

Atención Integral de la Gestante

El ingreso a este programa debe hacerse durante las primeras semanas de embarazo, lo que nos permite evaluar con mayor precisión la edad gestacional y calcular la fecha en que probablemente se producirá el nacimiento.

Recuerde: una maternidad saludable no sólo depende de los profesionales de la salud que le atienden, sino también de sus cuidados durante todo el embarazo.

IMPORTANCIA DE LOS CONTROLES Y ACTIVIDADES PRENATALES

Es muy importante tener especiales cuidados antes de que su bebé nazca para evitar complicaciones durante su embarazo y parto. El control prenatal consiste en una serie de chequeos periódicos practicados por el médico y/o la enfermera durante el embarazo. El control prenatal busca cuidar la salud de la madre y la del niño por nacer.

Además, ayuda a identificar los posibles riesgos y a Prevenir las complicaciones que puedan presentarse para iniciar de manera oportuna y adecuada el tratamiento que sea necesario. Su colaboración y compromiso son fundamentales, es importante que asista a todas las actividades programadas para garantizarle una oportuna y óptima atención.

ACTIVIDADES IMPORTANTES DURANTE EL EMBARAZO

1. Consulta de inscripción al programa de atención integral a la gestante

Esta consulta la hace una enfermera, quien realizará el ingreso al programa y le entregará la carpeta materna totalmente diligenciada así como la orden de los laboratorios clínicos iniciales dados por el médico general. Posterior a esta importante consulta y de acuerdo a las indicaciones de la enfermera, debe asistir a los siguientes servicios:

2. Consulta de consejería individual en salud

En esta consulta realizada por profesionales de la salud, se le ofrecerá la posibilidad de realizarse la prueba de ELISA (VIH), esté o no en riesgo de presentar la infección. Es normal que se sienta ansiosa ante el resultado que se puede obtener de esta prueba, mucho más teniendo en cuenta su condición de embarazo, un profesional de la salud estará apoyándola durante este proceso, asesorándola antes de realizar el examen y una vez se tenga el resultado del mismo.

De ninguna manera esperamos que el resultado de su prueba nos indique que usted está infectada con el virus de VIH, pero si así fuera, esto nos da la posibilidad de brindarle un tratamiento oportuno y adecuado para su estado, orientación y apoyo permanente frente a las inquietudes que pueda tener durante y después del embarazo, y algo muy importante, la posibilidad de evitar que la infección sea transmitida a su bebé.

3. Consulta de odontología

Durante su embarazo debe asistir a un control odontológico, con el fin de fortalecer prácticas de higiene oral adecuadas. Además, en el control odontológico, se le orientará sobre el posible sangrado de encías, situación muy frecuente en el embarazo. Esta consulta debe llevarse a cabo independientemente de los hallazgos del examen médico o tratamiento odontológicos en curso

4. Consulta nutricional

El estado nutricional es un factor que condiciona, en muchos casos decisivamente, el curso del embarazo. Aunque usted debe satisfacer sus necesidades alimenticias y las del bebé, no por ello debe comer el doble, sino seleccionar alimentos que garanticen los nutrientes necesarios para usted y su bebé.

La buena nutrición de la madre es indispensable para el buen crecimiento y desarrollo del bebé. Esto no implica solamente un aumento de peso materno durante el embarazo, sino también una correcta composición de nutrientes en la dieta

5. Vacunación

Durante el embarazo, se aplican dos dosis de vacuna antitetánica con un intervalo de un mes entre ellas, pero es importante que posterior a su parto, complete el esquema que consta de cinco dosis. Si ya ha recibido dosis en sus embarazos anteriores es importante que se acerque al punto de vacunación en donde le indicarán cuál será el esquema adecuado.

Acuda a nuestras Unidades de Servicios y en el punto de vacunación recibirá la orientación necesaria y las vacunas sin costo.

6. Curso de preparación para el parto – Curso psicoprofiláctico

Es importante que durante el embarazo asista al curso de preparación para el parto, el cual consiste en una serie de ejercicios físicos y charlas educativas que la prepararán junto a su acompañante para el momento del parto.

7. Exámenes de laboratorio

En el primer control le será entregada una orden para la realización de los primeros exámenes de laboratorio que permitirán evaluar su estado de salud. Para la toma de estos laboratorios requiere asistir en ayunas.

De la semana 12 a la 16 de su embarazo, se debe solicitar un urocultivo (muestra de orina).

Para la toma de este examen es importante que siga las siguientes recomendaciones:

- Realice el lavado de manos y marque el frasco con su nombre completo.
- Realice aseo de los genitales externos con abundante agua.
- Orine de forma espontánea, descartando la primera parte de la orina.

- Acerque el recipiente donde recolectará directamente la orina, evitando que roce los genitales, la piel o la ropa y tápelo inmediatamente.
- Lleve la muestra al laboratorio lo antes posible (no exceder de 2 horas)

8. Ecografías

Las ecografías buscan determinar el bienestar de su futuro bebé. Su médico definirá en qué momento las solicita de acuerdo con su condición.

Es importante que durante todo su embarazo siga las siguientes recomendaciones:

- Programe y asista a sus citas oportunamente.
- Presente su documento de identificación o carné de afiliación.
- En todos los controles, presente su carpeta materna y pida a los profesionales que se la diligencien.
- Cumpla con las recomendaciones o instrucciones dadas por los profesionales que integran el programa.

9. Signos de alarma

Durante el embarazo usted debe vigilar los siguientes signos de alarma y en caso de presentar uno de ellos, debe acudir de inmediato al servicio de urgencias:

- Sangrado vaginal, el cual puede estar asociado a una amenaza de aborto, si ocurre antes de la semana 20 de embarazo, o a una amenaza de parto prematuro, si ocurre después de la semana 20. Se puede presentar en cualquier momento del embarazo y en ocasiones se acompaña de un dolor tipo cólico de menstruación.
- También se debe vigilar la presencia de flujo de color café o achocolatado.
- Salida de líquido amniótico por la vagina, su aspecto es muy parecido al agua y puede salir en cantidad abundante o escasa; su olor es parecido al límpido.
- Cambios al orinar: dolor, ardor, aumento en la frecuencia pueden estar asociados a una infección urinaria.
- Cara, pies, y manos hinchadas, dolor de cabeza, mareos, visión borrosa, zumbidos en los oídos, dolor o ardor en la boca del estómago, tienen exámenes que permiten descartar si existe un aumento de la presión arterial o alguna otra afección.
- Disminución o ausencia de los movimientos fetales, teniendo en cuenta que estos se perciben a partir de la semana 22 de embarazo (quinto mes).
- Dolor abdominal: si se presenta dolor abdominal, tipo cólico de menstruación, acompañado de endurecimiento del abdomen antes de la semana 37, pueden ser contracciones prematuras.
- Fiebre: en caso de presentar temperatura mayor a 38 grados (fiebre) asociado o no a otro síntoma, debe ser evaluada para confirmar si hay algún tipo de infección.

10. Derechos y deberes de la mamá

La posibilidad de acceder a un control prenatal adecuado es un derecho básico tanto de los padres como del niño por nacer. La legislación mundial reconoció los derechos de la madre y del recién nacido, dentro de los cuales se encuentran los siguientes:

» **Derechos**

- Toda mujer tiene derecho a recibir información y educación sobre la salud reproductiva, embarazo, parto, lactancia materna y cuidados neonatales.
- Todas las mujeres tienen derecho a que, en cualquier país del mundo, los gobiernos garanticen una asistencia sanitaria correcta que evite riesgos innecesarios.
- Toda mujer tiene derecho a una nutrición adecuada durante el embarazo.
- Toda mujer asalariada tiene derecho a no ser marginada a causa de un embarazo.
- El derecho a la maternidad no puede ser limitado por los poderes públicos con base en criterios demográficos o sociales.
- Toda madre tiene el derecho y el deber de compartir las decisiones del proceso reproductivo con el padre, el cual deberá respetarlas.
- Toda mujer tiene derecho a ser informada de los Beneficios de la lactancia materna y a ser animada a iniciarla inmediatamente después del parto.
- Toda mujer tiene derecho a participar en los procesos de decisión (diagnóstico-terapéuticos) que la afecten tanto a ella como a su hijo.
- Las mujeres que dan a luz en una determinada institución, tienen derecho a decidir sobre la vestimenta (propia y del recién nacido) y otras prácticas culturalmente importantes para cada persona.
- Toda mujer tiene derecho a su intimidad.
- Tiene el derecho de participar en el plan de su cuidado durante el embarazo. Para esto, debe aprender acerca de su embarazo y de esta forma junto a su médico, pueda hablar sobre las opciones y decidir la mejor alternativa para su caso.

» **Deberes**

- Procurar el cuidado de su salud y la de su comunidad.
- Cumplir las normas o instrucciones de la Institución Prestadora de Salud (IPS) y sus profesionales.
- Cuidar y hacer buen uso de los recursos, instalaciones y dotación de los servicios de salud.
- Tratar con dignidad el personal que le atiende y respetar la intimidad de los demás pacientes.
- Velar por la conservación de la salud personal, familiar y comunitaria a fin de evitar infecciones.
- Asistir periódicamente a sus controles prenatales, actividades educativas y consultar oportunamente ante cualquier signo de alarma.