



DESCUBRE TIPS E INFORMACIÓN

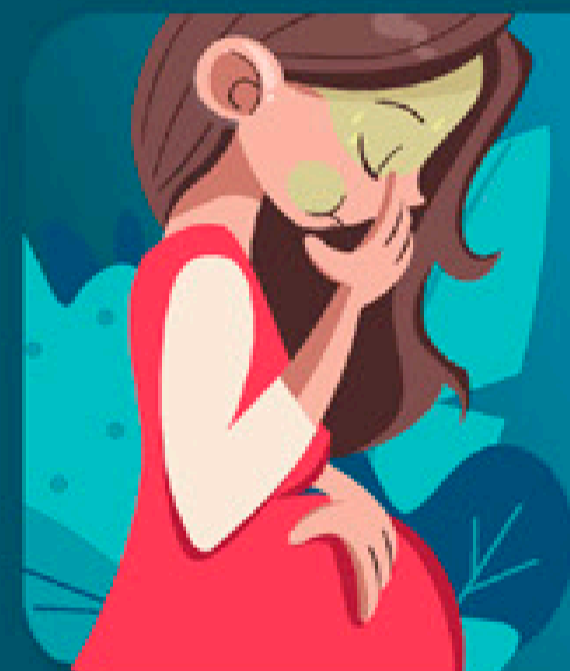
para tu cuidado y el de tu bebé



Atenta a los
**SIGNOS DE
ALARMA**



¿Cómo
ayudan los
MICRONUTRIENTES



¿Cómo
disminuir
**NAUSAS
Y VÓMITO?**



Implementos
**DÍA DEL
PARTO**



**LACTANCIA
MATERNA**



Estrategia
IAMII



← **VOLVER AL INICIO WEB SUBRED SUR**



Secretaría de Salud
Subred Integrada de Servicios de Salud
Sur E.S.E.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
SALUD



SIGNOS DE ALARMA

DURANTE LA GESTACIÓN



Fiebre.



Dolor de cabeza persistente.



Hinchazón de manos, pies y/o cara.



Dolor o ardor en el estómago.



Sangrado vaginal.



Contracciones.



Vómito excesivo.



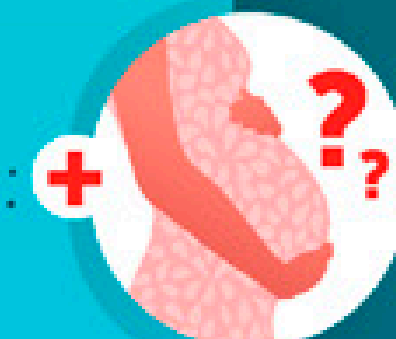
Visión borrosa o ver luces.



Sensación de pitos en los oídos.



Ausencia de movimientos fetales posterior a la semana 22.



Pérdida de líquido por vagina.



ANTE CUALQUIER SIGNO DE ALARMA, ACUDE AL PUNTO DE URGENCIAS MÁS CERCANO.

¿CÓMO AYUDAN LOS MICRONUTRIENTES EN TU EMBARAZO?

ÁCIDO FÓLICO

B

Disminuye el riesgo de **abortos** espontáneos.

Minimiza el riesgo de **paladar endido**.

Reduce posibles defectos del cerebro y columna vertebral del bebé.



CONSEJOS

Preferible tomar en **horas de la mañana** con el desayuno.

No mezclar con los otros Micronutrientes (Calcio y Sulfato Ferroso).

Consumir hasta la **semana 12** del embarazo.

Complementar consumiendo alimentos ricos en vitamina B12 (**vísceras, pollo, carne, pescado, huevos y leche**).



Ca

CALCIO



Reduce el riesgo de hipertensión y preeclampsia en el embarazo.



Ayuda al **desarrollo de los huesos** del bebé.



Ayuda a desarrollar **músculos sanos del bebé**.

CONSEJOS



Preferible tomar en horas al medio día, **1 hora antes del almuerzo**.



Consumir a partir de la semana **14 de gestación**.



No mezclar con los otros Micronutrientes (Ácido Fólico y Sulfato Ferroso).



Complementar consumiendo alimentos ricos en vitamina D (**yema de huevo, hígado, aceite de hígado de pescado**).

SULFATO FERROSO

CONSEJOS



El hierro contribuye al **desarrollo de los glóbulos rojos en la sangre**.



Evita las hemorragias posparto.



Preferiblemente **tomar en la tarde tipo 3:00 p.m.**



Complementar consumiendo alimentos ricos en vitamina C (**guayaba, melón, papaya, mango, fresa, frambuesa, naranja y mandarina**).

¿Cómo disminuir NÁUSEAS Y VÓMITO durante el embarazo?

A continuación conocerás recomendaciones que te pueden ayudar con estos síntomas:

EVITA CONSUMIR:



Gaseosas o bebidas con gas, **irritantes** (alcohol o cafeína) o ácidos.



Bebidas **calientes**, alimentos **grasos** (fritos, salsas, apanados).



Alimentos o sustancias con olores fuertes o **desagradables**.



Cualquier alimento **que te produzca náuseas/vómitos**.

NO DEJES DE COMER, PREFIERE ESTOS ALIMENTOS:



Alimentos secos como maní, almendras, galletas de soda y pan tostado.

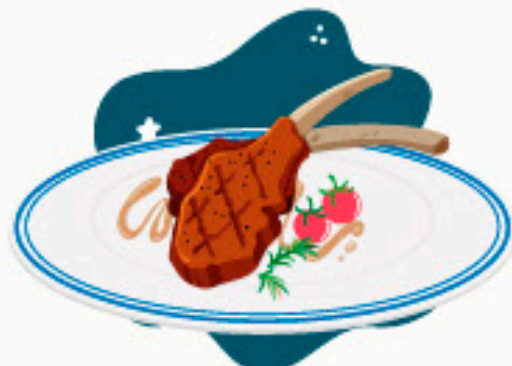


Alimentos suaves, preparados al vapor, hervidos o a la plancha.



Alimentos lácteos.

CONSEJOS SALUDABLES:



Aliméntate con 5 o 7 comidas al día en cantidades **pequeñas**.



Reposa al menos **una hora** sentada (no acostada).



Toma **agua** en muy pequeñas cantidades durante todo el día:

- A sorbos pequeños.
- O con una cuchara.



¿Sientes náuseas a la misma hora? **cambia los horarios** de las comidas.



Come despacio, en un ambiente **tranquilo**.



No utilices ropa **apretada**.

MEDICINA NATURAL:

Podrás sentirte mejor si consumes **jengibre una o dos veces al día**:



En aromática o rallado en los alimentos.

RECUERDA:

- Los episodios de náuseas y vómito ocasionales son **normales hasta las 12 semanas**.
- **Si los síntomas persisten**, aumentan o imposibilitan tomar agua o alimentos debes **asistir por urgencias**.



Cuando ya no sientas náuseas y/o vómitos, poco a poco puedes volver a consumir los alimentos de antes.



Secretaría de Salud
Subred Integrada de Servicios de Salud
Sur E.S.E.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
SALUD

BOGOTÁ

¿QUÉ DEBES LLEVAR

EL DÍA DEL PARTO?



PARA LA MATERNA



Pijama en vestido
con apertura en la
parte delantera.



4 pañales
de adulto.



Elementos de
aseo personal.



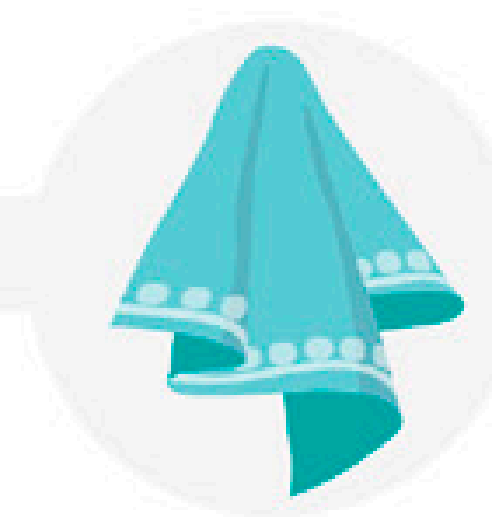
PARA EL RECIÉN NACIDO



Gorro
y medias.



Vestido.



Cobija
pequeña.



6 pañales
etapa 0.



pañitos
humedos.

Marca todos los elementos con tu nombre completo y número de cédula utilizando cinta de enmascarar.



Lleva todo en una bolsa.



LACTANCIA

Tu tienes el poder, conoce algunas recomendaciones que te ayudarán a vivir este maravilloso proceso.

Escanea el código para conocer más o ingresa a www.bit.ly/surlactancia



LECHE HUMANA

Es el primer alimento de origen natural producido por lactantes, **que tiene el poder** de brindar salud y bienestar a los bebés.

Ingresar al link y descubrir diferentes consejos:

- 1 Cómo ayuda la leche humana.
- 2 Tipos de leche.
- 3 Claves para una buena producción de leche.
- 4 Consejos para una lactancia exitosa.
- 5 Extracción de leche humana.
- 6 Cómo almacenar y conservar la leche.



IMPORTANTE

Lactancia exclusiva
hasta los 6 meses.

Lactancia complementaria
Hasta los 2 años y más.



Realizamos articulación y fortalecimiento de **redes de apoyo** para gestantes, madres lactantes y bebés.

Tenemos una **política institucional** para tu protección.

Realizamos **capacitación al personal** para poner en práctica la estrategia IAMII.

Garantizamos **entornos protectores y amigables** para la atención materno perinatal e infantil.

Preparamos a la familia para el cuidado durante la gestación y nacimiento.

Promovemos **atención integral en salud y nutrición** a los niños y niñas en la primera infancia.

Realizamos **atención humanizada** para el nacimiento.

Favorecemos el **alojamiento conjunto del binomio** madre y/o cuidador y bebé.

Promovemos, protegemos y **apoyamos la lactancia materna.**

Educamos y apoyamos a la familia para el cuidado en el posparto.



AQUÍ TE PROTEJEMOS
CON LOS 10 PASOS DE LA ESTRATEGIA IAMII



[↑ IR AL PRINCIPIO](#)

ESPERA PRÓXIMAMENTE MÁS RECOMENDACIONES...

[← VOLVER AL INICIO WEB SUBRED SUR](#)