Dra. Carolina Arenas
Ginecóloga y Obstetra

CURSO DE EMBARAZO, PARTO Y POSTPARTO

Saludables

Dra. Carolina Arenas
Ginecóloga y Obstetra

NUESTRO CONTROL PRENATAL:

El control prenatal de tu embarazo, se rige de acuerdo al modelo de control prenatal de la OMS el cual provee instrucciones detalladas sobre cómo conducir el programa de seguimiento con visitas mensuales.

Esta planeado para el manejo de mujeres embarazadas que no presentan complicaciones relacionadas con el embarazo y/o patologías médicas y/o factores de riesgo relacionados con la salud. Para el manejo de las mujeres que sufran dichas patologías, se realizará un programa especial de acuerdo a las necesidades propias en cada caso.

Dra. Carolina Arenas

Ginecóloga y Obstetra

Por eso ya que es necesaria una mayor conexión contigo, con tu proceso y con los excelentes resultados que todos buscamos.

Incluimos una lista de control de actividades básicas que deben ser realizadas a lo largo del programa (ver tabla de seguimiento del control prenatal), 7 diferentes tipos de programas para que elijas el que mas se adapte a tus gustos y necesidades, recomendaciones generales y específicas a tener en cuenta durante tu embarazo, curso de preparación para un embarazo, parto y postparto saludable, asesoría en nutrición y/o valoraciones presenciales con una nutricionista experta, las 3 ecografías de detalle que debemos tomar para un óptimo cuidado y seguimiento de tu bebé (ecografía de tamizaje en semana 11-14, ecografía de detalle anatómico en semana 18-24 y doppler fetoplacentario en semana 34), ecografías de rutina periódicas durante las visitas mensuales, programación del día exacto del nacimiento de tu hijo, con reserva de habitación unipersonal para ti y tu familia durante el trabajo de parto o la cesárea, asistencia de un excelente pediatra para recibir y adaptar a tu bebé al nacer.

Acompañamiento familiar durante la primera noche con tu hijo, álbum de fotos del nacimiento y primeros momentos de tu hijo, asesoría en lactancia por una profesional experta en lactancia con acompañamiento el primer día de nacido y visita médica de control posterior al parto y/o cesárea.

Dra. Carolina Arenas
Ginecóloga y Obstetra

DIETA SALUDABLE:

-Lleva una dieta rica en carnes, pollo, pescados, frutas.

-Consume lácteos: queso, yogurt.

-Los cereales fortificados, integrales pueden ayudarte a obtener suficiente ácido fólico

-Toma mínimo 8 vasos de agua al día.

-Elige alimentos con grasas saludables, como frutos secos, semillas o aguacates.

-Utiliza aceite y vinagre como aderezo para las ensaladas.

-Disminuye el consumo de sal y dulce.

Dra. Carolina Arenas
Ginecóloga y Obstetra

ESTIMULACIÓN TEMPRANA:

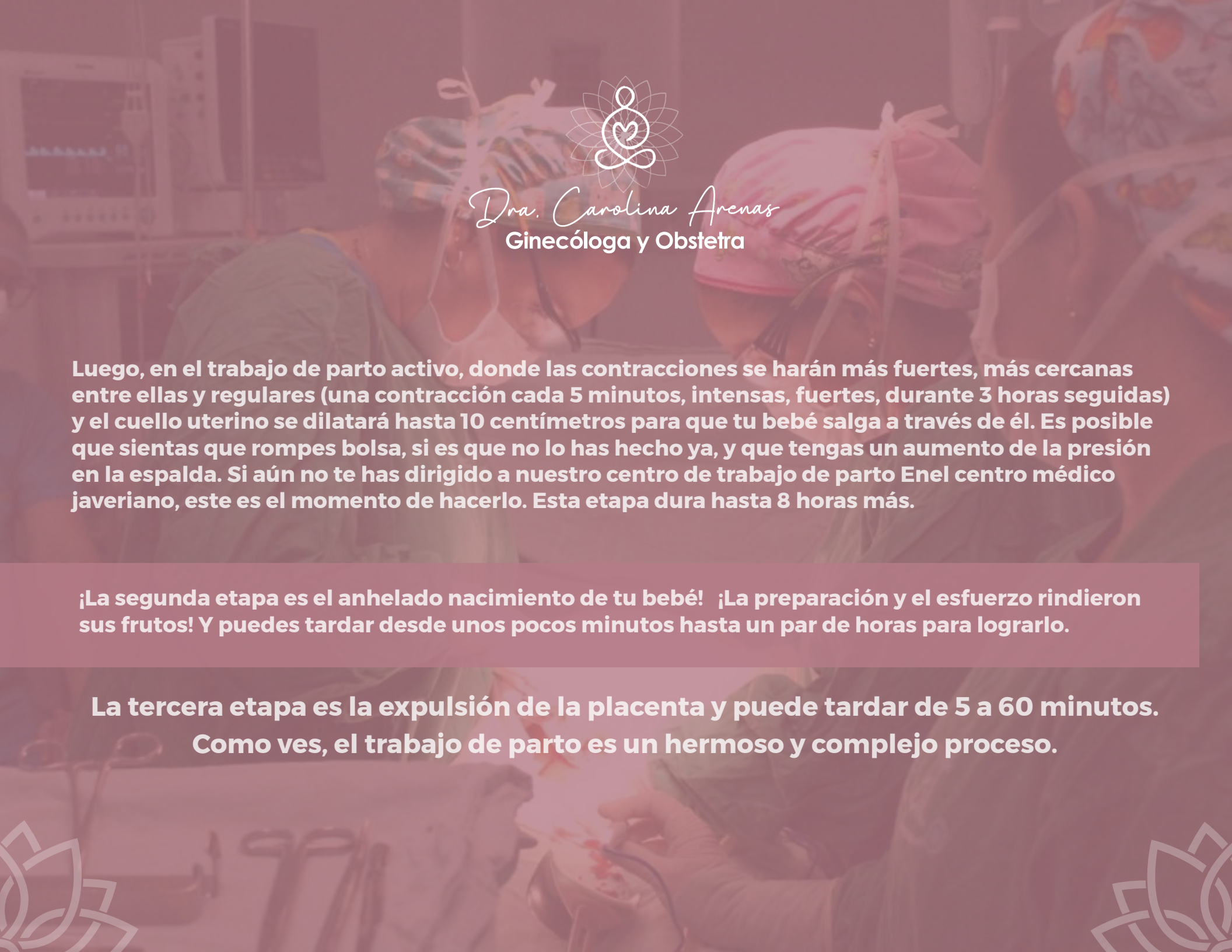
En el vientre materno comienza la estimulación temprana. Desde la semana 16 ya puedes colocar una linterna en el abdomen y moverla estimula la vista de tu bebé, la música favorece la actividad cerebral, acariciar el vientre es un estímulo que el bebe siente mediante el calor, movimiento y vibración. Es importante la participación del resto de la familia, ya que permite que el bebé se familiarice con su futuro entorno.

Dra. Carolina Arenas
Ginecóloga y Obstetra

TRABAJO DE PARTO:

El trabajo de parto de cada mujer es único, incluso de un embarazo a otro. A veces el trabajo de parto termina en cuestión de horas; en otros casos, el trabajo de parto pone a prueba la resistencia física y emocional de la madre. Tú no sabrás cómo se desarrollará el trabajo de parto y el parto hasta que sucedan. Sin embargo, puedes prepararte entendiendo la secuencia típica de eventos.

La primera etapa del trabajo de parto es la más extensa de las tres etapas y ocurre cuando comienzas a sentir contracciones regulares, las cuales hacen que el cuello uterino se abra (dilate) y se ablande, acorte y adelgace (borre). Esto permite que el bebé se mueva hacia el canal de parto y descienda. Su duración es impredecible y puede llevar de horas a días.



Dra. Carolina Arenas
Ginecóloga y Obstetra

Luego, en el trabajo de parto activo, donde las contracciones se harán más fuertes, más cercanas entre ellas y regulares (una contracción cada 5 minutos, intensas, fuertes, durante 3 horas seguidas) y el cuello uterino se dilatará hasta 10 centímetros para que tu bebé salga a través de él. Es posible que sientas que rompes bolsa, si es que no lo has hecho ya, y que tengas un aumento de la presión en la espalda. Si aún no te has dirigido a nuestro centro de trabajo de parto Enel centro médico javeriano, este es el momento de hacerlo. Esta etapa dura hasta 8 horas más.

¡La segunda etapa es el anhelado nacimiento de tu bebé! ¡La preparación y el esfuerzo rindieron sus frutos! Y puedes tardar desde unos pocos minutos hasta un par de horas para lograrlo.

La tercera etapa es la expulsión de la placenta y puede tardar de 5 a 60 minutos. Como ves, el trabajo de parto es un hermoso y complejo proceso.

Dra. Carolina Arenas
Ginecóloga y Obstetra

LACTANCIA MATERNA:

La OMS recomienda que inicies la lactancia en la hora siguiente al parto. Para lograr un crecimiento, desarrollo y salud óptimos, la lactancia materna debe ser exclusiva durante seis meses, con introducción de alimentos apropiados para la edad y seguros a partir de entonces, manteniéndola hasta los 2 años.

La leche materna es el alimento ideal para los recién nacidos y lactantes, ya que contiene anticuerpos que protege contra enfermedades, a los recién nacidos y a los niños a largo plazo.

A los 6 meses, debes introducir gradualmente alimentos sólidos en forma de puré (con cuchara) como complemento a la leche materna. A ti como madre, también te protege, ya que es un método natural, aunque no totalmente seguro de prevención de un nuevo embarazo mientras estás lactando, reduce el riesgo de cáncer de mama y de ovario, de diabetes tipo 2 y depresión postparto.

Dra. Carolina Arenas
Ginecóloga y Obstetra

CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO:

- El cordón umbilical. Generalmente se desprende entre los 3 y 12 días de vida. Debes lavarlo con agua y jabón, al menos una vez al día durante el baño. Una vez bien seco, cubrirás el cordón con una gasa estéril a la que añadirás alcohol de 70°. Una vez que el cordón umbilical se desprenda, seguirás tratando la cicatriz umbilical de la misma manera hasta que las gasas aparezcan completamente limpias; esto ocurre a los 4 o 5 días. No debes usar polvos antibióticos ni antisépticos yodados. Es importante vigilar el aspecto y el olor del cordón umbilical. Si observas enrojecimiento, secreción o mal olor debes consultar con el pediatra.

- Limpieza corporal. El recién nacido debe ser bañado diariamente. El agua tendrá una temperatura entorno a los 36° C y se usará un jabón con pH ácido especialmente preparados para bebés. Tendrás especial cuidado en la limpieza de los pliegues. Debes evitar el contacto prolongado de la piel del niño con la orina o las heces. Se puede usar tras el lavado una pomada protectora.

Dra. Carolina Arenas
Ginecóloga y Obstetra

- La ropa. La ropa debe ser cómoda y amplia para permitir al bebé moverse con libertad. Es preferible que sea de algodón; la lana puede ser irritante. El recién nacido, sobre todo en los primeros días, tiende a enfriarse con facilidad, por lo que su ropa debe adaptarse a la temperatura ambiental, pero evitando un exceso de abrigo.

- Las uñas. Cuando las uñas estén largas pueden cortarse o limarse para evitar que el niño se arañe. Debes cortarlas con unas tijeras de punta redonda. El corte debe ser recto para evitar la uña encarnada.

- La habitación. La habitación del niño debe ser tranquila y se recomienda que esté bien iluminada con luz natural. Debes ventilar la habitación todos los días.

Dra. Carolina Arenas
Ginecóloga y Obstetra

- La cuna. Debe tener colchón firme, sin almohadas ni juguetes dentro de la misma. No se aconseja el abrigo exagerado, ni cubrir su cabeza durante el sueño. Es aconsejable que los bebés duerman en la misma habitación que sus padres hasta la edad de los 6 meses; esto favorece la lactancia materna y los cuidados durante el sueño. La postura al dormir debe ser boca arriba (existen numerosos estudios que han asociado dormir boca abajo con el síndrome de muerte súbita del lactante).

- Paseos y exposición al sol. La exposición a la luz solar es importante, varias veces al día ya que previene enfermedades.

Dra. Carolina Arenas
Ginecóloga y Obstetra

PLANIFICACIÓN FAMILIAR POSTPARTO:

Desde que estás embarazada, deberás ir pensando en tu futuro y el de tu familia. Te ayudamos a elegir el método de planificación familiar más adecuado para ti. En cuanto a estos, una gran variedad para elegir dependiendo de tus preferencias y necesidades.

Un aspecto que se debe considerar antes de elegir un método es la influencia que puede tener en el proceso de lactancia.

Dra. Carolina Arenas
Ginecóloga y Obstetra

Los métodos anticonceptivos son: DIU o dispositivos intrauterinos (es un implante que se ubica dentro del útero y dura entre 3 y 5 años de acuerdo a tu elección), implantes subdérmicos (se insertan en el brazo y liberan una hormona llamada progestina. Su efecto dura 3-5 años), inyecciones que contienen progestina y previenen la ovulación, métodos hormonales combinados (píldoras, anillos o parches que contienen estrógenos y progestinas y previenen la ovulación), y métodos de barrera como los preservativos que se encargan de bloquear la unión del espermatozoide con el óvulo. Las pastillas, los parches, el dispositivo DIU y las inyecciones son hasta 99 % seguros.

Algunos de estos métodos no se pueden utilizar en los 6 primeros meses mientras estas lactando, ya que inhiben la producción de leche. Por eso debe ser un trabajo en conjunto la elección del método ideal para ti.

2655178 – 2643100 ext 213.

(57)-312564009

dra.carolinaarenas

dra.carolinaarenas