

BIENVENIDOS



CURSO DE LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD



Ahora que has decidido iniciar esta experiencia, te invito a explorar esta cartilla donde encontraras información y actividades que te permiten ser consciente de tus sentimientos, derechos, oportunidades y de tus capacidades en esta etapa de gestación para tener una maternidad segura.

DATOS DE LA MADRE

Nombre: _____ Edad: _____

Telefono: _____ Dirección: _____

DATOS DEL PADRE

Nombre: _____ Edad: _____



CURSO DE LA PREPARACIÓN DE LA MATERNIDAD Y PATERNIDAD SEGURA



Este curso ofrecido por la E.S.E Hospital local de Piedecuesta, busca orientar a todas las mujeres y gestación y padres.

Este curso será guiado por enfermeras, nutricionistas y otros especialistas, se compone de sesiones en las cuales se desarrollan los temas más relevantes de la gestación.

Tiene como objetivo desarrollar capacidades en las madres, padres y familias para vivir un proceso de gestación, parto, postparto y cuidados con el recién nacido.

MI PROYECTO DE VIDA

¿Sabes que para tener control sobre ti misma es fácil si tiene un proyecto de vida?

Tu vida es como un árbol, que siembras y alimentas a diario con tus valores fortalezas y lo proteges de las dificultades que el mundo te propone. Con el tiempo iras recogiendo frutos.

¿Cuáles son las fuerzas que sostienen?



Escribe aquí

Escribe aquí

Escribe aquí

Escribe aquí

¿Cuáles son tus sueños y planes?



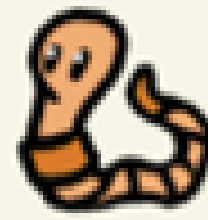
Escribe aquí

Escribe aquí

Escribe aquí

Escribe aquí

¿Cuáles son tus miedos?



Escribe aquí

Escribe aquí

Escribe aquí

Escribe aquí

¿Cuáles son las metas que has logrado?



Escribe aquí

Escribe aquí

Escribe aquí

Escribe aquí

LA E.S.E HOSPITAL LOCAL DE PIEDECUESTA SOMOS UNA INSTITUCION AMIGA DE LA MUJER Y INFANCIA INTEGRAL



ACTIVIDAD

Recortar las figuras según cada trimestre de gestación y el desarrollo embrionario, únelas en la siguiente página de acuerdo con lo aprendido anteriormente.

PRIMER TRIMESTRE

En este trimestre los movimientos del bebé aumentan y se reconoce el sexo

En este trimestre el bebé abre los ojos y escucha ruidos, se une la cabeza hacia abajo

En este trimestre el bebé pasa de llamarse embrión a feto

SEGUNDO TRIMESTRE

TERCER TRIMESTRE



Algunos Consejos



- Descansar y prepararme para el parto
- Confiar en su capacidad para parir de forma natural, recibir solo los comentarios positivos.
- Tranquilidad para tener un parto íntimo, amoroso y seguro.
- Vigilar que no se vulneren mis derechos
- Tener la maleta lista



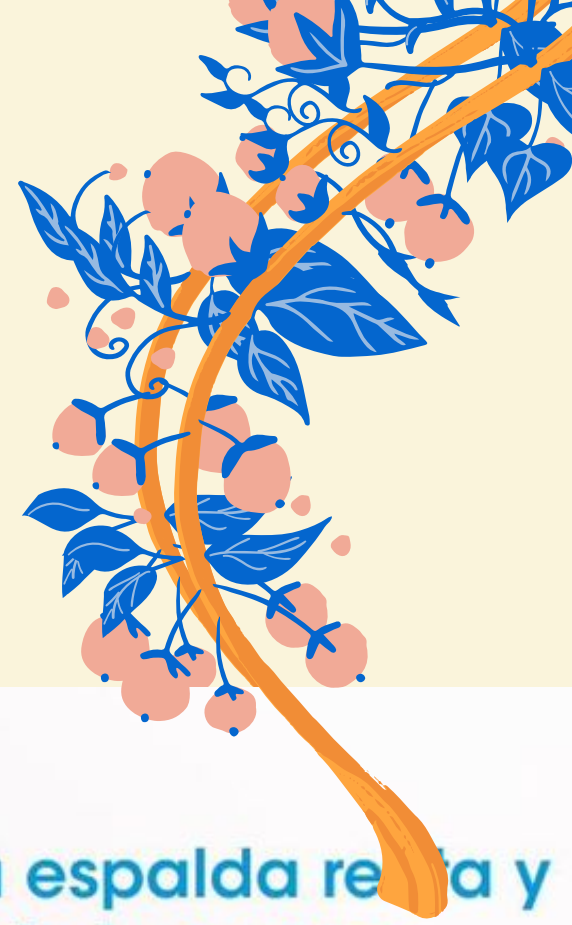
Higiene postural

¿Sabías que el cuidado de tu postura y tus movimientos hablan de ti?

Desde el momento de la concepción las mujeres ven alterada su cuerpo, todo el sistema corporal cambia durante este proceso para suplir las necesidades de crecimiento y desarrollo del feto.

Las modificaciones en la postura se generan por los cambios hormonales, dando origen a variaciones en las distribuciones de la masa corporal, la forma del cuerpo, la laxitud de las articulaciones, la fuerza de los músculos, entre otros.

SUGERENCIAS



Haz ejercicio físico moderado.

Ejercicios acuáticos, yoga o pilates fortalecen los músculos, relajan la espalda y corrigen malas posturas.



De pie, **mantén la espalda recta y reparte el peso de tu cuerpo**

entre las dos piernas. Mantén el cuello estirado y los hombros bajos, hacia atrás y sacando el pecho fuera.

Cuida la postura, incluso sentada.

Apoya la espalda recta en el respaldo, no cruces las piernas y apoya la planta de los pies en el suelo o en un taburete.



Agáchate en cuclillas y evita movimientos bruscos.

Al coger algo del suelo, flexiona ligeramente las rodillas con una pierna delante de la otra y mantente erguida.

No cojas peso.

Si has de hacerlo, repártelo en cargas pequeñas y distribúyelo entre ambas manos para mantener el equilibrio.



Duerme de costado izquierdo,

con las rodillas flexionadas y una almohada entre las piernas y/o sobre el abdomen, para favorecer el flujo de sangre y nutrientes hacia la placenta.



Alivia el dolor y la tensión de espalda.

Siéntate sobre los talones, échate hacia delante con la tripa entre las piernas y extiende los brazos. Mantén el cuello alineado con tu columna.



Signos de alarma

Conocer las señales de alarma son importantes para consultar de inmediato

Es común que todos tus seres queridos te quieran aconsejar, aunque sean bien intencionados, no siempre es lo indicado. Recuerda consultar a un profesional de la salud



PRIMER TRIMESTRE

- Vómito persistente
- Fiebre
- Cólicos fuertes
- Ardor al orinar
- Sangrado
- Flujo vaginal de olor fuerte

SEGUNDO TRIMESTRE

- Escucha pitos o ve lucecitas
- Cara, manos y pies hinchados
- Ausencia de movimientos fetales
- Dolor tipo cólicos
- Salida de líquido por la vagina

TERCER TRIMESTRE

- Más de 4 contracciones en una hora
- Ausencia de movimientos fetales
- Sangrado vaginal
- Ardor para orinar
- Salida de flujo vaginal de olor fuerte



ACTIVIDAD

SIGNOS DE ALARMA EN EL EMBARAZO

Identifique la imagen y escriba a que signo de alarma corresponde









Lactancia materna

La lactancia materna es el primer acto de amor hacia tu hijo, es un proceso natural durante este proceso se pueden general ciertas dudas que te ayudaremos a resolver.



RECOMENDACIONES

- Es exclusiva hasta los 6 meses de vida
- Después de los 6 meses de vida el bebé puede recibir alimentación complementaria, sin abandonar la lactancia hasta los 2 años

Los expertos coinciden en que la lactancia materna tiene beneficios a corto y largo plazo para la salud de las madres y de los bebés.

DATOS



Posiciones para darle pecho a tu bebé

De descanso

Recuéstate de costado y coloca a tu bebé a un lado acercándolo hacia tu pecho.

Esta postura es la más cómoda para las mamis que tienen molestias después del parto.



Acostada

Recuéstate boca arriba y coloca a tu nene encima de ti. De esta manera el bebé se acomodará libremente.



De cuna

Coloca la cabecita del pequeño sobre la articulación de tu codo y dirígelo hacia tu pecho, sosteniéndolo del pañal con esa misma mano.



Posición de Rugby

Coloca el cuerpo de tu bebé debajo de uno de tus brazos dejando que sus piernitas toquen tu espalda.

Sostén su cabeza con tu mano y guíalo hacia tu pecho.

Esta posición es recomendable si tu parto fue cesárea y es perfecta para drenar los conductos del pecho.



SEÑALES TEMPRANAS: TENGO HAMBRE



SE AGITA



ABRE LA BOCA



MUEVE LA CABEZ
BUSCA EL PECHO

SEÑALES INTERMEDIAS: TENGO MUCHA HAMBRE



SE ESTIRA



+ MOV FÍSICO



MANO A LA BOCA

ACTIVIDAD

¿PARA TI ES IMPORTANTE BRINDARLE A TU BEBÉ LACTANCIA MATERNA Y PORQUE?



¿CON QUE POSICION QUIERES INICIAR LA LACTANCIA MATERNA?



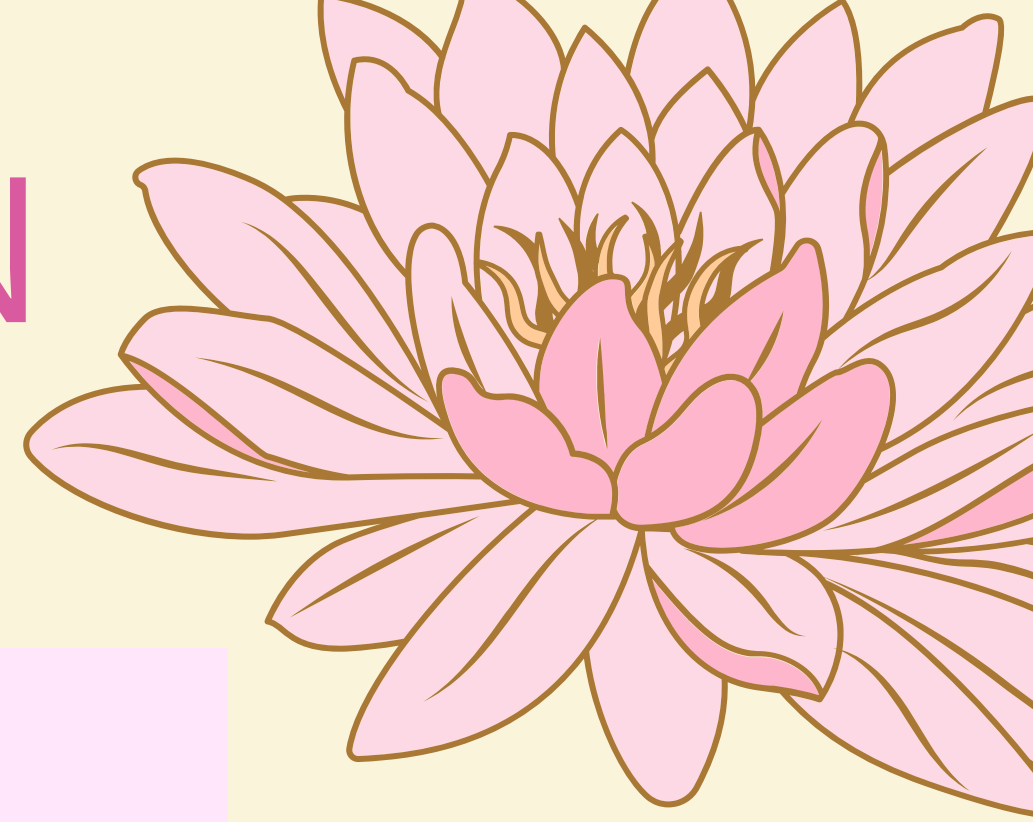
¿ESCRIBE DOS SIGNOS DE QUE TU BEBÉ TIENE HAMBRE ?

- 1.
- 2.

¿POR QUÉ LA LACTANCIA MATERNA FORTALECE EL VINCULO MADRE/HIJO ?



ESTIMULACIÓN TEMPRANA



0 A 3 MESES

- Estimularle los brazos manos y pies
- Hablarle cariñosamente a la cara y abrazarlo
- Acercarle objetos como sonajeros para que los sostenga

4 A 6 MESES

- Ayudarlo a sentar
- Lllamarlo por su nombre
- Estimular con colores y texturas y sonidos diferentes

6 A 12 MESES

- Mantenerle las piernas estiradas en forma de "V"
- Favorecer el gateo
- Enseñarle a bajarse de la cama
- Jugar con diferentes objetos

ACTIVIDAD

Dale color a tu vida



VERDE: Representa la naturaleza y el paisaje que te rodea

ROJO: Representa el amor

AZUL: Representa la salud, aire y agua. Elige los ambientes limpios

AMARILLO: Representa la energía que recargan tu cuerpo de vitalidad

ROSA Representa la tranquilidad y la felicidad

NARANJA: Representa la seguridad y confianza



Recortalos y pegalos en el arbol de logros

ESCRIBE LOS VALORES O CUALIDADES
POSITIVAS TUYAS

ESCRIBE LOS LOGROS QUE HAYAS
CONSEGUIDO EN LA VIDA