

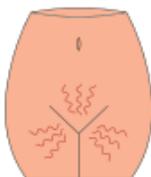
SIGNOS DE ALARMA Y RECOMENDACIONES PARA CONSULTA EN EL POSTPARTO



"El postparto es un tiempo de transformación y crecimiento para la madre y el bebé, marcado por la paciencia y el amor."

SIGNOS DE ALARMA

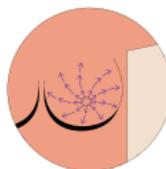
- Presencia de hemorragia, sangrado genital abundante o de mal olor.



- Síntomas premonitorios: dolor de cabeza, visión borrosa, zumbido en

el oído, alteraciones visuales, convulsiones.

- Fiebre.
- Dolor abdominal, vómito, diarrea.
- Fuertes dolores perianales o uterinos Dolores agudos (torácico o abdominal).
- Disuria (dolor al orinar, incompleta o dificultosa).
- Problemas con los senos (enrojecimiento, dolor, calor).



- Dolor o hinchazón en los pies.
- Estado de ánimo que afecta a la relación con el recién nacido, con los demás o que no permite una actividad normal.

CONTACTO PIEL A PIEL

- Es un lazo de amor, empatía y cuidado mutuo. Es un sentimiento amoroso que proporciona bienestar y seguridad, es la base del motor del desarrollo de los seres humano.



BENEFICIOS CONTACTO PIEL A PIEL

- Regula la temperatura corporal del bebé.
- Favorece el inicio de una lactancia exitosa.
- Disminuye el estrés del recién nacido.
- Reduce el riesgo de estrés postraumático en la madre.
- Menos duración del llanto del recién nacido.
- Favorece el establecimiento del vínculo afectivo entre madre e hijo

IMPORTANCIA DE ACTIVIDAD FISICA

- La actividad física ayuda con la recuperación del tono muscular de la mujer y de la actividad de la vida diaria (por ejemplo con paseos diarios).



¿QUÉ CUIDADOS SE DEBEN TENER?

- Durante el postparto se recomienda seguir una dieta variada y equilibrada



- Darse duchas a diario utilizando jabón neutro.



- No usar tampones ni hacer lavados vaginales
- Usar ropa cómoda y utilizar ropa interior de algodón que permitan la transpiración
- Evitar baños (bañera, piscina) durante las 4 primeras semanas o hasta que se deje de eliminar el sangrado para evitar infecciones

CUIDADOS DE SENOS PARA LACTANCIA



- Utilizar un sujetador con buena sujeción y con el que se encuentre cómoda
- Se debe colocar la misma leche en el pezón para prevenir grietas.
- No utilizar ninguna crema.
- La ducha diaria es suficiente para mantenerlas limpias.

RECOMENDACIONES PARA EL EGRESO DE PACIENTES NEONATALES



¡Felicidades por su bebé! Este es un momento maravilloso para su familia,
CLINICA LA ESPERANZA DE MONTERIA

Espera que su infancia este llena de diversión, amor y abrazos, le deseamos lo mejor.

INDICACIONES

- Tu bebe necesita lactancia materna exclusiva, leche de fórmula sólo por extrema necesidad y con formulación médica. Aliméntelo con seno cada vez que lo solicite, cada tres horas, no ofrezca, por ahora, ningún otro

alimento o medicamento sin previa indicación médica.



- Ayudarle a sacar los gases luego de alimentarlo, colocándolo en posición vertical apoyado sobre su hombro, sentado o acostado boca abajo.



- Realice limpieza del ombligo tres veces por día hasta que se desprenda el muñón, limpiando con clorhexidina teniendo cuidado al retirar el exceso de del antiséptico que haya podido aplicarse en la piel.



- Baño diario con agua tibia en ambiente cerrado, hacerlo ágilmente para evitar el enfriamiento. No se recomienda utilizar colonia ni shampoo debido a que podrían generar alergias.



- Se recomienda dar baños de sol en la mañana entre 7:00 y 9:00 10 minutos boca arriba y 10 minutos boca abajo.



- Normalmente los niños y niñas realizan su primera deposición dentro de las primeras 24 horas y orinan en las primeras 48 horas. Si esto no ocurre consulte inmediatamente a urgencias.
- Mantener la cuna con la cabecera ligeramente elevada, en especial si su bebé tiende a hacer regurgitación de leche.



- Acuéstelo/a siempre boca arriba, o de medio lado y en superficie firme. No cubrir a su bebe al dormir con bufanda, cobijas y sábanas.

SIGNOS DE ALARMA

Vigile a su hijo-a y consulte en forma inmediata al pediatra o al centro médico más cercano en caso de presentar cualquiera de los siguientes signos:

- Fiebre: temperatura mayor de 37.5 grados centígrados, intolerancia a la vía oral por vómitos repetidos, rechazo permanente de la vía oral, deposiciones con moco o sangre, palidez en mucosas y piel, signos de deshidratación (lengua seca, fontanela deprimida y disminución en la frecuencia de orina e ictericia), abdomen distendido y doloroso.
- Pausas respiratorias prolongadas.
- Cianosis (Color azulado de la piel alrededor de la boca y en las uñas).
- Notorio esfuerzo muscular al respirar.

- Convulsiones: episodios de movimientos repetidos de miembros asociados con desviación de la mirada hacia arriba, con o sin alteración del estado de conciencia.
- Ombligo rojo o con secreción maloliente o sangrado.
- Color amarillo de la piel de rápida progresión (ictericia), que puede ser detectada presionando suavemente la piel, lo cual hace más evidente el color amarillo de la misma. Se debe valorar el color de la piel, en una habitación bien iluminada o preferiblemente a la luz del día cerca de una ventana. Usualmente la ictericia se inicia en la piel de la cara y luego progresa hacia la piel del tronco y extremidades.
- Signos de dificultad respiratoria, como respiración rápida (más de sesenta respiraciones por minuto, sin fiebre y en reposo).

IMPORTANTE

- Inicie la Vacunación contra esta gripa. según el esquema recomendado; solicite información en el centro de salud más cercano a su residencia o en la EAPB a la que se esté afiliado.



- Reclame el resultado de TSH (examen del funcionamiento del tiroides), en el laboratorio de la IPS a los 5 días del nacimiento y lleve el reporte al control de recién nacido y al control de crecimiento y desarrollo.
- Inscríbalo en el programa de control de crecimiento y desarrollo. Acuda al primer control entre el tercer y quinto día de vida.



- Registre al recién nacido antes del mes de edad (este es un derecho de todos los niños/as a tener una

identificación) y afílielo a su EAPB de Régimen Contributivo o del Subsidiado.

- No debe tener contacto directo con personas que tengan gripa; si es necesario que estén cerca deben mantenerse con tapabocas y continuamente lavarse las manos. Igualmente si es la madre quien tiene gripa, deberá continuar con la alimentación con leche materna ya que de una vez van pasando defensas contra esta gripa.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES POST PARTO



"Ahora que has dado vida, sigue nutriéndote para dar lo mejor de ti como madre. Tu salud es clave para criar a tu bebé con amor y energía. ¡Cuida de ti para cuidar de ellos!"

RECOMENDACIONES

- No se debe hacer dietas de adelgazamiento.
- Se debe mantener una alimentación saludable, aumentando especialmente el consumo de hierro y calcio.



- Evitar el consumo de alcohol, cafeína, bebidas con alto contenido de azúcar.



- Consumir alimentos ricos en fibra, tales como verduras, frutas, harinas integrales.
- Evite el consumo de azúcares.
- Evite el consumo de grasa de origen animal (suero, cárnicos con alto contenido de grasa).
- Prefiera y aumente el consumo de alimentos como: carnes, verduras rojas, pescados, lácteos, huevos, leguminosas (frijoles, garbanzos, lentejas)



- Evite el consumo de productos empacados, embutidos o carnes frías



Come de 2 a 3 frutas diferentes durante el día (mantendrás buena por te de vitaminas y minerales)

Coma de 5 a 6 comidas al día (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde, cena, merienda)



Durante la lactancia materna es importante la ingesta de ácidos grasos, durante este proceso la madre pierde estos componentes por lo que se recomienda el aumento en la ingesta de alimentos como: pescados, en especial pescados azules (salmón, sardina, anchoa, atún), aproximadamente de 2 a 3 veces por semana.

Hidratarse es importante, en especial durante esta etapa aumentar el consumo de líquidos (agua, bebidas sin azúcares) aproximadamente 2l-3l por día. Favorece a la producción de leche materna

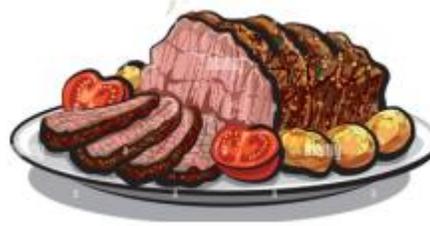
EJEMPLO DE MENÚ

- **Desayuno:** un vaso de bebida en leche, dos huevos revueltos con aliños, dos trozos medianos de yuca cocida (124 gr), una porción de fruta.



- **Media mañana:** yogurt con granola
- **Almuerzo:** 8:00 am. Lentejas guisadas (130 gr), Arroz (80 gr), pechuga a la plancha, una porción de ensalada, 2 tajadas de plátano maduro.
- **Media tarde:** una taza de mix de frutas

- **Cena:** Arroz, acompañado con carne de res a la plancha, una porción de ensalada.



RECUERDE

Para **CLINICA LA ESPERANZA DE MONTERIA** La salud de usted y de su hijo es nuestra prioridad



Email: info@clinicalaesperanza.co

Telefono: 784 8903

Ext: 300

Dirección: Calle 12 No. 4 - 58

Barrió Buenavista

Montería, Córdoba