

El Nacimiento está Cerca



Su embarazo, una hermosa época
que queremos compartir paso a paso

Comfenalco Valle
delagente



Comfenalco Valle nos cuida

Apoyo en la información

- | | |
|-------------------------------|----------------------------------|
| Dr. Guillermo Sánchez Barea | • Ginecobstetra |
| Dra. Edna Lucy Rincón Calixto | • Odontóloga |
| Dra. Martha Patricia Vásquez | • Nutricionista |
| Alex Alberto Plazas Baracaldo | • Autorizador Servicios de Salud |
| Lida Cendales Prieto | • Enfermera |

Comité Editorial

Edición, Concepto Gráfico y Diagramación:
Comunicaciones Consorcio EPS

Capítulo 1

Autorización del parto

Al final del embarazo, el médico del programa u obstetra, le entregará la orden para la atención del parto (hacia la semana 36) y le remitirá a la institución adecuada, de acuerdo a las condiciones y recomendaciones dadas por su médico.

Una vez asignada la institución, debe presentarse en ésta, para continuar con sus controles prenatales hasta la finalización de su embarazo, recuerde llevar y presentar la orden del parto dada por su médico del programa u obstetra, la carpeta materna, los exámenes de laboratorio y las ecografías que haya tenido durante su embarazo. Es de vital importancia continuar con sus controles, ya que en este último periodo, usted y su bebé necesitan de un seguimiento más continuo para identificar oportunamente factores de riesgo.





Comfenalco Valle nos cuida



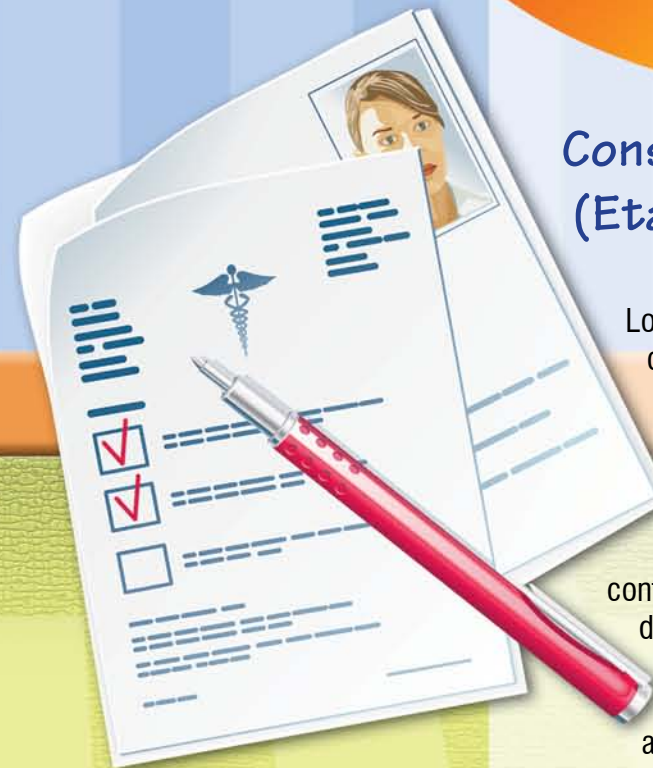
En el momento del nacimiento, sin ningún costo, le será tomada una muestra de sangre del cordón umbilical del bebé, la cual será utilizada para el diagnóstico temprano del hipotiroidismo congénito: enfermedad que resulta de la disminución en la producción de las hormonas tiroideas, que afectan principalmente el sistema nervioso.

El solicitar el resultado del examen y llevarlo a su primer control con el pediatra, le permitirá detectar a tiempo si existe la enfermedad para tratarla oportunamente, lo cual evitará riesgos irreversibles, como es el caso de un retraso mental severo en el bebé.



Capítulo 2

Consulta del puerperio (Etapa posterior al parto)



Los cuidados en la salud de la madre, no terminan con el embarazo. Es importante que tenga las mejores condiciones de salud después del parto, para continuar con la hermosa tarea de ser mamá y cuidar de su hijo.

Por ello, luego del parto, usted debe acudir al control de puerperio en la institución que se encargó de atender su parto o en la institución de atención correspondiente. Debe acudir a este control entre el séptimo y octavo día posterior a la atención del parto.

En esta consulta, además de vigilar su proceso de recuperación, le brindaremos orientación relacionada



con la lactancia materna, aconsejería inicial sobre el método de planificación más adecuado para sus condiciones personales y la remisión para la toma de citología de cuello uterino, que debe ser realizada 3 meses posteriores a la fecha del parto, una vez su útero haya recuperado su condición habitual.

Para asistir a este control, usted puede solicitar la cita a la central telefónica de servicios de salud 8862610.

Capítulo 3

Ahora ya eres mamá

El bebé ya está aquí junto a ustedes, es normal la posible angustia que puedan sentir como padres acerca de la mejor manera de cuidarlo; para su alivio, existen diferentes formas de hacerlo, siendo todas correctas.

Usted puede consultar con el médico, pediatra o enfermera de la institución, sus dudas, de tal forma que su ansiedad producida ante la falta de experiencia cuidando recién nacidos, disminuya. Sus familiares, amigos y el personal médico, pueden ofrecerles ayuda en su nuevo deber de padres.

Con el tiempo, ustedes irán encontrando la mejor forma de hacerlo y en la interacción con su bebé, éste posiblemente los guiará en este cuidado. EPS Comfenalco Valle, quiere ayudar a los nuevos padres, proporcionándoles algunas ideas acerca de cómo cuidar a su bebé, algunas de ellas son:

Sobre el llanto:

El llanto es la única forma que su bebé tiene para hablarle. Los bebés lloran





Comfenalco Valle nos cuida



en diferentes formas y por diferentes razones. Con el llanto, el recién nacido dice que tiene hambre, que está incómodo o que se siente solo.

Hay por lo menos 6 tipos de llanto según su causa: dolor, hambre, incomodidad, fatiga, aburrimiento y descarga de tensión. Usted aprenderá a distinguir los llantos y sabrá cuando quiera ser cargado, alimentado o necesite cuidados.

La mejor manera de atender el llanto del bebé, durante los primeros meses, es que usted responda cuando él llora. La mayoría de los bebés, tienen momentos durante el día en que lloran sin razón alguna.

En lugar de un esfuerzo frenético por detener el llanto del bebé, usted debe ayudarlo a que se calme y recobre el control, por ejemplo, apagando la luz, permitiendo que chupe su manito o abrigándolo hasta que esté calentito.

Estos ataques de llanto pueden durar de 15 minutos a 1 hora y generalmente suceden en la noche. Algunos bebés simplemente necesitan llorar para quedarse dormidos, porque están cansados. No debe preocuparse si su bebé llora de 5 a 10 minutos antes de conciliar el sueño.

Con el tiempo, este llanto desaparecerá. A medida que tanto usted como su bebé se conozcan mutuamente, el llanto será menos frecuente.

Escuchar al bebé cuando llora y no poder calmarlo, puede ser muy estresante, por lo que es aconsejable que si usted siente que necesita descansar, pida a su esposo u otro familiar que cuiden al bebé por un momento. Descansar, aunque sea brevemente, es de gran ayuda antes de regresar a cuidar al bebé.

Sobre el sueño:

Durante las primeras semanas de vida, el bebé dura la mayor cantidad de horas del día durmiendo; su ciclo consiste en dormir, despertarse y comer.

Las horas de sueño tranquilo, pueden indicarnos lo suficiente que ha sido la alimentación. En promedio, un recién nacido duerme 16 horas al día.

El bebé debe dormir sobre la espalda hasta que tenga 6 meses de edad, con la cabecera elevada a 30°. Para lograr esta inclinación, usted debe colocar soportes en las patas de la cabecera.





El riesgo de que un bebé se asfixie es mayor, si duerme sobre el estómago, esto se debe a que él no puede mover su cabeza de un lado a otro. El bebé puede acostarse boca abajo cuando esté despierto, siempre y cuando usted pueda mirarlo.

Su bebé no debe dormir sobre superficies blandas, tales como almohadas o colchones de espuma, ya que estas superficies atrapan el aire en los dobleces y se corre el riesgo de asfixia del bebé.

No fume o permita que otras personas fumen en su hogar. Los bebés que permanecen cerca de las personas que fuman, se enferman con más frecuencia y pueden presentar infecciones pulmonares.



Cuidados del cordón umbilical:

El cordón umbilical (ombligo) del bebé, que generalmente se cae entre la primera y la tercera semana de vida, debe conservarse limpio hasta que se caiga.

Use un copo o un aplicador de algodón humedecido en solución yodada (Isodine) para limpiar el ombligo. Éste lo seca y previene que se infecte; limpie el cordón 2 veces al día hasta que se caiga.

Doble la parte superior del frente del pañal hacia abajo del cordón, para que éste quede destapado. El aire ayuda a que el cordón seque. Es normal ver unas gotas de sangre cuando el cordón comienza a caer.

Continúe limpiando la zona del ombligo diariamente por 7 días, después de que se caiga el cordón.

Si presenta un drenaje amarillo o verde proveniente del ombligo, o si los alrededores del mismo presentan enrojecimiento o hinchazón, puede haber infección; acuda inmediatamente al médico.



La deposición:

La deposición que tiene el recién nacido en sus primeros días, se llama meconio, ésta debe hacerse presente durante las primeras 48 horas de vida, es de color verdosa y muy espesa. A los 5 o 7 días, la deposición pasa a ser amarillenta, muy grumosa y blanda.

Se puede presentar entre 1 y 8 veces al día, generalmente después de cada comida. Si su bebé tiene deposiciones cada 3 o 5 días y ésta es de color amarillo y blanda, no se considera estreñimiento, solo es el resultado de la inmadurez del tracto gastrointestinal, situación que irá mejorando con el tiempo.

Alimentación:

La leche materna es el alimento ideal para su bebé, si por alguna razón, no le es posible darle leche materna a su hijo, se debe recurrir a las leches maternizadas que se encuentran en el mercado.



Estas leches se denominan maternizadas, debido a que tratan de ser lo más parecidas a la leche materna.

Si está alimentando a su bebé con leche materna, ésta debe ser administrada cada vez que el bebé lo requiera, generalmente cada 3 o 4 horas, intercalando con periodos de sueño.

Si lo está alimentando con leche de tarro, se inicia con 2 o 3 onzas y se va aumentando según la demanda del bebé.

Se sabe que el bebé está siendo bien alimentado, gracias a sus periodos largos de sueño, adecuado volumen urinario y buena ganancia de peso.

Cólico:

Se denomina cólico a los periodos de irritabilidad del recién nacido, que consisten en un llanto persistente y frecuente a la misma hora del día.

Este llanto corresponde a la inmadurez del sistema nervioso y no es una manifestación de dolor. Es importante durante estos episodios de llanto, que los padres conserven la calma y eviten el sentimiento de

frustración de no tener éxito en sus intentos de calmar al bebé. Debe considerarse tan solo como una etapa por la que el bebé deberá pasar, y finalmente superar.

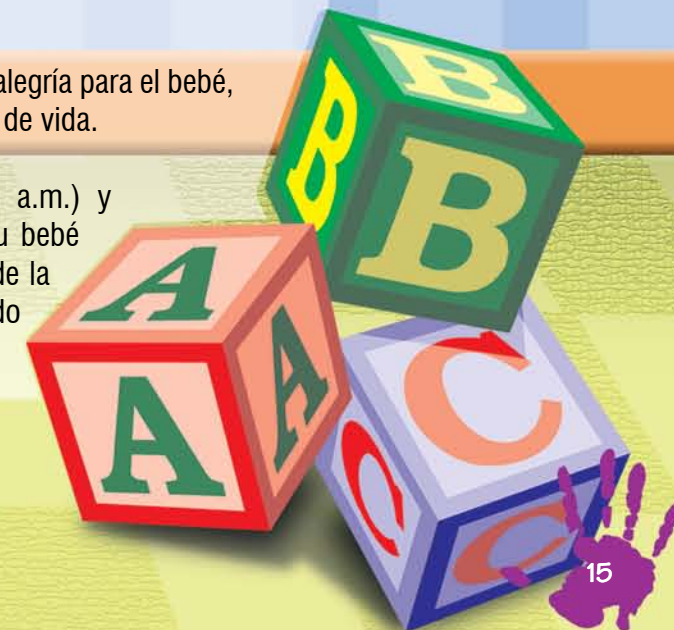
El llanto genera deglución de aire. Éste producirá malestar y generará más llanto. Es recomendable cargar al bebé, darle un poco de agua tibia y sacarle los gases.

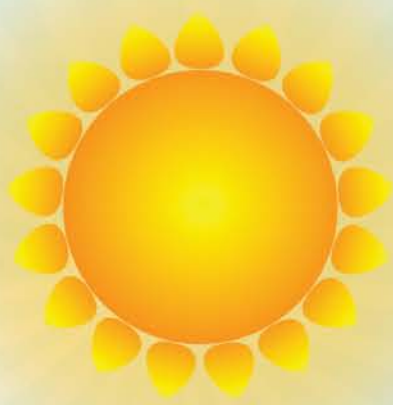
Recomendaciones generales

- No coloque nada dentro de los oídos del bebé para remover la cera. El interior de los oídos se limpia por sí solo.
- Nunca deje al bebé solo, mientras lo

está bañando. Si usted tiene que salir del cuarto de baño, envuélvalo en una toalla y llévelo con usted. El agua debe sentirse tibia (no caliente) en la parte interior de su muñeca.

- Para comenzar el baño, seleccione un lugar tibio en su hogar, que sea plano, seguro y cómodo. Puede ser la mesa para cambiar pañales, el piso, una cama, o una mesa cerca al lavamanos.
- El baño no será siempre motivo de alegría para el bebé, durante las primeras 6 a 10 semanas de vida.
- Diariamente en la mañana (9:00 a.m.) y en la tarde (4:00 p.m.) coloque a su bebé totalmente desnudo al sol (a través de la ventana del cuarto) durante un periodo máximo de 15 minutos.





Se debe consultar con el pediatra cuando:

- Los ojos del bebé presenten enrojecimiento, hinchazón, o estén drenando un líquido pegajoso y amarillo; esto puede significar que el bebé tiene una infección que necesita tratamiento.
- Tiene dificultades para alimentar al bebé. La ausencia de apetito es un signo muy importante de enfermedad.
- El bebé duerme mucho y no se despierta para alimentarlo.
- El bebé está muy molesto, llorando y usted no puede calmarlo.
- El bebé presenta un salpullido que no mejora.
- La temperatura de su bebé es mayor a 38° C o inferior a 36° C.

Solicite su cita a la central telefónica de servicios de salud 8862610.

CAPÍTULO 4

Queremos cuidarlo desde el nacimiento

La inclusión oportuna del recién nacido a la EPS, es el primer paso; para poder hacerlo el mismo día de su nacimiento, usted debe llamar a la Central telefónica de servicios de salud 5242244 (opción afiliaciones) para informar el nacimiento.

- En los próximos 30 días, se debe enviar el registro civil de nacimiento, donde aparezca el NUIP (Número Único de Identificación Personal) y el formulario de inscripción, para legalizar la afiliación de su bebé.
- Radicar el formulario en los Puntos de Atención Integral de la Sede Calle 5, torre C, primer piso, de EPS Comfenalco Valle.

Realizar la afiliación de su bebé, le permitirá una prestación oportuna de los servicios que requiera.





Programa de Crecimiento y Desarrollo, queremos ser parte de esta bella responsabilidad:

Antes de que su hijo cumpla los 2 meses de vida, es importante que haya iniciado su control de crecimiento y desarrollo. Para ello, EPS Comfenalco Valle pone a su servicio el Programa de Crecimiento y Desarrollo, en el cual se realiza la evaluación de su bebé, para determinar que el avance psicomotor sea el adecuado para su edad.

Comuníquese con la central telefónica de servicios de salud 8862610 y solicite su cita sin ningún costo.

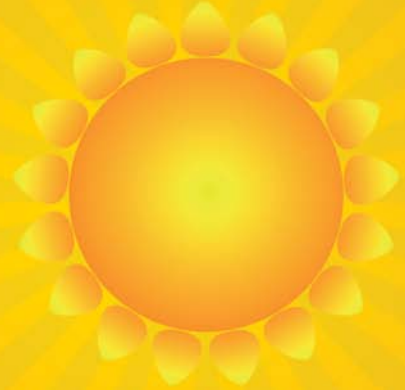
- Profesionales en salud le acompañarán, promoviendo pautas positivas de crianza, nutrición y afecto para sus hijos.
- Diseñado para niños y niñas menores de 10 años.

Derecho a las prestaciones económicas:

Como padres, tienen derecho a recibir las prestaciones económicas de licencia de maternidad y paternidad, de acuerdo a la normatividad vigente. Podrán consultar toda la información sobre requisitos y el procedimiento para realizar la solicitud de reconocimiento a la EPS, en el siguiente link:

http://www.comfenalcovalle.com.co/salud/eps_prestaciones_economicas.php





Comfenalco Valle
delagente

Consulte más fascículos en nuestra página web
www.comfenalcovalle.com.co