

Aplicación de estrategias con madres gestantes dentro del programa de P y P

MAYO 20 DEL 2020- Sala Prenatal



23 DE JULIO DEL 2020. CHARLAS INDIVIDUALES SOBRE AFRONTAMIENTO DEL COVID19 Y AUTOCUIDAD- HOSPITAL MALVINAS




FOLLETO MADRES GESTANTES

RECOMENDACIONES

Se recomienda para llevar un adecuado control del embarazo y disminuir los riesgos de padecer alguna situación que ponga en riesgo la salud de ella y su bebé, debe seguir al pie de la letra las recomendaciones del ginecólogo como ingerir ácido fólico, suplementos vitamínicos.

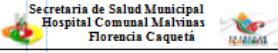
- Coma alimentos ricos en hierro: carne, pescado, pollo, huevos, frijoles, chicharos (arvejas) y verduras de hojas verde oscuro.
- Tome 325 mg de hierro dos veces al día, y un mg de ácido fólico una vez al día, hasta que nazca el bebé. Si toma las pastillas de hierro con fruta, como naranja, mango o papaya, su cuerpo usará mejor el hierro.
- Evitar todo uso de alcohol y drogas y limitar la cafeína.
- Dejar de fumar, si lo hace actualmente.




QUE ESPERAR DURANTE EL EMBARAZO

- Náuseas del embarazo
- Dolores de espalda, de piernas y otros dolores que se presentan en el embarazo
- Problemas para dormir
- Cambios en la piel y el cabello
- Sangrado vaginal en las primeras etapas del embarazo.


Secretaría de Salud Municipal
Hospital Comunal Malvinas
Florencia Caquetá



SIGNOS Y SINTOMAS DE ALARMA EN EL EMBARAZO



El embarazo es uno de los momentos más importantes de una mujer. Aunque la espera de un hijo implica cambios corporales y psicológicos naturales en la madre, algunos factores pueden implicar un riesgo para su salud y la del bebé.



QUÉ ESPERAR LUEGO DEL NACIMIENTO DE SU BEBÉ

Tener un bebé es un hecho emocionante y maravilloso. También implica mucho trabajo para la madre. Usted necesitará cuidarse en las primeras semanas luego del alumbramiento. El tipo de cuidado que necesitará dependerá de cómo dio a luz a su bebé.

Si tuvo un parto vaginal, probablemente pasará 1 o 2 días en el hospital antes de irse a casa. Si tuvo una cesárea se quedará en el hospital por 2 o 3 días antes de irse a casa. Su proveedor le explicará cómo cuidarse usted sola cuando regrese a casa conforme se recupera.

Si usted es capaz de amamantar, hacerlo tiene muchos beneficios. También puede ayudarle a

SIGNOS Y SINTOMAS DE ALARMA EN EL EMBARAZO


Son aquellos síntomas que indican la presencia de enfermedades graves en el organismo, la fiebre, el sangrado y el dolor abdominal y otros importantes síntomas son claras alertas que deben ser evaluadas por un especialista lo antes posible



URGENCIAS : 3134537785

PRINCIPALES SINTOMAS DE ALARMA

1. Hemorragia vaginal (sangrado).
2. Edema de cara o manos, en los pies si es más arriba del tobillo (hinchazón).
3. Síntomas de presión alta: cefaleas (dolor de cabeza) con visión borrosa, fosforescencia (lucecitas) y acúfenos (zumbido de oídos).
4. Contracciones antes de tiempo (señales de dolor de parto en cualquier momento).
5. Pérdidas transvaginales (pérdida de líquido o flujo por su parte de mal olor, comezón o ardor).
6. Vómito persistente.
7. Fiebre (calentura) con o sin escalofríos.
8. Disuria (dolor o ardor al orinar, orina oscura o arenosa).
9. Cambios importantes de la frecuencia o intensidad de los movimientos fetales.
10. Ruptura de la fuente.
11. Ataques o convulsiones.



CAUSAS DEL EMBARAZO DE ALTO RIESGO

Las causas van desde las anomalías congénitas y los problemas sociales hasta la edad de la madre.

Las diez causas más habituales de este tipo de embarazo son:

- Anemia
- Hepatitis
- Diabetes pregestacional y gestacional
- Toxoplasmosis
- Obesidad mórbida
- Eclampsia y preclampsia
- Amenaza de parto prematuro
- Alcoholicismo, tabaquismo y drogadicción
- Edad materna inferior a 18 o superior a 40 años

