

Recomendaciones de cuidado postparto:

- Busque intimidad y descanso.
- Disfrute de la lactancia materna como un alimento único para el bebé durante los 6 primeros meses.
- No descuide su higiene y cuidado personal.
- Asista a sus controles de cuidados postnatales y, de crecimiento y desarrollo de acuerdo a la programación que le asignan.
- Disfrute del vínculo y cuidado del bebé.
- Confié en sí misma, en caso de alguna duda pida orientación de otras mamás y no olvide que los profesionales de la Subred Sur están para apoyarla.
- Evite el estrés familiar: defina roles y responsabilidades en cada uno de los integrantes de su núcleo familiar.

LÍNEAS GRATUITAS DE ORIENTACIÓN Y APOYO A LA MUJER

1. Malestares y maltratos emocionales.
2. Información y orientación sobre derechos sexuales y reproductivos.
3. Orientación y asesoría a mujeres en proceso de gestación que no implique riesgos vitales para la vida de la mujer.
4. Violencia contra la mujer.



WhatsApp púrpura
3007551846



Recuerde:

Asistir a la consulta de control prenatal mes a mes y a las consultas de nutrición, odontología, psicología, además, tomar los micronutrientes según prescripción médica y realizarse los laboratorios.



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

RIESGO PSICOSOCIAL EN GESTANTES



La noticia de un **embarazo** es una de las más impactantes en la vida psíquica y emocional de una mujer. Desde ese momento, comienza una etapa de **nueve meses** en que las **emociones están a flor de piel**. A la par de la gestación de un bebé también está naciendo una nueva identidad en la futura madre, la **identidad de ser madre**, la cual irá descubriendo en las sensaciones, emociones y pensamientos, que experimentará en la medida que van pasando los meses.

1er trimestre 1 a 3 meses



Puede presentar:

- **Sensación de ambivalencia emocional**, es decir sentimientos encontrados o incluso contradictorios.
- **Náuseas, sueño y cansancio**: son sensaciones molestas, pero permiten tomar consciencia del estado y conexión con el bebé que está gestando.
- Sensación de despiste de su entorno, como ausente y/o aturrida.

¿Qué hacer?

- Ser comprensiva consigo misma y tener paciencia.
- Dialogar de su situación con un familiar, amigo o pareja sin dramatizar, ni minimizar la situación.
- Asistir a los controles del primer trimestre, realizar las preguntas que considere necesarias a su profesional de la salud.

2do trimestre 4 a 6 meses



Durante éste trimestre:

- Se evidencia más el embarazo por los cambios físicos, por lo cual debe cuidarse y no obsesionarse por verse físicamente diferente.
- Por lo general hay fantasías de cómo será el bebé.
- Puede aumentar el apetito sexual.

¿Qué hacer?

- Mantenga un ritmo de vida saludable y siga asistiendo a sus controles prenatales.
- Coma adecuadamente.
- Realice ejercicios de acuerdo a su estado de gestación.
- Practique la relajación.
- Aclare cualquier duda con sus profesionales de la salud.

Si no hay contraindicaciones practique:

- Yoga
- Natación



- Baile
- Caminatas



3er trimestre 7 a 9 meses



- Se presentan sensaciones de angustia y temor hacia el momento del parto.
- Miedo al dolor.
- Miedos creados por el contexto familiar: está basado en las experiencias negativas de partos complicados que las mujeres de la familia o las amigas más cercanas hayan podido tener, y que hacen que la futura mamá tema pasar por la misma situación.
- Estados de ansiedad.

¿Qué hacer?

- Procure dormir bien.
- Contacte otras mamás más tranquilas y compartan intereses en común.
- Maneje la respiración abdominal: primero, toma aire por la nariz y note cómo se llenan sus pulmones, al tiempo que se hincha poco a poco el abdomen. A continuación, suelte progresivamente el aire por la boca, mientras contrae los músculos del diafragma. Repita por unas 15 veces.
- Identifique y analice las situaciones y pensamientos que le generan la ansiedad, para así modificarlos y controlarlos.
- No deje de asistir a los controles prenatales del último trimestre.



Evite el consumo de:

Drogas, cigarrillo, alcohol, cafeína, alimentos azucarados o salados.



Signos de alarma en salud mental:



1. Mucha tristeza.
2. Desgano y desesperanza.
3. Falta de energía.
4. Dificultad para asumir el cuidado del bebé.

SI TIENES ESOS SÍNTOMAS, NO DUDES EN ACUDIR AL PSICÓLOGO O PSIQUIATRA, EN LA SUBRED SUR SIEMPRE TE ESCUCHAMOS.