De espaldas en el suelo, acostada con los brazos hacia atrás y las piernas semiflexionadas se hace una profunda respiración durante dos tiempos y se flexiona el cuerpo hacia adelante, hasta tocar con las manos los pies, reteniendo el aire durante tres tiempos, con la cabeza bien alta.

. Se flexiona el cuerpo hacia atrás, hasta colocarse en la fase inicial, con las piernas semiflexionadas y los brazos estirados, sacando todo el aire.

. El ejercicio se hace hasta cinco veces.


### 3. Tercer ejercicio

. De espaldas en el suelo, con los brazos un tanto separados del cuerpo, se elevan las piernas, estiradas por completo, hasta quedar verticales: de ceder las rodillas el ejercicio pierde eficacia.

. Luego, sí se flexionan y se descansa.

. Los primeros días se repite el ejercicio de contar hasta diez y así progresivamente.

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>

 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 69 de 75</b>

. Respiración libre.

#### 4. Cuarto ejercicio

. Acostada boca abajo, con la cabeza apoyada sobre las manos, se elevan las manos, se elevan las piernas, flexionándolas, por encima de los glúteos, muy tensos, como para tocar la cabeza con los dedos de los pies.

. Se elevan en cinco tiempos; luego se estiran y se dejan caer al suelo lentamente, en fase de descanso.

. Respiración libre.

. Se pueden practicar estos ejercicios durante los primeros cuarenta días, trabajando posteriormente vientre y cintura por diez días.

### Ejercicios para vientre y estómago

#### 1. Primer ejercicio

. Estirada en el suelo, con los brazos encima de la cabeza y sobre el piso, se hace una profunda aspiración. Apoyando la columna vertebral en el piso, con movimiento enérgico se pasa a la segunda posición, con las manos también apoyadas en el suelo; las piernas altas, y rectas completamente, e incorporándose todo lo posible durante cuatro tiempos. Se pasa a la posición inicial en dos fases y se saca el aire al acostarse para atrás.

. El ejercicio puede repetirse cuatro veces por sesión los primeros quince días, posteriormente seis veces por sesión y finalmente ocho.

#### 2. Segundo ejercicio

. Con la misma posición inicial del primer ejercicio se levantan las piernas, estiradas completamente y se pasan por encima de la cabeza, elevando y flexionando todo el cuerpo hasta que los dedos de los pies toquen el suelo.


. El retorno a la posición inicial se efectúa con las piernas plegadas al máximo, apretándolas contra el estómago, hasta estirarlas suavemente. Se descansa al final de cada ejercicio.

. Se aspira al flexionar hacia atrás y se espira al colocarse en la posición inicial.

. Este ejercicio es muy indicado para los efectos de descanso abdominal.

. En la primera fase del ejercicio debe evitarse que la columna se levante del suelo, o sea que haga puente.

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>

 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 70 de 75</b>

### 3. Tercer ejercicio

- . Muy eficaz contra la acumulación de sangre y líquidos en las piernas. Las piernas, separadas, se mantienen a 20 cm del suelo, con las puntas de los pies mirando hacia afuera, y se cuenta hasta cinco. Luego se juntan los talones y se elevan las piernas, rectas y estiradas, metiendo las puntas de los pies para adentro, durante cinco tiempos más.
- . Respiración libre, soplando de vez en cuando el aire que se retiene por la tensión.
- . Se descansa, se repite el ejercicio nueve veces.
- . Al tener las piernas elevadas no se debe sacar el vientre, ello quiere decir que la columna se levanta del suelo por falta de dominio de los músculos abdominales.
- . Es un ejercicio que requiere fuerza abdominal, la cual se va adquiriendo poco a poco con práctica de este.

### 4. Cuarto ejercicio

- . Piernas flexionadas, pies apoyados en el suelo, brazos en cruz. Se aspira profundamente durante dos tiempos y, con movimiento ligero, se queda sentado en el suelo, con los brazos en cruz, cabeza y espalda bien erigidas, y piernas flexionadas al máximo, sin tocar con los pies el suelo. Se mantiene esta posición a la vez que se retiene la respiración por cinco segundos. Se vuelve a la posición inicial en dos tiempos, sacando todo el aire. Luego se hace respiración profunda.
- . El ejercicio se repite de seis a ocho veces.


### 5. Quinto ejercicio

- . Sentadas con las rodillas abrazadas, sin que los pies toquen el suelo, con la espalda recta. Con un movimiento enérgico se estiran las piernas y los brazos quedan en alto.
- . Las piernas vuelven a estirarse y flexionar, unas diez veces más, despacio.
- . Respiración libre.
- . Para mantener el equilibrio, además de estar concentrada, debe hacer el máximo de fuerza con los músculos abdominales.

### 6. Sexto ejercicio

- . Sentada, apoyando manos y antebrazos en el suelo se flexionan las piernas hasta tocar la nariz con las rodillas.

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>

 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 71 de 75</b>

- . Luego se despliegan las piernas con suavidad, hasta quedar rectas completamente, con la punta de los pies estiradas. Se bajan un poco las piernas, rectas, y se vuelven a flexionar sin tocar el suelo.
- . Se hace el ejercicio diez veces.
- . Los tiempos serán dos para flexionar, tres para estirar y dos para bajar.
- . Respiración libre.

### Ejercicios para la cintura

#### 1. Primer ejercicio

- . Se apoya un pie en un escalón cuya altura permita mantener las piernas y rodillas rectas por completo, en sentido horizontal y vertical, respectivamente.
- . El ejercicio se empieza a realizar colocando el pie en un escalón más abajo.
- . Una vez en posición, se flexiona lateralmente el cuerpo, pasando y estirando al máximo el brazo por encima de la cabeza, sin flexionar las rodillas.
- . Se aspira en la posición inicial, durante dos tiempos, y se saca el aire al flexionar el tronco: esto, en tres tiempos, sin dejar de estirar el cuerpo y brazos con tensión total de piernas.


#### 2. Segundo ejercicio

- . Con una pierna ladeada y plegada, con la rodilla apoyada en el suelo, y la otra estirada al máximo; brazos en alto.
- . Se aspira por la nariz, impulsando el cuerpo hacia arriba durante tres tiempos, luego se flexionará el cuerpo lateralmente, suavemente, estirando el brazo que pasa por encima de la cabeza durante cinco tiempos y sacando el aire.
- . Incorpore el cuerpo despacio, manteniendo la tensión y aspirando a la vez en tres tiempos hasta colocarse en la posición inicial.
- . Realizar el ejercicio ocho veces por lado.

#### 3. Tercer ejercicio

- . De pie, con todo el cuerpo impulsado hacia arriba, los brazos en alto y unidas las palmas de las manos, se flexionará lateralmente el cuerpo de un modo total, sin hacer presión alguna en él. Se apoyará únicamente la punta del pie, estirando al máximo el brazo que pasa por encima de la cabeza.
- . Los músculos abdominales se mantienen tensos.

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>

 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 72 de 75</b>

. Practicar el ejercicio diez veces por lado.

#### 4. Cuarto ejercicio

. De rodillas, con estas y los pies bien juntos, los brazos hacia arriba y el cuerpo bien estirado, se hace rotación con la cintura, ladeándose al tiempo que se ladean los glúteos en sentido opuesto. Después se ejecutan ambos movimientos en sentido contrario, manteniendo bien estirado cuerpo y brazos, estos a la altura de los hombros, y la cabeza siempre en alto.

. Respiración libre.

. Se efectúa con ritmo lento, seis veces.

#### 5. Quinto ejercicio

. Con la posición inicial del anterior se aspira profundamente durante dos tiempos, con movimiento rítmico y los músculos en tensión.

. Se flexiona el cuerpo lateralmente, pasando un brazo por detrás y otro por encima de la cabeza, estirados los dos completamente durante cuatro tiempos, cada una distinta dirección, soplando el aire de vez en cuando.

. Se realiza cinco veces por cada lado, evitando sacar el vientre.

#### 6. Sexto ejercicio

. Sentados en el suelo, con las piernas separadas, estirada una de ellas y flexionada la otra, sin que la rodilla se eleve ni flexione más por la contracción al elevar los brazos e impulsar el vientre hacia arriba con ritmo y fuerza, y aspirando en dos tiempos.

. Luego se ladea y flexiona el cuerpo hasta tocar el pie con la mano del mismo lado, y se pasa el otro brazo por encima de la cabeza, sin flexionar las rodillas, aunque estirando bien el cuerpo, brazos y sacando el aire en tres tiempos.


. Luego, se incorpora el cuerpo, hasta recobrar la posición inicial.

#### . Ejercicios posnatales:

El reposo y los ejercicios planificados durante los días que siguen al nacimiento del bebé son fundamentales. Es un periodo durante el cual el cuerpo se recupera y se ajusta a una nueva forma de vida, por lo que es indispensable proporcionarle a ella toda la información apropiada y sensata, al igual que la práctica de ejercicios para la madre y el bebé, evitando

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>



 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 73 de 75</b>

así la aparición de problemas tan comunes y nocivos en esta pareja y en los demás miembros de su familia.

**1. Plan de ejercicios:**

En lo posible y según su disponibilidad, se realizarán sesiones mensuales de una hora y media, en las que usted (inicialmente el primer mes posparto) y su bebé tendrán una mejor adaptación a esta nueva vida.

**2. Horario de ejercicios**

Lo ideal es que sea en un momento sin tanta obligación ni distracción; para satisfacer las necesidades de las madres trabajadoras y de las amas de casa se plantean dos horarios distintos: 10 a 11:30 a.m. o 4 a 5:30 p.m.


Complemento del desarrollo del bebé: adicional a los talleres de crecimiento y desarrolla para los menores de cinco años se practicarán algunos ejercicios sencillos con la madre, que motivarán su aprendizaje y evolución.

**3. Reposo y relajación**

Es importante incorporar a las actividades de la vida diaria una rutina de relajación, con el fin de facilitar las tareas personales y con el bebé y obtener de ellas el mayor provecho posible.


Esta relajación será el complemento perfecto para la rutina de ejercicios.

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>

 <p><b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL <i>Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</i></p>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDADELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 74 de 75</b>

**9. CONTROL DE CAMBIOS**

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>

 <b>HOSPITAL DE SOLEDAD</b> MATERNO INFANTIL <i>Unidos por la Salud y el Bienestar de Soledad</i>	<b>E.S.E HOSPITAL MATERNO INFANTIL CIUDELA METROPOLITANA DE SOLEDAD</b>	<b>Código</b>	<b>PR-API-003</b>
		<b>Versión</b>	<b>1</b>
	<b>Manual de Procedimientos</b>	<b>Fecha</b>	<b>3-05-2021</b>
	<b>PROCEDIMIENTO DEL CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.</b>	<b>Pág.</b>	<b>Pág. 75 de 75</b>

<b>VERSIÓN</b>	<b>FECHA DE APROBACIÓN</b>	<b>DESCRIPCIÓN DEL CAMBIO</b>
1		Se elabora la primera versión del procedimiento de Atención del curso de preparación para la maternidad y la paternidad.

<b>10. INDICADORES</b>		
<b>RESULTADO ESPERADO</b>	<b>INDICADOR</b>	<b>FUENTE DE VERIFICACIÓN</b>
Cumplimiento al procedimiento	Número de actividades Cumplidas/ Numero de Actividades evaluadas	Informes de Auditoria de procesos

<b>ELABORÓ:</b>	<b>REVISÓ:</b>	<b>APROBÓ:</b>	<b>COPIA CONTROLADA 1</b>
Coordinadora de promoción y prevención	Equipo Gestión de Calidad	Gerencia	<b>COPIA NO CONTROLADA:</b>