

00875/

**CONOCIMIENTO, ACTITUD EN SALUD INTEGRAL CON MUJERES
GESTANTES Y LACTANTES**

**ALEXANDER MAURICIO DIAZ SOLANO
BIVIANA ANDREA CARDENAS MAYORGA
CAROL FERNANDEZ MUÑOZ
JUAN CARLOS GONZALEZ MONROY
SANDRA CAROLINA PRADA SANCHEZ
SANDRA PATRICIA MURCIA CASTILLO
NUBIA AMPARO POVEDA GONZALEZ**

**COLEGIO UNIVERSITARIO COLOMBIANO
COLEGIO ODONTOLOGICO COLOMBIANO
DEPARTAMENTO DE INVESTIGACION Y SALUD PUBLICA
SANTAFE DE BOGOTA D.C.
2000**

**CONOCIMIENTO, ACTITUD EN SALUD INTEGRAL CON MUJERES
GESTANTES Y LACTANTES**

**ALEXANDER MAURICIO DIAZ SOLANO
BIVIANA ANDREA CARDENAS MAYORGA
CAROL FERNANDEZ MUÑOZ
JUAN CARLOS GONZALEZ MONROY
SANDRA CAROLINA PRADA SANCHEZ
SANDRA PATRICIA MURCIA CASTILLO
NUBIA AMPARO POVEDA GONZALEZ**

**Director Científico
CARMEN ALICIA CORTES
Trabajadora Social
Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca**

**Asesor Metodológico
Dr ELBA MARIA BERMUDEZ
Odontóloga, Magister En Administración De Salud
Pontificia Universidad Javeriana**

**COLEGIO UNIVERSITARIO COLOMBIANO
COLEGIO ODONTOLOGICO COLOMBIANO
DEPARTAMENTO DE INVESTIGACION Y SALUD PUBLICA
SANTAFE DE BOGOTA DC
2000**

**CONOCIMIENTO, ACTITUD EN SALUD INTEGRAL CON MUJERES
GESTANTES Y LACTANTES**

**ALEXANDER MAURICIO DIAZ SOLANO
BIVIANA ANDREA CARDENAS MAYORGA
CAROL FERNANDEZ MUÑOZ
JUAN CARLOS GONZALEZ MONROY
SANDRA CAROLINA PRADA SANCHEZ
SANDRA PATRICIA MURCIA CASTILLO
NUBIA AMPARO POVEDA GONZALEZ**

**Trabajo de grado presentado como requisito parcial para optar el título de
odontólogo**

**Director Científico
CARMEN ALICIA CORTES
Trabajadora Social
Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca**

**Asesor Metodológico
Dr ELBA MARIA BERMUDEZ
Odontóloga, Magister En Administración De Salud
Pontificia Universidad Javeriana**

**COLEGIO UNIVERSITARIO COLOMBIANO
COLEGIO ODONTOLOGICO COLOMBIANO
DEPARTAMENTO DE INVESTIGACION Y SALUD PUBLICA
SANTAFE DE BOGOTA DC
2000**

AGRADECIMIENTOS

Los autores expresan sus agradecimientos a:

Elba María Bermudez, odontóloga magister en administración y salud de la Pontificia Universidad Javeriana

Carmen Alicia Cortes, trabajadora social de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca.

Eliana Borda, jefe de enfermeras Pontificia Universidad Javeriana

Doctor Jorge Mario Davila, gerente del hospital San Cristobal Sur

Al grupo de madres por su interés y colaboración

El trabajo de grado CONOCIMIENTO, ACTITUD EN SALUD INTEGRAL CON MUJERES GESTANTES Y LACTANTES, elaborado por CAROLINA PRADA, ALEXANDER DIAZ, JUAN CARLOS GONZALEZ, CAROL FERNANDEZ, BIVIANA CARDENAS, PATRICIA MURCIA, NUBIA POVEDA, ha sido aprobado como requisito parcial para optar el titulo de ODONTOLOGO.

Director de la investigación

CARMEN ALICIA CORTES

Asesor Metodológico

DR. ELBA MARIA BERMUDEZ

Director del departamento de
investigación y salud publica

DR. ELBA MARIA BERMUDEZ

Santafé de Bogotá D.C Octubre del 2000

TABLA DE CONTENIDO

	Pag
INTRODUCCION	
1. CONTEXTO DE LA INVESTIGACION	1
1.1 DEFINICIÓN DE PROBLEMA	1
1.2 JUSTIFICACION	1
1.3 PROPOSITO	1
1.4 MARCO TEORICO	2
1.4.1 Preparación de la gestante pre-parto	2
1.4.1.1 Embarazarse en pareja	2
1.4.1.2 Paternidad responsable	2
1.4.1.3 Edad de los padres	3
1.4.1.4 La gran ilusión del embarazo	4
1.4.1.5 El bienestar físico y mental durante el embarazo	5
1.4.1.6 Nueve meses de espera	6
1.4.1.7 Comunicación con el bebe	9
1.4.1.8 Cuidados de la madre durante el embarazo	10
1.4.1.9 Manejo del cuerpo	11
1.4.1.10 Ejercicios de respiración	12
1.4.1.11 Ejercicios de movimiento corporal	13
1.4.2 Preparación de la gestante post-parto	20
1.4.2.1 Cuidados e higiene de la madre en el puerperio	20
1.4.2.2 Aseo del bebe	22
1.4.2.3 Lactancia materna	24

1.4.2.3.1	Importancia nutricional	24
1.4.2.3.2	Recomendaciones para una buena lactancia materna	25
1.4.2.3.3	Alimentación para el niño	27
1.4.2.3.4	Alimentación de la gestante	29
1.4.2.5	Ejercicios post-natales	30
1.4.2.6	Crecimiento y desarrollo del bebe	33
1.4.2.6.1	Embriología De La Cavidad Oral	33
1.4.2.6.2	Valoración Psicomotor Del Crecimiento y Desarrollo Del Bebé	37
1.4.2.7	Inmunizaciones	42
1.4.2.7.1	Las vacunas	42
1.4.2.8	Prevención de accidentes hasta los 5 años	45
1.4.2.8.1	Accidentes en el hogar	47
1.4.2.8.2	Accidentes en la casa	48
1.4.2.9	Regreso a la vida familiar y planificación post-parto	50
1.4.2.9.1	Depresión post-parto	52
1.4.2.9.2	Métodos anticonceptivos	54
1.4.2.10	Salud oral y nutrición	55
1.4.2.11	Alimentación en el niño	57
1.4.2.12	Técnicas de cepillado dental	58
1.4.2.13	Índice de higiene oral simplificado de Greene y de Vermillion	58
1.4.2.14	Nutrición	58
1.4.2.15	Conocimiento actitudes y practicas de una población escolar de 7 a 12 años frente a la salud oral	61
1.4.2.16	Perfil de salud oral de niños escolares, madres y profesores escolares en Zanzibar	62
1.5	OBJETIVOS	64
1.5.1	Objetivo general	64
1.5.2	Objetivos específicos	64

2.	METODO	65
2.1	TIPOS DE ESTUDIO	65
2.2	POBLACION	65
2.3	MUESTRA	65
2.4	DEFINICION DE VARIABLES	65
2.4.1	Fase de pre-parto	65
2.4.2	Fase de post-parto	65
2.5	INSTRUMENTOS	66
2.5.1	Psicología	66
2.5.2	Cuidados de la madre durante el embarazo	66
2.5.3	Cuidados e higiene de la madre durante el puerperio	67
2.5.4	Aseo del bebe	67
2.5.5	Lactancia materna	67
2.5.6	Ejercicios post-natales	68
2.5.7	Control de crecimiento y desarrollo del niño	68
2.5.8	Inmunizaciones	68
2.5.9	Regreso a la vida familiar y planificación post-parto	69
2.5.10	Salud oral	69
2.5.11	Nutrición	70
2.6	PROCEDIMIENTO	70
2.6.1	Psicología	70
2.6.2	Cuidados de la madre durante y después del embaraz	71
2.6.3	Aseo del bebe	72
2.6.4	Lactancia materna	73
2.6.5	Ejercicios post-natales	73
2.6.6	Crecimiento y desarrollo	74
2.6.7	Inmunizaciones	75
2.6.8	Regreso a la vida familiar y planificación post-parto	75
2.6.9	Salud oral y nutrición del bebe y la madre	76
3	RESULTADOS Y DISCUSION	79

CONCLUSIONES

BIBLIOGRAFIA

LISTA DE FIGURAS

- Figura 1. Uso de la seda dental
- Figura 2. Uso del cepillo de dientes
- Figura 3. Uso del enjuague bucal
- Figura 4. Alimentos que se deben consumir
- Figura 5. Visita al odontólogo
- Figura 6. Posición correcta para realizar los oficios
- Figura 7. Posición correcta para acostarse de lado
- Figura 8, 9 y 10. Ejercicios de respiración
- Figura 11,12,13, 14, 15, 16, 17, 18, 19. Ejercicios de movimiento corporal
- Figura 20 (a,b,c,d). Aseo del bebe
- Figura 21, 22, 23, 25, 26. Ejercicios post-natales
- Figura 26 (a,b,c). Lactancia materna

LISTA DE TABLAS

	Pag.
Tabla 1. Desarrollo psicomotor de un niño menor de 1 mes	38
Tabla 2. Desarrollo psicomotor de un niño de 2 a 4 meses	39
Tabla 3. Desarrollo psicomotor de un niño de 5 a 7 meses	40
Tabla 4. Desarrollo psicomotor de un niño de 8 a 10 meses	41
Tabla 5. Mis vacunas	43
Tabla 6. Niños	44
Tabla7. Niñas	44
Tabla 8. Alimentación complementaria	60

INTRODUCCION

A lo largo de la historia en Colombia se ha visto una desinformación en materia de maternidad convirtiéndose esto en un problema de salud y obligando al estado a considerar a las gestantes y lactantes como un renglón prioritario en la salud pública del país.

Se estima que un gran porcentaje de esta población tiene deficiencias conceptuales en temas como nutrición, crecimiento y desarrollo, e higiene entre otros. Por tal motivo en el transcurso del tiempo se han ido implementando programas en promoción y prevención de salud con el fin de orientarlas y prepararlas en los temas anteriormente mencionados.

Mediante esta investigación se ha querido complementar estos programas, ampliarlos, ponerlos en práctica para medir sus verdaderos alcances, y así unificar conceptos para formar un solo programa.

1. CONTEXTO DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

La falta de conocimiento y de información en gestación ha causado inconvenientes para el bebé en cuanto a psicología como a lactancia materna, nutrición, crecimiento y desarrollo del bebé y salud oral; por tal motivo es conveniente implementar talleres encaminados a los cuidados de la madre durante sus diversas etapas de pre-parto y post- parto.

1.2 JUSTIFICACIÓN

El desconocimiento general de las madres en los aspectos relacionados con la maternidad y los distintos cambios tanto psicológicos como físicos que van en esta etapa de la vida incluyendo mitos mal infundados en temas como nutrición infantil, planificación y crecimiento y desarrollo.

1.3 PROPÓSITO

Los estudiantes del Colegio Odontológico Colombiano realizarán esta investigación con el fin de proporcionar a las madres gestantes y lactantes la información necesaria en los diferentes programas como: Psicología, Lactancia materna, Nutrición, Crecimiento y desarrollo y Salud oral.

1.4 MARCO TEORICO

1.4.1 Preparación De La Gestante Pre - Parto

1.4.1.1 Embarazarse En Pareja. La adecuada preparación para ser padres requiere una combinación de lucidez y de emoción. El hecho de traer al mundo un nuevo ser exige una responsabilidad por parte de ambos miembros de la pareja y especialmente, por parte de la futura madre, pues es ella quien interpreta un papel más activo, aunque en ningún momento debe olvidarse que tener un bebé es cosa de dos.

1.4.1.2 Paternidad Responsable. Se ha hablado mucho de la maternidad y la paternidad responsables. Es de importancia crucial, no sólo para la pareja, sino muy especialmente para el futuro ser, que el embarazo sea deseado y se espere vivirlo como una experiencia enriquecedora y apasionante.

Analizar el amplio abanico de requisitos sociales, económicos y personales necesarios en el momento de preparar un embarazo ideal resultaría interminable y seguramente concluiríamos que, si tan fino se quisiera hilar, nunca se darían al unísono todas las circunstancias idóneas. Por eso, vale la pena centrarse en unos sencillos requisitos de índole física y psíquica, válidos individualmente o para ambos miembros de la pareja.

Así, es recomendable que antes de concebir un hijo, los futuros padres realicen un control de salud, que les permitirá afrontar el embarazo en las mejores condiciones posibles. En una entrevista inicial con un médico de confianza el facultativo realizará una serie de preguntas para elaborar un historial sanitario tan completo como sea posible y encargará algunos análisis, posiblemente de sangre y de orina.

En este momento es muy importante recordar cualquier posible trastorno familiar, aquella enfermedad de familia que el abuelo pasó quizás a un tío o a un miembro aun más próximo. Aunque, en esta vida, prácticamente todo se hereda en mayor o en menor grado, con una manifestación más evidente o más solapada, poner en conocimiento al médico un trastorno familiar de cierta consideración servirá para alertarlo sobre alguna de las numerosas enfermedades hereditarias y tal vez, para prevenirla o detectarla tempranamente en el nuevo ser.

Además, el ginecólogo someterá el aparato reproductor de la mujer a una revisión para controlar especialmente que todos los órganos estén en condiciones de realizar el duro trabajo que les espera. Esta revisión, por otra parte, no difiere excesivamente de las revisiones anuales a las que ya esta acostumbrada toda mujer, aunque quizás se ponga un acento especial en las características y circunstancias del útero y sus anexos.

Es de vital importancia que una pareja decida tener descendencia cuando ambos se encuentran lo más sanos posible, bien alimentados y libres de hábitos tóxicos, dispongan de unos mínimos recursos de tiempo y de dinero para invertir en el nuevo ser.

La espera de un hijo es uno de los momentos maravillosos de la vida de cada persona y como es lógico una de las experiencias más enriquecedoras para la pareja. Pero la decisión de traer un nuevo ser al mundo es trascendental y por ello, debe ser afrontada no sólo con ilusión, sino también con toda responsabilidad.

1.4.1.3 La Edad De Los Padres. La edad para que una mujer sana se quede embarazada se sitúa entre los 20 y los 30 años. Sin embargo, es normal que se tenga referencia de casos en que una adolescente sea madre, y de otros hoy en día muchos más numerosos aún, en que una mujer tenga hijos pasada la treintena.

La medicina de la reproducción ha progresado en pocos años, que aún sin ser habitual, existen casos de mujeres menopausicas que dan a luz a bebés normales. Los médicos y biólogos especialistas en estos temas aseguran que no les preocupa demasiado la edad del útero en una mujer, sino más bien la edad de sus óvulos. Así, una mujer ya mayor, estimulada hormonalmente de forma conveniente, acepta y lleva adelante por la vía habitual un embarazo normal tras recibir el óvulo de una donante joven, fecundado artificialmente; ello no quiere decir ni mucho menos, que una mujer deba esperar a su jubilación para ser madre, sino que la edad es una circunstancia controlable siempre que la mujer disfrute de muy buena salud ovárica y que el hombre de excelente salud testicular. Hoy es cada vez más habitual que una mujer sienta deseos de tener descendencia, incluso su primer hijo, pasado los 30 años, pues es entonces cuando se encuentra más preparada como persona, más estabilizada como compañera y más segura como profesional.

Las condiciones físicas y sanitarias de una mujer que se acerque a los 40 años son hoy muy superiores a las de una mujer mucho más joven de principios de siglo para no hablar de su actitud mental, hoy posiblemente más racional y experimentada. La madre madura acostumbra a tener la actitud ideal respecto de su hijo pequeño, pues le atiende, cuida y ama con la serenidad y la experiencia que otorgan los años.

1.4.1.4 La Gran ilusión Del Embarazo.

– ilusiones y preocupaciones durante el embarazo.

El transcendental acontecimiento que dará lugar a un nuevo ser, la estrecha unión de un óvulo y un espermatozoide, ha sucedido en el interior de la mujer. A veces puede ser que esta ni siquiera lo sospeche o que ocurra como consecuencia de una deseada búsqueda. Comienza así un periodo muy importante, pródigo en sensaciones a veces confusas o contradicciones, a veces ilusionadas y

maravillosas. Junto a la ilusión, pueden aparecer las dudas frente a la felicidad, el temor. La espera será larga hay que prepararse para que la pareja se sienta segura y lo lleve adelante con alegría.

– Los primeros días del embarazo

En los días siguientes a la fecundación, la célula huevo se multiplica sin cesar, pero nada ocurre que el organismo de la mujer pueda evidenciar. Debe pasar casi una semana para que, tras recorrer la trompa de falopio y caer en la matriz, el huevo se implante en la mucosa uterina y comiencen a diferenciarse en su capa más externa, las células que formarán la estructura de la placenta. La hormona gonadotropina es la encargada de mantener la gestación y así mismo impedir que se produzca cada vez la menstruación.

1.4.1.5 El Bienestar Físico Y Mental Durante El Embarazo. A partir del momento en que se conoce su estado la mujer gestante, sobre todo si es primeriza, suele plantearse infinidad de interrogantes, se enfrenta a una nueva etapa, de la cual desconoce sus características íntimas y que no sólo la involucra a ella. Todavía no es madre, falta aún varios meses, pero ya es responsable de otra vida. Sabe que muchos de sus actos cotidianos podrán repercutir en su futuro hijo.

– Metas a realizar durante el embarazo

- ❖ Se debe elegir nombres posibles para ambos sexos, describir los incidentes de movimientos fetales y oír los ruidos cardiacos fetales con expresiones positivas de alegría y aceptación.
- ❖ Se valorará la estructura familiar, etapa de desarrollo de la familia y forma de interacción, se estimulará un sistema abierto de comunicación, aconsejará a la pareja acerca de los cambios psicológicos habituales durante el embarazo; el embarazo representa una tensión en cualquier familia, si existe cualquier modelo de relación disfuncional, el embarazo aún lo evidenciará más si se trata de un embarazo no planificado, el uso de un sistema de apoyo y educación

sanitaria con la pareja está indicado para ayudarles a afrontar cualquier cambio.

- ❖ La pareja discutirá las consecuencias que el nacimiento del niño tendrá y llegará a una decisión antes del nacimiento, la gestante vivirá la etapa del posparto sin incidencia de conflicto de papeles relacionado con su trabajo fuera del hogar si lo hay, se utilizará un sistema de educación y apoyo, ayudará a la pareja a descubrir las repercusiones que puede tener para la mujer el abandono de su carrera o trabajo si lo hay, sugerirá otras formas en que la mujer pueda seguir en contacto con sus colegas. El cambio de papel provoca aflicción ante la pérdida de un estado previo o símbolo de la propia autoestima, incluso cuando el embarazo es planificado, la mujer experimenta algún sentimiento de fracaso al tener que dejar su ocupación. **(Acump, 1995) (1).**

– Actividades A Realizar Durante El Embarazo

- ❖ Estará atenta a la respuesta de la gestante cuando esta oiga los ruidos cardiacos fetales, prestará atención a los comentarios que la embarazada haga sobre el niño cuando se de cuenta que se esta moviendo, comentará con la familia sobre el hecho de que ella espere un hijo, proporcionará consejo anticipado para estimular la relación, durante el último trimestre de embarazo pueden haber muchos acontecimientos que alertarán sobre la posibilidad de un problema de relación al no expresar alegría al oír los ruidos cardiacos fetales, no describir al feto como individuo independiente.

– Criterios de evaluación durante el embarazo

- ❖ Se formularán preguntas y se observarán las indicaciones de relación afectiva con el feto, tras el parto se observarán indicios de que esta relación continúe.

1.4.1.6 Nueve Meses De Espera.

- Primer mes de embarazo

En la cuarta semana del embarazo, solamente 15 días después de la fecundación, el embrión ya es visible a simple vista. Mide escasamente un milímetro y está sumergido en la cavidad amniótica, que lo envuelve por completo. Su contacto con el mundo materno lo realiza a través del cordón umbilical, que lo une a la placenta, órgano que permite el intercambio de oxígeno, nutrientes y desechos entre la sangre del embrión y de la madre sin que lleguen a mezclarse nunca. Hacia el final de este primer mes, de embarazo, aparece un leve esbozo de la cabeza, donde con un poco de imaginación pueda adivinarse el cerebro, también se hace sentir el corazón, se observa una especie de cola, que crece cual raro apéndice en el extremo opuesto a la cabeza donde empieza ya a perfilarse las vértebras.

- Segundo mes de embarazo.

En la quinta semana, el embrión crece rápidamente hasta lograr su longitud, que supera ya el centímetro. En la sexta semana se distingue con dificultad los ojos, los oídos la nariz e inicio de formación de algunos miembros. Se observa que la cola casi ha desaparecido. En la séptima semana despuntan los dedos de las manos y de los pies, los ojos poseen su cristalino. Hacia la octava semana, el embrión ha perdido definitivamente la cola, es capaz de levantar su gran cabeza. Posee ya la mayor parte de órganos y tejidos diferenciados y exhibe unas manos y pies considerablemente desarrollados.

- Tercer mes de embarazo

Al principio del tercer mes se diferencian los órganos sexuales, el feto realiza numerosos ejercicios que sin embargo, pasan aún desapercibidos por la madre. En el rostro se observa los párpados y al poco tiempo las cejas. Los ojos se mantienen aún cerrados y no completarán su formación hasta el octavo mes. Están ya formados los dedos de las manos y los pies y empiezan a crecer las uñas.

- Cuarto mes de embarazo

Inicia el funcionamiento de los aparatos digestivo y urinario. El feto, que traga habitualmente líquido amniótico, vierte su orina al mismo líquido que lo rodea.

Empieza a moverse, pues se desarrolla rápidamente la musculatura de las extremidades. El feto posee sus propias huellas digitales, hacia la decimocuarta semana, con la ayuda de un detector electrónico es posible auscultar el corazón fetal, si la posición del feto es adecuada, es posible determinar visualmente su sexo.

– Quinto mes de embarazo

Puede escucharse el latido del corazón, los ojos son aún más prominentes, las cejas están formadas pero los párpados se mantienen cerrados, aumenta la coordinación de los movimientos, los gestos de brazos y piernas son cada vez mas nítidos, aparecen las cuerdas bucales, desde el mes anterior el feto se ha estado poblando de una especie de bello y se ha recubierto de una sustancia cebácea con el fin de evitar que se deteriore la piel al estar en contacto con el líquido amniótico.

– Sexto mes de embarazo

El feto tiene ya proporciones bastante adecuadas, sus órganos internos están aún inmaduros especialmente los pulmones pero no sus sentidos de la audición, del olfato del gusto, los párpados se han separado, pero las pupilas se encuentran recubiertas por una membrana.

– Séptimo mes de embarazo

Se acelera la maduración de todos los órganos internos los riñones, el hígado y el cerebro al igual que otros órganos ha madurado tanto que en algunos casos incluso podrían mantener en vida el feto extrauterinamente, el feto ocupa toda la cavidad uterina incluso se coloca boca abajo, como si quisiera prepararse para nacer. Además reacciona a la luz, también percibe el sonido y son capaces de diferenciar el gusto dulce del amargo.

– Octavo mes de embarazo

La piel del feto se torna mas lisa y suave, pues las arrugas desaparecen al acumularse grasas subcutánea, los huesos de la cabeza son blandos y flexibles. Los pulmones adquieren su capacidad funcional, el feto puede oír sonidos fuertes, responde a estímulos incrementando su frecuencia cardiaca, también presentan reacciones ante el calor y el frío.

– Noveno mes de embarazo

Entre las semanas 36 y 40 de la gestación el feto acelera el desarrollo óseo, espesa la capa de piel y define con detalle su aparato genital, las dimensiones de la cabeza y cuerpo ya guardan la proporción habitual, es decir, que la cabeza mide un cuarto de la longitud total del cuerpo. Los ojos están abiertos color azul grisáceo, las orejas están separadas de la cabeza y la nariz se encuentra bien formada.

Al final de este último mes, la placenta frena su producción de progesterona hormona que apagaba los espasmos del útero, a partir de aquí el útero ensaya contracciones cada vez más intensas. Se inicia una cascada de acontecimientos que culminan con la llegada del bebé. **(Gispert, Gay Vidal, 1999) (2).**

1.4.1.7 Comunicación Con El Bebé

- ❖ Ahora humedézcanse con agua la parte baja del abdomen, porque aquí son más delgadas las capas musculares y el agua ayuda a transmitir el sonido y con la ayuda del cono de papel háblenle al bebé colocando la parte ancha del cono en esta parte del abdomen. Léanle un cuento, o un poema o cántenle una canción de cuna o háganle diferentes sonidos diciéndole que representan.
- ❖ Las mamás que tienen la grabadora pueden colocársela en la parte baja del abdomen y poner a escuchar al bebé música suave, o la grabación

hecha por ustedes. Estas mamás después pueden prestarle la grabadora a las que no la llevaron.

- ❖ Ahora, colóquense un pedazo de papel celofán de colores sobre el abdomen y sobre este papel prendan y apaguen la linterna, mientras le van diciendo al bebé cuando está oscuro y cuando hay luz. Esta actividad en las casas es mejor realizarla en las horas de la noche, o cuando hay penumbra.

1.4.1.8 Cuidados De La Madre Durante El Embarazo. La madre debe estar consciente que su cuerpo está expuesto a demasiados cambios, por tal motivo debe cuidarse para tener un parto normal.

- ❖ Llevar ropa holgada que no entorpezca la respiración y movimientos; tampoco se deben llevar ligas ajustadas.
- ❖ Tomar una ducha temprana a 35° durante 5 minutos todos los días. Otra consideración a tener en cuenta sería lavar el cabello con agua tibia una vez por semana. También lavar cuidadosamente los senos todos los días con agua y jabón. Hacer 1 o 2 lavados diarios de los genitales externos y regiones vecinas. Los lavados vaginales son prohibidos durante ésta época.
- ❖ En cuanto a las relaciones sexuales se pueden realizar con moderación, pero se deben suspender a partir de las últimas 6 semanas.
- ❖ No estar mucho tiempo de pie, es aconsejable realizar movimientos de extensión y flexión del pie sobre la pierna y la marcha.
- ❖ Desde los primeros meses es aconsejable friccionar el abdomen, senos y miembros inferiores, 3 minutos en cada región.
- ❖ Respecto a la alimentación es conveniente comer abundantes vegetales y fruta fresca (bien madura); tomar un vaso grande de agua por la mañana el día y la noche, si el médico no lo prohíbe por motivos especiales. No tomar purgantes; por último se debe mover el vientre todas las mañanas después del desayuno.

- ❖ No habrá ningún inconveniente al seguir dedicando tiempo a los quehaceres domésticos excluyendo tareas pesadas; descansar 8 horas de noche y hacer una siesta después de almuerzo es muy recomendable. Se debe realizar una marcha al aire libre diariamente de media o una hora con paso lento.

- Preparación Física

- ❖ Inspirar lentamente durante 20 segundos chupando el vientre, expirar con la misma lentitud echando el vientre. Repetir 10 veces todos los días.
- ❖ Hacer durante 5 minutos una respiración rápida, relajar los músculos para suprimir en el momento del parto el estado de tensión muscular que causa el dolor. En la primera mitad del embarazo se debe hacer todos los días, 15 minutos a la hora de siesta o al acostarse.

- Preparación Psíquica

Disipar los temores de un parto difícil y esperar con regocijo a su fruto, comprender que un fenómeno natural de dar a luz no puede ser obligatoriamente doloroso ni peligroso. Hay que romper el círculo vicioso: temor – tensión – dolor. (Acump, 1995) (1).

1.4.1.9 Manejo Del Cuerpo.

- Posición Correcta Para Realizar Los Oficios

Mantengan la espalda recta, no se doblen hacia adelante. Si tienen que planchar, lavar loza y ropa, traten que el sitio donde van a realizar estos oficios no sea tan bajito. Cuando tengan que estar en un solo sitio coloquen una pierna delante de la otra sobre un banquito, cambiando de pierna cuando crean conveniente. Las madres no deben permanecer mucho tiempo de pie, porque los pies se congestionan. (Ver Figura 1).

- Posición Correcta Para Acostarse De Lado

Cada madre se debe recostar del lado que le resulte más cómodo y cambiar de lado cada vez que sienta la necesidad. La cabeza se debe apoyar sobre una o dos almohadas, flexionar las rodillas, colocar una almohada entre las piernas. El brazo que quede sobre el cuerpo puede también descansar sobre una almohada, el otro brazo descansa sobre la cama. El estómago también se puede sostener con una almohada. A medida que avanza el embarazo es más cómodo recostarse de lado. **(Ver Figura 2)**

– Posición Correcta Para Cambiar De Posición Estando Acostadas

Se deben recoger las rodillas mientras se voltean lentamente los hombros y las caderas hacia al lado que se desee.

– Posición Correcta Para Levantarse De La Cama

Se deben acostar de lado, acercar las rodillas y los pies hacia el borde de la cama y levantarse lentamente, impulsándose con los brazos mientras bajan las piernas al piso, descansar un poco y luego ponerse de pie.

1.4.1.10 Ejercicios De Respiración.

– Posición Inicial

Para empezar a hacer estos ejercicios se deben sentar sobre la colchoneta o cojín en posición de semiloto, con los pies cruzados, nalgas hacia atrás, cintura y cabeza muy alta. **(Ver Figura 3)**

En la misma posición, coloquen una mano sobre el abdomen y la otra sobre el pecho. Tomen aire por la nariz hasta que se abombe el pecho y el abdomen. Luego, saquen el aire lentamente mientras contraen el abdomen. Vuelvan a tomar aire abombando lentamente el abdomen hacia adentro bien fuerte. Repitan el ejercicio tres veces. Recuerden que si se sienten cansadas deben descansar. **(Ver Figura 4)**

En la misma posición, tomen y saquen aire profundamente. Coloquen las manos sobre la parte inferior del abdomen como les estoy indicando. Tomen aire abombando solo el abdomen de manera que este empuje las manos hacia adelante. Luego, saquen el aire y vean que las manos se van hundiendo. Esta es una respiración profunda. Repitan este ejercicio tres veces.

Ahora, pónganse de pie con cuidado, lentamente, separen los pies un poco para tener equilibrio. Tomen aire profunda y lentamente, al tiempo que elevan los brazos por los lados hasta el nivel de los hombros contando despacio y mentalmente hasta 10. Procuren que sus pulmones se llenen por completo al subir los brazos. Retengan la respiración unos segundos y bajen los brazos soltando el aire lentamente por la boca contando mentalmente hasta 10. Repitan este ejercicio tres veces. **(Ver Figura 5)**

1.4.1.11 Ejercicios De Movimiento Corporal.

– Ejercicios De Cuello Y Hombro

Siéntense sobre la colchoneta con las piernas dobladas en posición de semi-loto. Con la palma de la mano derecha, debajo de la nalga derecha tiren hacia arriba y hacia atrás, luego con la palma de la mano izquierda, debajo de la nalga izquierda, tiren hacia arriba y hacia atrás, hasta sentarse muy derechas. Estiren la cabeza hacia el techo todo lo posible, no levanten la quijada, es la cabeza la que se estira hacia el techo no la cara. Muevan la cabeza suavemente de un lado a otro de arriba a abajo. Respiran lenta, profundamente, con suavidad. **(Ver figura 6)**

Digan sí con la cabeza. Cabeza atrás, un poco más, muy lentamente. Luego lleven la cabeza abajo hasta que la quijada casi toque el cuello. Nuevamente, despacio, levanten la cabeza, llévenla atrás, al frente, abajo, con calma, con tranquilidad, al frente, descansen.

Dejen caer la cabeza hacia adelante. Enlácense los dedos de las manos y pónganlos sobre la cabeza uniendo los codos y tirando suavemente la cabeza hacia abajo. Permanezcan en esta posición hasta que yo cuento hasta 20. Levanten la cabeza, bajen los brazos. (**Ver figura 7**)

Lleven los hombros hacia adelante y hacia atrás, adelante, atrás. Repitan el ejercicio.

Ahora, hagan círculos grandes con los hombros, varios hacia adelante y varios atrás. Con los codos ligeramente doblados, cierren los puños y ábralos con fuerza. Repitan el ejercicio. Ahora muevan las muñecas mientras sueltan sus brazos y manos, respiren conscientemente, tomen aire, sáquenlo.

Coloquen los brazos rectos frente a ustedes, a la altura de los hombros con las palmas de las manos hacia abajo. Roten el brazo derecho hacia atrás tomando aire y regrésenlo a la posición inicial sacando el aire; ahora con el brazo izquierdo, luego nuevamente con el derecho y luego con el izquierdo.

Levanten los brazos rectos sobre su cabeza. Hagan círculos pequeños hacia afuera. Vayan agrandando los círculos progresivamente aumentando la velocidad. Cambien luego de dirección. Hagan círculos pequeños hacia adentro, vayan agrandando los círculos aumentando la velocidad.

– Ejercicios De Piernas, Tobillos Y Pies.

Suavemente, doblen y estiren la rodilla derecha, tiren el talón derecho hacia afuera, de manera que los dedos de los pies queden hacia ustedes. Ahora, doblen y estiren la rodilla izquierda y tiren el talón izquierdo hacia afuera, con los dedos de los pies hacia ustedes. Repítanlo, alternando las rodillas: derecha, izquierda. (**Ver figura 8**)

Ahora, estiren las dos piernas, saquen el aire y tiren los talones hacia afuera, con los dedos de los pies hacia ustedes, así eleven los pies ligeramente, tomen aire y bajen los pies y coloquen los dedos de los pies hacia afuera. Repitan el ejercicio.

(Ver figura 9)

Cierren los puños y colóquelos sobre la parte baja de la espalda, frótese esta parte de la espalda con un poco de fuerza, mientras siguen flexionando los pies. La cabeza como siempre debe seguir muy estirada hacia arriba. **(Ver figura 10)**

– Ejercicios De Pelvis

Colóquense de rodillas con las palmas de las manos sobre el piso, con los brazos y las piernas derechos, formando ángulo recto. **(Ver figura 11)**. Saquen el aire, dejen caer la cabeza y las nalgas y lleven la espalda hacia arriba. Tomen aire, miren hacia arriba y suavemente vuelvan a colocar la espalda como estaban al principio. Repítanlo. **(Ver figura 12)**

Saquen el aire, y giren el hombro derecho hacia la nalga derecha, noten como se estira el lado izquierdo de la cintura. Tomen aire y vuelvan al centro. Saquen el aire, y giren el hombro izquierdo hacia la nalga izquierda. Tomen aire y vuelvan al centro. Repítanlo, alternando, hombro derecho, hombro izquierdo. **(Ver figura 13)**

De rodillas con los brazos cruzados sobre el suelo, coloquen la quijada entre los brazos, las nalgas deben estar en alto. Contraigan los músculos del recto y de la vagina. Manténgalos contraídos unos momentos, relájelos y luego vuélvalos a contraer. **(Ver figura 14)**

(Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, 1995)(3)

FIGURA 1

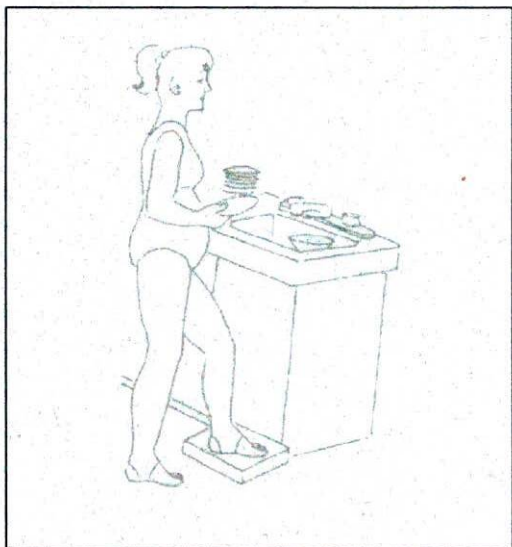


FIGURA 2

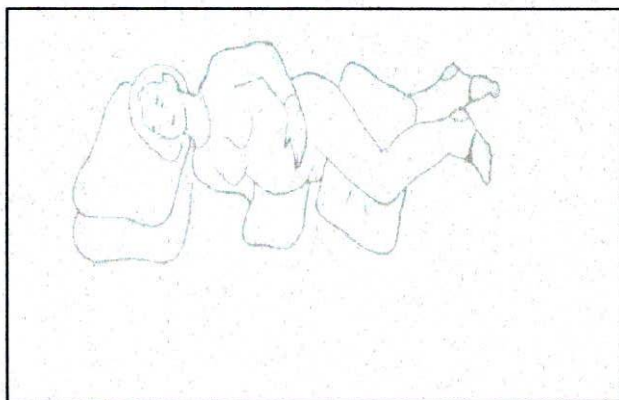


FIGURA 3

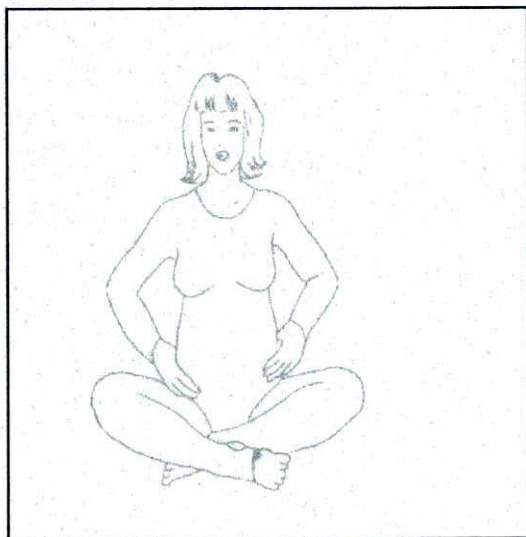


FIGURA 4

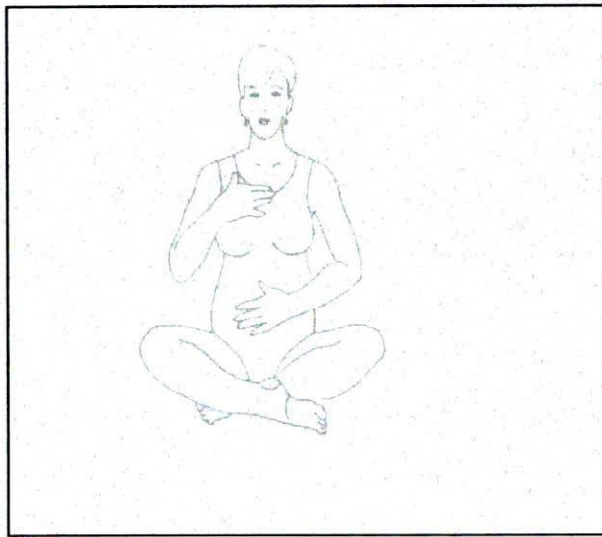


FIGURA 5

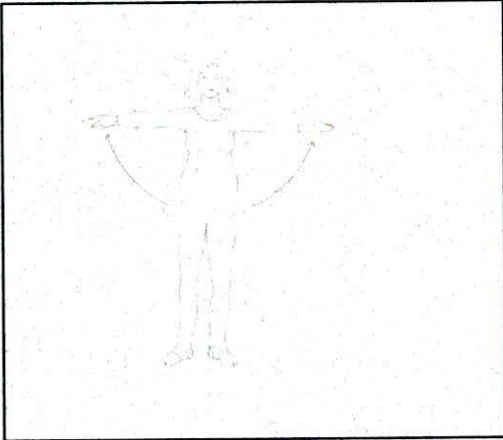


FIGURA 6

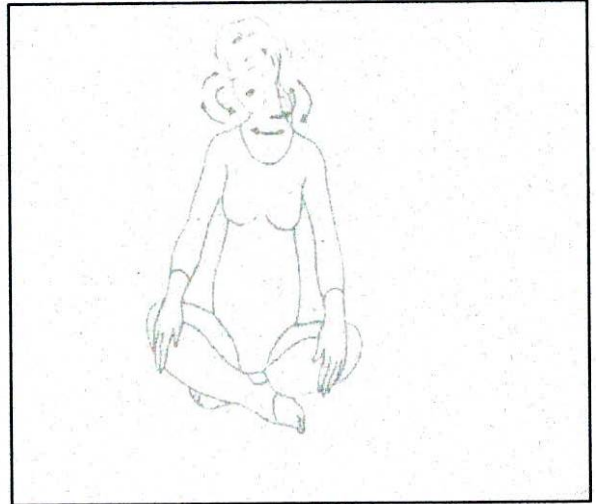


FIGURA 7

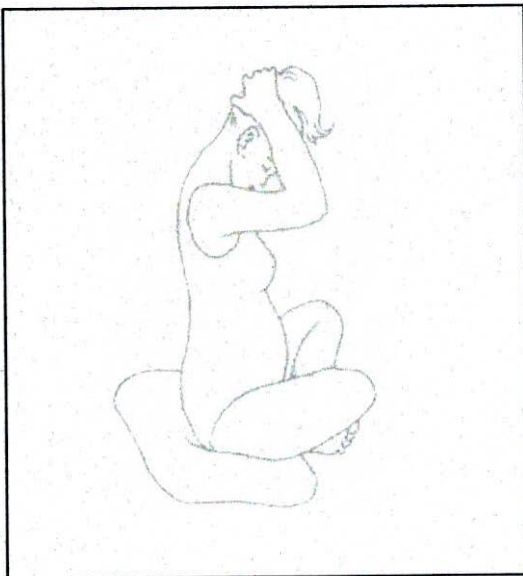


FIGURA 8

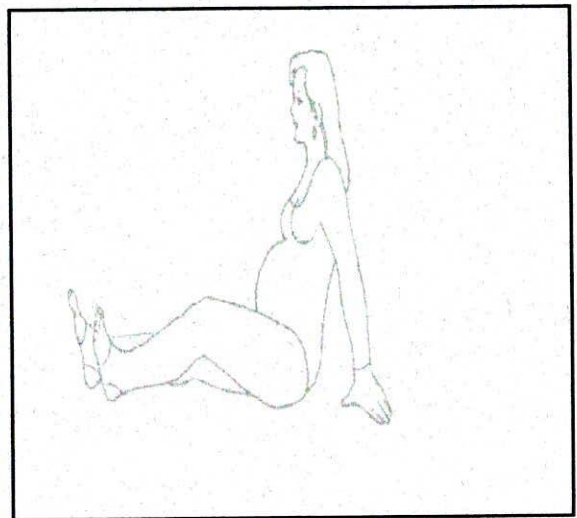


FIGURA 9

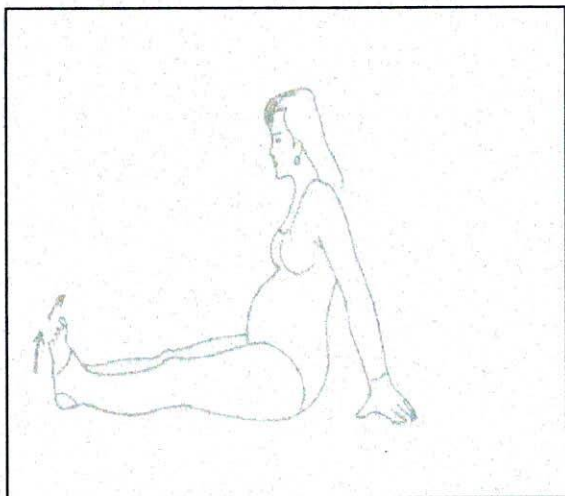


FIGURA 10

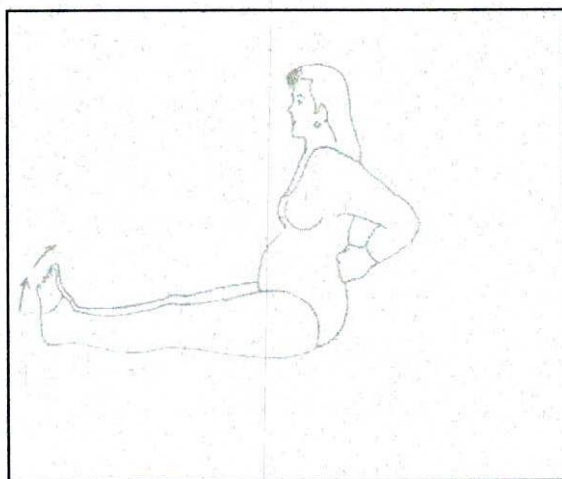


FIGURA 11

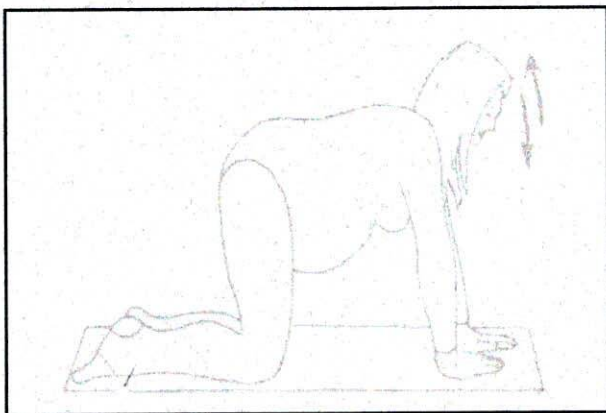


FIGURA 12

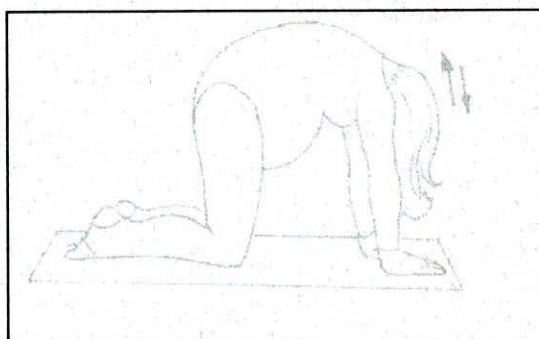


FIGURA 13

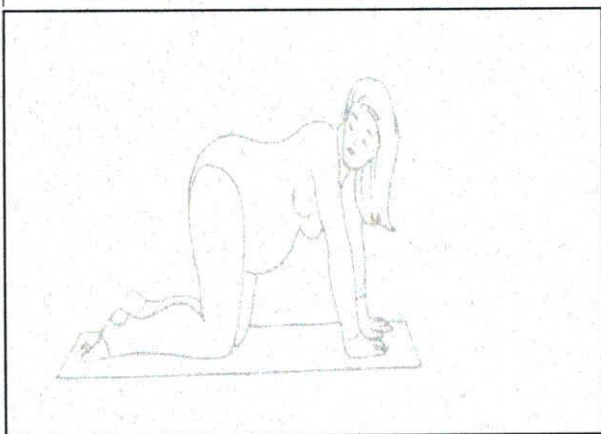
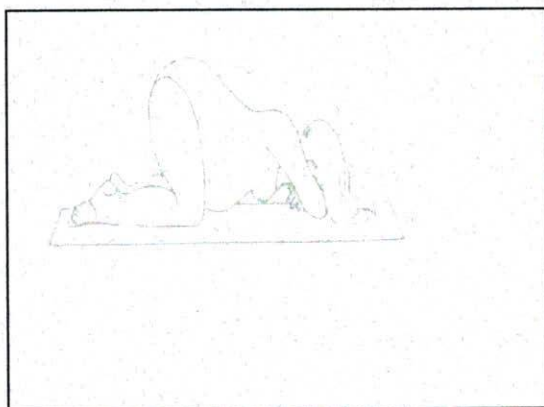


FIGURA 14



1.4.2 Preparación De La Gestante Post-Parto

1.4.2.1 Cuidados E Higiene De La Madre En El Puerperio. Este tiempo es de gran importancia, ya que la madre debe prepararse y conocer los cambios que sufre su cuerpo durante los cuarenta días de dieta o puerperio. Cuando hablamos de puerperio es el tiempo que transcurre entre el parto y el tiempo inmediatamente posterior a él, durante el cual el aparato genital de la mujer vuelve a adquirir las características propias de una mujer no embarazada, se estiman 6 semanas después del parto.

– Cambios físicos

El útero a la siguiente semana del puerperio disminuye de tamaño, pero adquiere su tamaño normal a la 6 semana. El aumento del útero mes a mes produce ruptura de las fibras elásticas, a medida que el útero va disminuyendo de tamaño, la piel experimenta una retracción, que poco a poco se va reflejando en el abdomen y cintura, formando las estrías.

En los 5 primeros días luego del parto se obtiene el calostro; que es un líquido amarillento rico en defensas, que contiene una gran cantidad de proteínas y minerales; hacia los 10-15 días existe gran producción de leche, cuyos componentes son: proteínas y defensas, grasa, lactosa, agua, y todas las vitaminas menos la K.

Luego del parto quedan en el interior del útero residuos de placenta, o coágulos de sangre, el útero realiza contracciones fuertes para desalojar los residuos; estas contracciones se denominan cólicos o entuertos, esta reacción es normal.

Durante la etapa del puerperio cualquier aumento de temperatura implica una infección que probablemente se sitúa en algún lugar del tracto genitourinario. Los primeros días luego del parto, se presenta un líquido sanguinolento que se va volviendo blanquecino hacia el 10 día; este líquido se denomina loquio.

La episiorrafia, es una herida realizada en el período expulsivo del parto para ampliar el canal vaginal y permitir la salida fácil del bebé; esta herida es causante de dolor e incomodidad en el momento de orinar. Se debe mantener una higiene adecuada luego de ir al baño. Para aliviar el dolor y las molestias hay que realizar baños de asiento con agua tibia y sulfato de magnesio.

Para facilitar que los parfos o cicatriz sequen, se debe colocar una lampara por 15 minutos cerca de la herida una vez diaria.

Durante la época del puerperio la madre debe tener una higiene especial:

- ❖ La vagina se debe lavar con agua tibia y jabón, realizar un baño de los genitales externos y nalgas, de forma que estos resbalen desde la vagina y periné hacia el ano, colocando luego una compresa estéril o paños limpios.
- ❖ A los pocos días del parto se presentan depresiones debido a: reducción de la alta tensión emocional que sigue a la excitación y al miedo que casi todas las mujeres experimentan por el embarazo y el parto, molestias del puerperio, cansancio por la falta de sueño con el tiempo del parto y post-parto, ansiedad por el cuidado que demanda el bebé. Hay que anticiparse a la depresión y dar confianza y seguridad.
- ❖ En pacientes sin ninguna complicación, se le puede indicar que se levante dentro de las primeras 24 horas siguientes del parto, para reducir complicaciones vaginales, estreñimiento, y mala circulación en las piernas. La madre debe realizar ejercicios moderados dentro del primer mes siguiente al parto; se recomienda para restablecer el tono de la pared abdominal y en general para todo el cuerpo. Esta si no existen complicaciones.
- ❖ Después del parto, la madre se debe alimentar con comida y bebidas livianas; la madre lactante requiere una dieta especial, incrementada en proteínas y vitaminas. La mejor forma de limpiar los pezones es tomar un paño limpio, untarlo con un poco de leche materna y proceder a limpiar. Esto evita la irritación y las futuras fisuras.

1.4.2.2 Aseo Del Bebé

- ❖ Llene un recipiente con agua tibia y coloque algodón a un lado del recipiente, desvista al bebe dejándole solo el pañal y límpiele los ojos con un algodón húmedo y exprimido, limpie cada ojo desde el lagrimal hacia fuera.
 - ❖ Tome otro pedazo de algodón y limpie los pliegues de cuello, detrás de las orejas, el rostro, la boca y la nariz, séquele el pie dando golpes ligeros con una toalla suave y limpie las manos y los brazos del bebé. **(Ver figura 15 a)**
 - ❖ Vista el bebé con una camiseta limpia y quítele el pañal, tome un algodón y límpiele el área genital, especialmente en los pliegues, seque muy bien, la mayoría de los bebes disfrutan viéndose libres del pañal por un rato **(Ver figura 15 b)**
 - ❖ Aplique bastante vaselina o aceite de ricino para evitar la pañalitis, ponga un forro de plástico para retener los movimientos del intestino y facilitar el lavado, póngale un nuevo pañal y ropa limpia. **(Ver figura 15 c)**
 - ❖ Durante las primeras 6 semanas de vida, las únicas partes del bebé que requieren aseo diario son la cabeza, las manos y los genitales, para esto bastará una limpieza con un algodón húmedo, trate de asear al bebé siempre a la misma hora para establecer un ritmo para ambos, escoja un momento en que el se encuentre despierto pero no hambriento e irritable.
- Sugerencias para la hora del baño
- ❖ La temperatura ambiente deberá ser por lo menos de 20°C y el agua deberá estar a 32°C aproximadamente de tal forma que la sienta tibia y no caliente cuando la toque con el codo
 - ❖ Ponga una gota de jabón líquido para bebes en el agua si desea hacer espuma, incluso el jabón más suave quita la grasa de la piel pero produce resecamiento.
 - ❖ Asegúrese de tener todas las cosas del bebé dispuestas y a la mano.
 - ❖ Use un delantal impermeable y una toalla amarrada a la cintura para que pueda colocar al bebé directamente sobre sus rodillas.

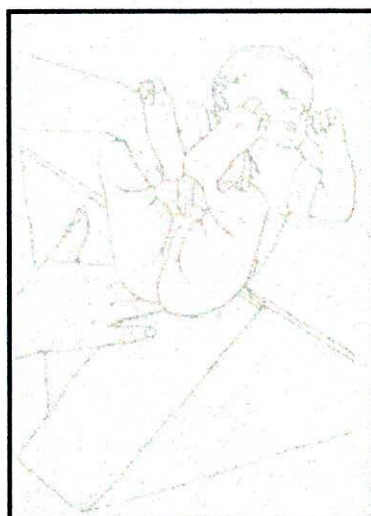
FIGURA 15 A



FIGURA 15B



FIGURA 15C



1.4.2.3 Lactancia Materna

1.4.2.3.1 Importancia Nutricional. La leche materna es el mejor y más importante alimento para un ser humano durante sus cuatro primeros meses de vida.

Es un alimento que tiene todas las cuatro características de la buena nutrición: es completa, equilibrada, suficiente y adecuada.

Para entender porqué la leche materna es mejor para el bebé, se resalta sus diferencias con la leche de vaca:

– Ventajas De La Leche Materna:

- ❖ Aporta la cantidad y calidad precisa de nutrientes que el bebé necesita y muy importante: por ser de origen humano, no produce alergias.
- ❖ Por estar en el seno, está a la temperatura ideal (no hay que prepararla, ni calentarla, ni esperar que se enfríe), está disponible para administrarla a cualquier hora del día o de la noche y es gratuita.
- ❖ Le aporta defensas específicas contra algunas enfermedades (de las que por su edad no podría defenderse), en una forma muy higiénica.
- ❖ Cuando la madre le da seno al bebé comienza a aprender a compartir su amor con él, de igual forma, el bebé siente seguridad y protección de su madre.
- ❖ Las madres que dan seno a sus bebés, se recuperan más pronto (peso, tamaño del útero, etc.). Además protege contra el cáncer de seno.

La leche de vaca no tiene ninguna de estas ventajas y si presenta algunas desventajas:

- ❖ Sus proteínas, por ser de origen no humano, pueden producir al bebé algunas alergias severas, en forma temprana o tardía.
- ❖ Los nutrientes que aporta, no son los adecuados en calidad y cantidad para un bebé menor de seis meses. Es decir, la leche de vaca es un buen alimento para el bebé mayor de seis meses.

Es importante resaltar que la leche materna debe ser el único alimento del bebé, hasta los cuatro meses de edad, cuando se inicia la alimentación complementaria y que no se debe dar después de que el bebé ha cumplido un año. Para esta edad el niño debe recibir la alimentación corriente de toda la familia.

1.4.2.3.2 Recomendaciones Para Una Buena Lactancia Materna

1. El bebé debe tratar de mamar más o menos a la hora de nacido, después de un parto normal. La madre debe posarlo sobre su regazo desnudo durante por lo menos un cuarto de hora, en privado.
2. El calostro es bueno para el bebé. El calostro no es dañino a pesar del color amarillo brillante que tiene, por el contrario es bueno y contiene sustancias que protegen al niño contra enfermedades.
3. Es esencial que el niño mame durante los primeros días. Aunque sólo se produce poca leche, el mamar ayuda a que “baje” y también a preparar el tracto digestivo del bebé al limpiarlo del meconio (las primeras evacuaciones del bebé, que son de un color negro verdoso).
4. La poca cantidad de leche que se produce generalmente basta para llenar las necesidades del bebé. En raras ocasiones es necesario darle alimento suplementario.
5. Al mamar, el bebé hace que el útero o matriz de la madre se contraiga. Aunque al principio puede causar dolor, es benéfico porque contribuye a detener el sangrado uterino.
6. La capacidad para lactar no depende del tamaño de las mamas. La mayoría de los animales tienen glándulas mamarias planas cuando no están lactando.

7. La leche siempre es de buena calidad. Aún cuando la dieta de la madre sea pobre, su leche es de mejor alimento para el bebé. Si ella come y bebe muy poco, puede decrecer la calidad y posiblemente el contenido de grasa de su leche.

8. El biberón es peligroso. Excepto cuando la madre vive en condiciones muy higiénicas.

– Técnica De Amamantamiento:

1. La madre debe lavarse las manos con agua y jabón cada vez que vaya a alimentar a su hijo.

2. Lavar o limpiar el pezón con agua hervida o leche materna antes y después de cada mamada.

3. La madre debe encontrarse en posición vertical.

4. Se le indica a la madre que al iniciar cada mamada oprima la areola, entre el dedo pulgar e índice y roce con el pezón la mejilla del niño, esto hace que el bebé busque el pezón y comience a mamar. **(Ver figura 16, 17, 18)**

5. El pezón debe estar dentro de la boca del niño, de tal manera que los labios y encías queden colocadas dentro de la areola.

6. Cambie su seno para cada comida del bebé.

7. La lactancia debe ser demanda libre del bebé, cada vez que manifieste deseo de comer.

8. Aconseje la lactancia exclusiva durante los primeros 4 meses, luego iniciar la alimentación complementaria.
9. Después de cada mamada, sostenga al bebé en posición vertical, para hacerlo eructar. No comprima el abdomen esto puede hacerlo vomitar.
10. Indique a la madre acostar el bebé de medio lado después de que como, para evitar que bronco- aspire en caso de vómito.

1.4.2.3.3 Alimentación Para El Niño. Durante los 4 primeros meses el único alimento que el niño necesita es la leche materna. A partir de los 4 meses de edad, además de la leche materna se le deben dar otros alimentos (alimentación complementaria). A los siete meses el niño continúa tomando leche materna más la alimentación que consume la familia. De acuerdo a la edad del niño, se amplía el tema de alimentación en el capítulo correspondiente al niño inscrito.

– Durante El Periodo De Lactancia:

Explique a la madre la importancia de consumir una buena alimentación durante este período, seleccionando bien los alimentos y aumentando la cantidad de ellos. Aconseje a la madre sobre la clase de alimentos que ella debe preferir, durante el tiempo de lactancia por ejemplo, carnes (pollo, cerdo, pescado, otros) leche, huevo, verduras, fruta y mezclas vegetales.

Cuando la madre no pueda consumir por alguna razón las carnes mencionadas anteriormente, enséñele la combinación de unos alimentos con otros en cada comida ya que estas combinaciones se complementan y aportan nutrientes tan importantes como los que se obtienen con la carne.

– Combinaciones De Alimentos:

- ❖ Arroz con frijol o con arveja seca o con lenteja o con garbanzo.
- ❖ Pastas alimenticias con leche o queso.

- ❖ Arepa de maíz con lenteja o frijol.
- ❖ Carne con arroz o con pastas alimenticias.
- ❖ Huevo con mazorca o con arepa de maíz. **(Acump , 1995) (1)**

– Reflejo De La Bajada De La Leche

Es la reacción automática mediante la cual se genera disponibilidad de leche en los senos. El reflejo es una complicada reacción química en cadena, de la cual la madre no se percató sino cuando siente un cosquilleo en los senos y la leche se deposita en los pezones. Se produce en segundos y es desencadenado por el estímulo ejercido sobre el pezón, por la llamada del bebé cuando siente hambre, o por el sólo hecho de pensar en el bebé. Ante el estímulo, la hipófisis libera una hormona, la oxitocina, la cual hace que las células reproductoras de leche envíen el líquido a los depósitos de la zona del pezón. Si no está lista para amamantar , comprima los lados de los senos para controlar el flujo de la leche.

(Stoppar 1996) (4)

– Reflejo De Busqueda

Si usted toca la mejilla del bebé con el pezón o con el dedo, él buscará instintivamente el pezón y tratará de prenderse. Usted podrá estimular aún más este instinto si pone calostro en los labios del niño **(Ver Fig. 19 a)**

– Prensión

El bebé se habrá prendido correctamente cuando tenga todo el pezón dentro de la boca, con la lengua debajo del pezón. Con la boca presionará los depósitos de leche. **(Ver Fig. 19 b)**

– Para Interrumpir La Succión

Cuando termine de alimentar al bebé no retire bruscamente el pecho pues podrá lastimarse. Introduzca un dedo por un lado de la boca del bebé o aplique presión sobre su mentón para que suelte el pezón. **(Ver Fig. 19 c)**

1.4.2.3.4 Alimentación De La Gestante. El desarrollo normal y sano del bebé depende de la buena alimentación de la madre. No es necesario que haga comidas abundantes pensando que hay que comer por dos, se requiere que sea normal en cantidad pero mejorando la calidad nutritiva de los alimentos. Para ello debe consumir diariamente:

-- Proteínas

Como carnes de res, pollo, pescado. Deben consumirse dos porciones al día. También contienen proteínas el frijol, las arvejas, las lentejas, los huevos, los cuales se podrán consumir dos o tres veces por semana.

– Leche

En lo posible debe tomarse tres o cuatro vasos al día.

– Harinas

Son las que proporcionan la energía para todo el ejercicio que se realiza. Se deben comer seis porciones al día (ejemplo de harinas son: pan, arroz, papas, plátanos, yuca, cereales).

– Grasas

No deben ingerirse en exceso los alimentos fritos, la mantequilla y en general todas las grasas.

– Dulces

Deben consumirse con moderación y cuidado ya que producen sobrepeso en la madre y otros problemas de salud.

Las golosinas, dulces y gaseosas no son nutritivas, es mejor tomarse un jugo, o consumir una fruta natural.

– Agua

Es la mejor bebida fresca y natural para su salud. Debe consumir más de seis vasos al día.

- Vitaminas Y Minerales

Se encuentran principalmente en las frutas y verduras.

Son indispensables para el buen desarrollo del feto y se deben comer diariamente: zanahoria, espinaca, repollo, coles, pepinos y todas las demás verduras. Todas las frutas son convenientes para su bienestar, puede incluirlas en su alimentación. **(I.S.S. 1998) (5).**

1.4.2.5 Ejercicios Posnatales. Tan pronto como le sea posible después del parto, deberá tratar de hacer ejercicio por lo menos una vez al día; pero es mejor que el tiempo de ejercicio sea corto, por ejemplo cinco minutos y practicar varias veces al día. Es conveniente acostarse sobre el estómago durante los primeros días para ayudar al útero a regresar a su antigua posición.

Los primeros días:

- Músculos del estómago.

Acuéstese sobre la cama con las rodillas dobladas y las manos sobre el estómago. Apriete las nalgas y empuje la espalda sobre la cama; sostenga y relaje. Puede practicar los ejercicios del piso de la pelvis al mismo tiempo.

- Movimiento de la cadera.

Acuéstese sobre la espalda, doble una rodilla y flexione el pie de la pierna que esta estirada. Estire esa pierna empujando hacia fuera con el talón. Luego encoja la pierna trayéndola hacia usted sin doblar la rodilla. Tenga cuidado de no arquear la espalda.

- Rutina básica

- ❖ Abdominales. Acuéstese sobre la espalda con las rodillas dobladas. Coloque las manos sobre los muslos y levante la cabeza y los hombros para tratar de tocar las rodillas con las manos. **(Ver figura 20)**

FIGURA 16

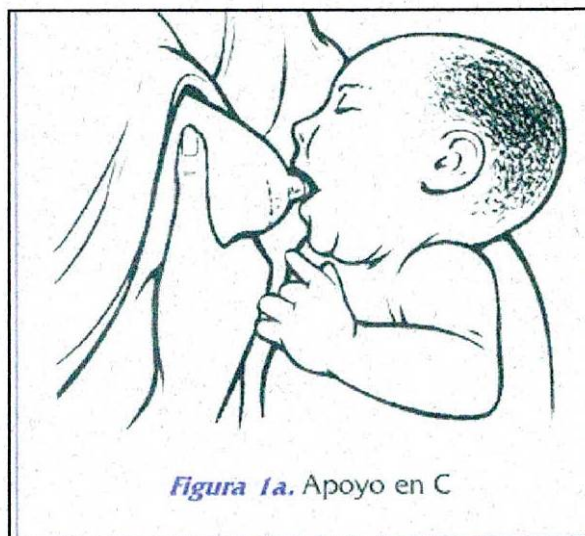


FIGURA 17



FIGURA 18



FIGURA 19 A



FIGURA 19B

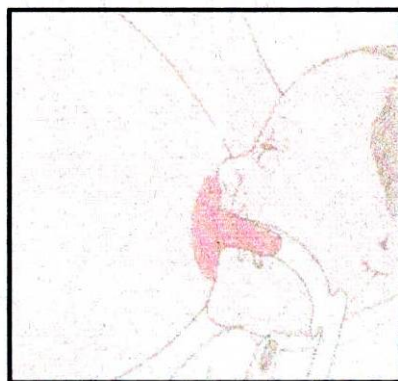
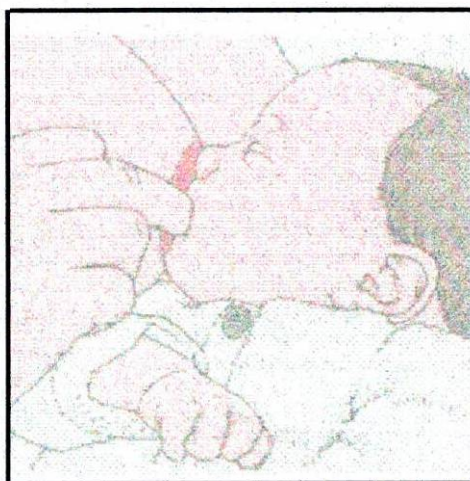


FIGURA 19C



- ❖ El gato. Arrodílese y coloque las manos en el suelo en línea recta con los hombros. Mantenga la espalda recta. Doble la pierna hacia delante y trate de tocar la rodilla con la frente. Luego estire la pierna hacia atrás para formar una línea recta desde la cabeza hasta la punta del pie. **(Ver figura 21)**
- ❖ Abdominales hacia abajo. Siéntese con la espalda recta y los brazos cruzados al frente. Inhale, rote la pelvis hacia delante y baje lentamente hasta que sienta la tensión en los músculos abdominales.

1.4.2.6 Crecimiento Y Desarrollo Del Bebé. En este capítulo se tratará de conscientizar a la madre de la gran importancia de controlar el crecimiento y el desarrollo del niño en sus primeros años de vida, ya que se explicará el desarrollo psicomotor, de las estructuras de la cavidad oral y las diferentes conductas que adoptará el niño. También es importante anotar que la madre después de la instrucción recibida por parte del pediatra deberá estar en capacidad de controlar peso y estatura correspondiente a cada mes en la vida del niño. También se resaltarán la importancia de la recreación por medio de juguetes para los niños.

1.4.2.6.1 Embriología De La Cavidad Oral. Los arcos faríngeos no sólo contribuyen a la formación del cuello sino desempeñan un papel importante en la formación de la cara. Hacia el final de la cuarta (4) semana, el centro de la cara está formado por el estomodeo, rodeado por el primer par de arcos faríngeos.

Cuando el embrión tiene cuatro semanas y media de edad pueden identificarse cinco formaciones mesenquimáticas: los procesos mandibulares (primer arco faríngeo) los procesos maxilares (porción dorsal del primer arco faríngeo) lateral al estomodeo, y la prominencia frontonasal. El desarrollo de la cara se ve complementado en la etapa ulterior con la formación de los procesos nasales.

FIGURA 20

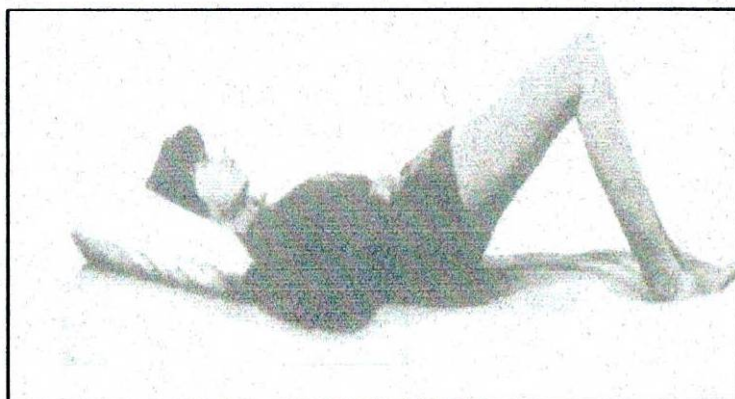
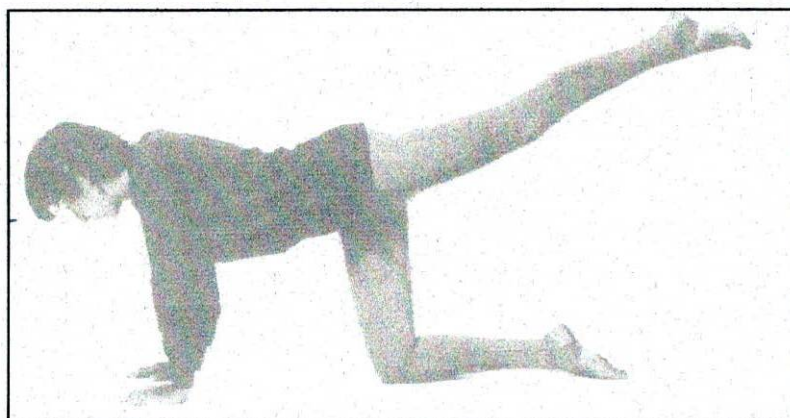


FIGURA 21



- Arcos faríngeos.

Cada uno de los arcos faríngeos está formado por un núcleo central de tejido mesenquimático, cubierto por su lado externo por ectodermo superficial y revestido en su interior por epitelio de origen endodérmico.

- Primer arco faríngeo.

El primer arco faríngeo tiene especial importancia para nuestra investigación por ser de él donde se derivan varias de las estructuras orales humanas. Está formado por una porción dorsal llamada proceso maxilar que se extiende delante debajo de la región correspondiente al ojo, y a una porción ventral, el proceso mandibular que comprende el cartilago de Meckel. En el curso del desarrollo el cartilago de Meckel desaparece, excepto en dos pequeñas porciones en su extremo dorsal que persisten y forman respectivamente el Yunque y el Martillo. El mesénquima del proceso maxilar dará origen más tarde a la premaxila, maxilar, hueso cigomático y parte de hueso temporal.

El maxilar inferior se forma de manera análoga por osificación membranosa del tejido mesenquimático que rodea el cartilago de Meckel. La musculatura del primer arco faríngeo está constituida por los músculos de la masticación (Temporal, Masetero, y Pterigoideos).

La inervación del primer arco es suministrada por la rama maxilar inferior del nervio trigémino. Dado que el mesénquima del primer arco contribuye también a la formación de la dermis de la cara, la inervación sensitiva de la piel facial depende de las rama oftálmica, maxilar superior e inferior del nervio trigémino.

- La Lengua

La lengua aparece en el embrión de cuatro semanas, aproximadamente, como dos protuberancias linguales laterales y una prominencia medial, el tubérculo impar. Los tres abultamientos se originan en el primer arco faríngeo. Otro abultamiento hacia la línea media, la cópula está constituida por el mesodermo

del segundo ,tercer arco y parte del cuarto. Un tercer abultamiento estaba formado por la porción posterior del cuarto arco.

La porción posterior o raíz de la lengua tienen origen en los segundos, terceros y parte del cuarto arco faríngeos. La porción más posterior de la lengua proviene del cuarto arco faríngeo. La inervación sensitiva se divide en dos, la de los dos tercios anteriores es suministrada por el nervio trigémino y el tercio posterior por los nervios glosofaríngeo y vago.

– La cara

En el curso de la séptima semana los procesos maxilares continúan aumentando de volumen y simultáneamente crecen en dirección medial comprimiendo los procesos nasales mediales hacia la línea media. En una etapa ulterior queda cubierta la hendidura que se encuentra entre el proceso medial nasal y maxilar y ambos procesos se fusionan. El labio superior es formado por los dos procesos nasales mediales y los dos procesos maxilares. Los procesos nasales laterales no participan en la formación del labio superior. El labio inferior y la mandíbula se forman a partir de los procesos mandibulares que se fusionan en la línea media.

Los procesos maxilares se ensanchan para formar los carrillos y los maxilares superiores.

– Segmento intermaxilar

Se da como resultado del crecimiento medial de los procesos maxilares, los dos procesos nasales medios se fusionan internamente y las estructuras que se forman por la fusión de estos procesos se denomina segmento intermaxilar. Comprende lo siguiente: a. Componente labial, que forma el surco subnasal en la línea media del labio superior, b. Componente maxilar superior, que lleva los cuatro incisivos, c. Componente palatino, que forma el paladar primario triangular.

– Paladar Secundario

La porción principal del paladar definitivo esta formada por dos evaginaciones laminares de los procesos maxilares. Estas aparecen en la sexta semana del desarrollo y descienden oblicuamente a ambos lados de la lengua. Luego en la séptima semana estas evaginaciones ascienden hasta alcanzar una posición horizontal por arriba de la lengua y se fusionan entre sí, formando el paladar secundario.

– Dientes

Son de gran utilidad para definir la forma adulta de la cara, determinada además por los senos paranasales y cornetes. En cuanto a los dientes estos se desarrollan a partir de un componente ectodérmico y mesodérmico aproximadamente a la sexta semana de desarrollo intrauterino que es cuando ocurre la formación de una estructura llamada **Lámina dental** a lo largo de los maxilares superior e inferior. Luego esta lámina origina varios brotes o esbozos dentarios, en un número de diez por cada maxilar, que forman los primordios de los componentes ectodérmicos en los dientes. Poco después la superficie profunda de los brotes se invagina y se llega al período de caperuza del desarrollo dentario. Esta caperuza consiste en una capa externa(epitelio dental externo), una capa interna (epitelio dental interno), y un centro de tejido laxo (retículo estrellado). El mesénquima, originado en la cresta neural y situado en la indentación forma la papila dental. A medida que la caperuza dental crece y se profundiza la escotadura, el diente adopta el aspecto de campana(período de campana). El esmalte esta formado por los odontoblastos; se dispone sobre una gruesa capa de dentina producida por los odontoblastos derivado de la cresta neural. El cemento es producido por los cementoblastos, otros derivados mesenquimáticos que se encuentran en la raíz dentaria. Aunque los primeros dientes (temporales) aparecen entre los seis y veinte y cuatro meses de vida los dientes permanentes, cuya erupción tiene lugar más adelante, se forman principalmente en el tercer mes del desarrollo intrauterino. (**Sadler T.W.1996**).**(7)**.

1.4.2.6.2 Valoración Psicomotor del Crecimiento y Desarrollo del Bebé. El desarrollo se concederá a través de las cuatro (4) conductas que presenta el niño en un momento dado, las conductas a valorar son las siguientes:

- ❖ Conducta motora. Esta dada por los movimientos del cuerpo, ejemplo: sostener la cabeza, sentarse, pararse, caminar, etc.
- ❖ Conducta adaptativa y del lenguaje. Está dada por los movimientos físicos y coordinados, la forma a reaccionar ante objetos y situaciones tales como: agarrar un juguete, coger una galleta y llevarla a la boca, quitar un papel de un dulce. En cuanto al lenguaje se debe observar los sonidos que pronuncia el niño como son gritos, palabras, preguntas, etc.
- ❖ Conducta Personal Social. Puede observarse a través del comportamiento del niño ante las personas y medio social que lo rodean, ejemplo: se sonríe al ver a la madre, se inquieta ante desconocidos, juega con otros niños, etc.

Para valorar el desarrollo psicomotor del niño se debe observar sin necesidad de quitarle la ropa y determinar si realiza las acciones de cada una de las conductas que están en los cuadros de acuerdo a la edad. Si el niño no realiza las acciones de cada conducta se debe enseñar a la madre los ejercicios respectivos para que los realice diariamente en la casa y estimule cada conducta.

Los elementos que deben utilizar para la prueba de valoración del desarrollo psicomotor, deben ser los mismos que tiene el niño en su ambiente familiar, por ejemplo: sonajero, espejo, pelotas, taza plástica, vaso plástico, revistas, papel, lápices, cubos y juguetes.

Cuando alguno de éstos elementos no se encuentran en la vivienda, se puede ingeniar su elaboración, por ejemplo un sonajero puede realizarse con una cajita o un frasquito plástico con granos de maíz; un cubo puede ser un trocito de madera y un juguete puede ser una muñequita de trapo hecha en casa. Por medio de los siguientes cuadros se podrá valorar rápidamente a un niño según la edad en que se encuentre. **(Acump, 1995) (1)** veamos:

Tabla 1. Desarrollo Psicomotor De Un Niño Menor De Un Mes

CONDUCTAS		ESTIMULACION DE CONDUCTAS
MOTORA	✓ El niño permanece con piernas y brazos en flexión y los puños cerrados.	✓ Extiéndale suavemente los brazos y las piernas.
ADAPTATIVA	✓ Mueve la cabeza o las extremidades cuando se le habla o se produce un ruido.	✓ Háblele a un lado de su cara y luego al otro lado para llamar la atención. ✓ Póngale música suave.
LENGUAJE	✓ El llanto del niño es más fuerte, vigoroso y sin lágrimas.	✓ Mientras baña al niño, lo cambia de pañal o lo vista, háblele y juegue con él.
PERSONAL SOCIAL	✓ Duerme la mayor parte del tiempo y permanece quieto cuando está satisfecho.	✓ Acaricie al niño y háblele cariñosamente, cuando lo bañe, lo vista, lo alimente o juegue con él.

Tabla 2. Desarrollo Psicomotor De Un Niño De 2 –4 Meses

CONDUCTAS		ESTIMULACION DE CONDUCTAS
MOTORA	✓ Al colocarlo boca abajo levanta la cabeza. ✓ Sostiene la cabeza. ✓ Acostado boca arriba hace movimientos de pedaleo. ✓ Al levantarlo mantiene la cabeza erguida.	✓ Con el niño acostado sobre las rodillas boca abajo ayúdelo a levantar la cabeza tomándolo del mentón. ✓ Alce el niño teniéndolo por la espalda para que sostenga la cabeza.
ADAPTATIVA	✓ Cierra la mano al ponerle un objeto. ✓ Fija la mirada al mostrarle un objeto. ✓ Juega con sus manos. ✓ Lleva objetos a su boca	✓ Coloque al niño boca arriba, muéstrelle un objeto y muévalo en diferentes direcciones. ✓ Acérquele un objeto pequeño y ayúdelo a que lo agarre. ✓ Hágalo coger un sonajero y muévaselo para que produzca ruido.
LENGUAJE	✓ Lloro fuertemente. ✓ Hace sonidos con la garganta. ✓ Ríe fuertemente.	✓ Háblele utilizando palabras cortas. ✓ Háblele claramente. ✓ Repita los sonidos que el niño hace.
PERSONAL SOCIAL	✓ Reconoce las personas. ✓ Se siente contento ante situaciones agradables. ✓ Observa sus manos. ✓ Sonríe y devuelve sonrisas.	✓ Llame la atención del niño riéndole y hablándole. ✓ Háblele cariñosamente y acarícielo. ✓ Muéstrelle los alimentos antes de dárselos.

Tabla 3. Desarrollo Psicomotor De Un Niño De 5-7 Meses

CONDUCTAS		ESTIMULACION DE CONDUCTAS
MOTORA	✓ Se sienta sin ayuda. ✓ Se voltea. ✓ Al sentarlo permanece firme. ✓ Al tomarlo de las manos se sostiene de pie brevemente.	✓ Cójalo de las manos y ayúdelo a sentarse. ✓ Colóquele juguetes a un lado del niño con el fin de que se voltee y los agarre. ✓ Cójalo de las manos y ayúdelo a pararse.
ADAPTATIVA	✓ Trata de pasar un objeto de una mano a otra. ✓ Busca de donde vienen los ruidos. ✓ Se lleva a la boca todo lo que coge.	✓ Prenda el radio y apáguelo hasta cuando el niño mire. ✓ Dele un sonajero y muéstrele como hacerlo sonar. ✓ Manténgale los juguetes a su lado para que juegue con ellos.
LENGUAJE	✓ Ríe frecuentemente. ✓ Emite sonidos con la garganta. ✓ Trata de imitar sonidos. ✓ Pronuncia sílabas como: má-tá-pá-bá. ✓ Hace gorjeos.	✓ Háblele frecuentemente, ✓ Repítale monosílabos como: ma-má, pa-pá,. ✓ Háblele con palabras cortas y claras.
PERSONAL SOCIAL	✓ Reconoce personas y objetos. ✓ Juega con pies y manos. ✓ Hace palmoteos y mueve la cabeza para decir si o no. ✓ Voltea la mirada cuando lo llaman por su nombre.	✓ Haga que todos los miembros de la familia jueguen con él. ✓ Sonríale y háblele. ✓ Dele oportunidad de relacionarse con otras personas. ✓ juegue con el niño palmoteando o moviendo la cabeza para decir si o no.

Tabla 4. Desarrollo Psicomotor De Un Niño De 8-10 Meses

CONDUCTAS		ESTIMULACION DE CONDUCTAS
MOTORA	✓ Se sienta sin ayuda ✓ Al estar boca abajo, intenta gatear. ✓ Se sienta, inclinándose hacia delante y apoyándose en las manos. ✓ Gatea y da pasos con ayuda	✓ Acueste al niño boca arriba, cójalo de las manos y ayúdelo a sentar. ✓ Acuéstelo boca abajo, póngale juguetes delante de él, para que intente cogerlos gateando ✓ Ayúdelo a dar pasos cortos sosteniéndolos de las manos
ADAPTATIVA	✓ Se introduce objetos a la boca para morderlos ✓ Introduce objetos dentro de una caja ✓ Coge un objeto con la mano, lo pasa a la otra y lo lleve a la boca ✓ Entrega un juguete a otra persona	✓ Manténgale juguetes blandos y limpios para que muerda ✓ De una caja saque y meta juguetes, y haga que el niño lo imite ✓ Entréguele juguetes y pídaselos por el nombre para que se los devuelva.
LENGUAJE	✓ Pronuncia sílabas simples como ma-ta-pa-da ✓ Le habla a los juguetes ✓ Entiende cuando le dicen No ✓ Responde a las personas que son familiares	✓ Repítale el nombre de personas o cosas ✓ Háblele frecuentemente ✓ Repítale palabras frecuentes como papá o mamá ✓ Enséñele a decir No con la cabeza

1.4.2.7 Inmunizaciones.

1.4.2.7.1 Las vacunas. La vacunación consiste en la administración, a través de la sangre, de un antígeno, es decir de una sustancia que sirve para activar las defensas del organismo frente a una determinada enfermedad.

Transcurridos unos días después de la aplicación de la vacuna, el sistema inmunológico está preparado para defenderse por sí mismo de la patología que ha motivado la vacunación. La aplicación de la vacuna puede tener algún efecto secundario, porque la estimulación del sistema inmunológico provoca en algunas personas una reacción del cuerpo de todos modos, esta sintomatología no suele ir más allá de la aparición de unas décimas de fiebre.

Entre una de las vacunas específicas está la antigripal. Se administra a personas con problemas cardiorrespiratorio crónicos, a diabéticos, con problemas renales, esta vacuna debe repetirse cada año.

Otra vacuna destacable es la llamada *haemophilus influenzae* de tipo B, que protege contra un tipo de meningitis que puede afectar a los niños de entre dos y cinco años de edad.

La varicela, una enfermedad relativamente común en la infancia, posee también su vacuna específica. No obstante, debido que las consecuencias de la enfermedad suelen ser leves, la aplicación de esta vacuna es también recomendable en caso de las mujeres embarazadas.

La tuberculosis fue, en un pasado próximo una enfermedad de gran extensión, aunque actualmente tiene, salvo en algunos países, una incidencia muy baja. Existe un análisis clínico, llamado (prueba de tuberculina) que permite determinar la facilidad de un organismo para contraer la enfermedad.

Tabla 5. Mis Vacunas

MIS VACUNAS			
ME PREVIENEN MI EDAD CONTRA		NUMERO DOSIS	DE REFUERZOS
TUBERCULOSIS			
(BCG)	RECIENTE NACIDO	UNA	NO
HEPATITIS	RECIENTE NACIDO	1	
	2 MES	2	NO
	4 MES	3	
POLIO	2 MES	1	DE 1 A 18 MESES
	3 MES	2	
	4 MES	3	2 A 5 AÑOS
DIFTERIA	2 MES	1	DE 1 A 18 MESES
TETANOS (DPT)	3 MES	2	
TOSFERINA	4 MES	3	DE 2 A 5 AÑOS
SARAMPION			
RUBEOLA			
PAPERAS	1 AÑO	UNA	10 AÑOS
(TRIPLE VIRAL)			
HAEMOPHILUS	2 MES	1	
INFLUENZA E	3 MES	2	NO
(Hib)	6 MES	3	

Tabla 6. Niños

PESO EN /Kg				ALTURA/ cm		
Años	Bajo	Promedio	Alto	Bajo	Promedio	Alto
1	9	10	11	73	76	78
2	11	13	14	84	87	91
3	13	15	16	91	95	99
4	15	16	19	97	102	105
5	16	18	21	103	107	112

Tabla 7. Niñas

PESO EN /Kg				ALTURA/ cm		
Años	Bajo	Promedio	Alto	Bajo	Promedio	Alto
1	9	10	11	72	74	78
2	11	12	14	82	86	90
3	13	14	16	90	94	99
4	15	16	19	97	101	106
5	16	18	21	102	107	113

1.4.2.8 Prevención De Accidentes Hasta Los 5 Años

- Metas

- ❖ Saber cuales son las causas mas frecuentes por las cuales suceden los accidentes.
- ❖ Explicar a otras personas porque se producen los accidentes.
- ❖ Explicar cuales son las formas más sencillas de prevenir los accidentes.
- ❖ Aplicar las acciones necesarias para prevenir los accidentes.

- Accidentes del niño

El accidente es un evento o suceso brusco, imprevisto e involuntario que ocasiona daños en las personas. La mayoría de las personas han sufrido algún tipo de accidente, y esta es una de las principales causas de enfermedad o muerte, especialmente en niños .

Toda la población es susceptible de sufrir accidentes. Si se sabe como prevenirlos se evitaran muchos sufrimientos.

A diario todos estamos expuestos a que nos ocurra un accidente ya sea en la calle, en el trabajo o en la casa. No es que la casa sea más peligrosa que otros sitios, pero es allí donde permanecen mas tiempo los niños, quienes son los más expuestos a los peligros, debido a que ellos no han alcanzado a desarrollar el instinto de conservación y por lo tanto no saben como evitar los accidentes. Por eso, es importante saber cual es el desarrollo del niño desde el momento en que nace hasta los 48 meses de vida.

- Accidentes mas frecuentes según el proceso de desarrollo del niño:

En los primeros seis meses, el bebé es un ser indefenso que requiere de protección ya que permanece el mayor tiempo en la cuna o en el corral.

En esta etapa el niño se encuentra expuesto al riesgo de morir por asfixia, debido a que con frecuencia mientras duerme, con cualquier movimiento de su cuerpo, puede cubrirse la cara con las cobijas; o por ahogamiento, cuando se presenta

vómito y el niño no guarda una posición correcta al dormir, ya sea de medio lado o boca abajo.

De los 7 a los 12 meses, las caídas se producen a medida que el bebe desea conocer el medio que lo rodea y puede recorrer espacios largos gateando.

Igualmente a esta edad el niño esta expuesto a ahogarse al introducirse en la boca o la nariz, objetos como pepas de mamoncillo, frijoles, etc.

De los 12 a los 24 meses, el niño todo el día se mueve, le fascina trepar, jugar con agua y arena, abrir puertas y gabinetes, se encuentra interesado en el juego y no se da cuenta del peligro. De los 24 meses a los 36 meses el niño permanece largos periodos de tiempo jugando, lo cual le facilita el proceso de aprendizaje, inicia el juego con otros niños, es inquieto y curioso. Por ello, en estas dos etapas el niño con frecuencia esta expuesto a sufrir caídas, golpes, heridas y quemaduras.

De los 36 meses a los 48 meses el niño explora el vecindario corre, salta, trepa, aprende a montar en triciclo y en bicicleta, juega con otros niños, permanece largo tiempo en una misma actividad y no requiere tanta vigilancia. Al jugar asume un papel compartiéndolo con los demás niños.

En esta etapa el niño esta expuesto a sufrir accidentes, causados por vehículos, bicicletas, motos, etc.

– Prevención de los accidentes

Los accidentes no ocurren siempre por causalidad o mala suerte, ocurren porque no actuamos en forma preventiva, es decir, no conocemos las causas y consecuencias de los mismos. Los tipos de accidentes en el hogar y en la calle más frecuentes en su orden son:

- ❖ Asfixia, atrapamiento y ahogamiento.
- ❖ Quemaduras, incendios y explosiones.

- ❖ Caídas, golpes y heridas.
- ❖ Intoxicaciones.
- ❖ Mordeduras de animales.

1.4.2.8.1 Accidentes En El Hogar

- Asfixia, atrapamiento y ahogamiento.

Este tipo de accidentes es muy frecuentemente en el hogar, generalmente es mortal y las víctimas son casi siempre niños menores de 5 años.

Las sofocaciones se refieren a la obstrucción mecánica de las vías respiratorias y de la boca.

Estos accidentes se pueden prevenir de la siguiente forma:

- ❖ No permitir que las cobijas o almohadas interfieran en la respiración del niño cuando duerma.
- ❖ Evitar que los niños lleven en el cuello cadenas, lazos, bufandas y chupos.
- ❖ No permitir que un niño pequeño se acerque a una piscina, pozo, etc.
- ❖ Los juguetes del bebé deben ser grandes, livianos en su peso y de colores fuertes, las puntas redondas y en lo posible de plástico.
- ❖ Evitar que el bebé tome el biberón solo, pues el alimento puede irse por las vías respiratorias y ahogarlo. Además, nunca se debe dejar el biberón en la boca mientras el niño este dormido.

En caso de ahogamiento se debe tomar al niño por los pies, dejando que cuelgue su cabeza, luego se le da un golpe seco en la espalda y en caso de que no reaccione, en el estomago; si el niño no responde se debe remitir al centro de salud más cercano.

– Quemaduras, incendios y explosiones

Pueden ser ocasionadas por el contacto directo con fuego, líquidos inflamables (cocinol, gasolina) líquidos hirvientes, objetos calientes, vapores, sustancias químicas y volátiles, rayos solares, intenso frío y corrientes eléctricas. Estos accidentes se pueden prevenir:

- ❖ Enseñar al niño el significado de caliente y frío, ya que la mayoría de las quemaduras se producen en la cocina.
- ❖ Colocar las manijas de la cafetera o sartén hacia la pared.
- ❖ Quitar los botones de la estufa mientras el niño permanezca en la cocina.
- ❖ Las estufas deben ser manejadas por personas mayores y no por niños.
- ❖ Nunca probar si hay escape de gas, encendiendo un fósforo.
- ❖ Verificar que las llaves del gas queden bien cerradas.
- ❖ No llenar el tanque del combustible de la estufa mientras esta caliente o prendida.
- ❖ No colocar los cirios y veladoras sobre elementos de fácil combustión (ropa, madera, papel, quitaesmalte, cartón, varsol, etc.)

En caso de quemaduras se debe aplicar inmediatamente agua fría sobre la parte afectada. No se debe colocar ninguna sustancia sobre la quemadura como cremas, ungüentos, aceites, café, telarañas, etc., ya que pueden producir infección, dolor y demorar la cicatrización. Lo indicado es llevar al niño al Centro de salud más cercano lo antes posible.

1.4.2.8.2 Accidentes En La Calle

– Caídas, golpes y heridas

Es frecuente que los niños reciban golpes, tengan caídas y sufran heridas por diferentes causas, ya sea por objetos como muebles o escaleras; objetos móviles, como patines, objetos cortopunzantes como cuchillos y por armas de fuego.

Para evitar estos accidentes se deben poner en práctica las siguientes recomendaciones:

- ❖ Los niños deben permanecer siempre al cuidado de un adulto.
- ❖ Los niños deben usar calzado antideslizante con tacón de caucho y mantenerlos debidamente asegurados.
- ❖ Las ventanas deben ser protegidas por rejas, las puertas y balcones que den sobre las zonas de peligro deben tener un sistema de protección que impida que los niños las puedan abrir.
- ❖ Situar objetos colgantes en forma estable y a una altura que no interfiera con el tránsito de las personas.
- ❖ Se debe tener cuidado de no machucar ni golpear al niño al cerrar puertas y ventanas.

En caso de heridas leves como rasguños, peladuras, etc., debe lavarse el sitio afectado con agua limpia y jabón.

Si se presenta una herida con hemorragia, al igual que en el caso anterior, lavar bien la herida. También cubrirla con un trapo limpio y con la mano hacer una presión ligera hasta que llegue al Centro de Salud. No colocar café o alguna otra sustancia sobre las heridas. Si se trata de un golpe, se debe colocar hielo envuelto en una bolsa o un trapo sobre la zona afectada mientras se lleva al Centro de Salud.

– Intoxicaciones

Las intoxicaciones son alteraciones producidas en el organismo por sustancias nocivas a través de la boca, la piel y las vías respiratorias. Las más frecuentes se deben a causas alimenticias, alcohol, plaguicidas, ácidos y drogas.

Se previenen no dejando al alcance de los niños drogas o medicamentos, alimentos en mal estado, productos de limpieza, plaguicidas, pinturas, productos de perfumería y cosmetología, bebidas alcohólicas y metales tóxicos.

Las sustancias antes mencionadas deben ser manejadas por personas mayores, siguiendo debidamente las instrucciones y teniendo en cuenta la fecha de vencimiento.

Además no se debe usar ningún producto con otro fin diferente del indicado por el fabricante. Fumigar y pintar en sitios ventilados donde no haya alimentos, ropas, personas o animales domésticos.

En caso de intoxicaciones si el tóxico fue tomado, debe producirse inmediatamente el vomito y suministrar posteriormente abundante agua tibia. No se debe ingerir leche ni clara de huevo.

Cuando la sustancia tóxica ha sido introducida al organismo por vía respiratoria, la persona se debe retirar inmediatamente del sitio donde se encuentra el tóxico y llevarla a un sitio aireado. Cuando la intoxicación es por contacto (piel, ojos, boca) lavar con abundante agua la parte afectada por el tóxico.

En todos los casos se debe llevar inmediatamente al intoxicado al Centro de Salud.

1.4.2.9 Regreso A La Vida Familiar Y Planificación Post-Parto. Toda mujer se siente diferente después del nacimiento del bebé, sin embargo es necesario dejar pasar por lo menos 7 o 10 días antes de regresar a la rutina cotidiana a fin de recuperar suficiente energía. Es emocionante regresar del hospital al hogar, la presencia de los objetos familiares brinda consuelo y confianza.

El nacimiento del niño puede abrir muchos horizontes, es posible que antes de su llegada el hogar hubiese sido solo un lugar de descanso en medio de una vida social y laboral agitada.

Es importante satisfacer las necesidades del bebé, es decir marcar las pautas y organizar la vida en familia, las actividades e intereses durante el tiempo que el bebé le deje libre.

Es más fácil para todos esperar hasta saber la frecuencia con que el bebé pide alimento, el tiempo que permanece dormido y cuando está despierto, y tratar de acomodar las demás actividades de acuerdo con este horario. Una de las formas para crear una rutina para el bebé durante el día consiste en darle su alimento de la noche en un ambiente silencioso, con poca luz y sin perturbar su tranquilidad; de este modo el día se convertirá en sinónimo de bullicio y actividad.

Cuando se regresa del hospital se debe pedir a otra persona que lleve al bebé para saludar y estrechar entre los brazos al otro hijo, brindándole toda la atención durante los primeros minutos, esto para evitar cualquier sentimiento de celos. También es aconsejable llevarle un regalo de parte del bebé, con el fin de que el hermano alce al bebé.

Es aconsejable no romper, los viejos hábitos solo porque ha llegado un nuevo hijo. Cuando se reciben visitas no hay que permitir que toda la atención sea para el recién nacido, asegúrese que el hijo mayor reciba la misma atención, hay que elogiar y premiar cuando más se pueda, tratar de regañarlo lo menos posible durante las primeras semanas.

Con la llegada del bebé la madre entabla una relación emocionante con una nueva persona y es posible que no sienta ninguna sensación de alejamiento si disminuye la intimidad con su pareja, pero el padre no experimenta lo mismo y la mujer debe recordarlo siempre. No es raro que un padre sienta celos del bebé y muchos reconocen haberse sentido excluidos por el bebé y abandonados por la madre; es necesario que ambos comprendan que es inevitable que el hijo se convierta en el centro de atención durante los primeros días, también deberán aceptar que la vida

de los dos ya no podrá ser tan espontánea como antes, sin embargo encontrarán ratos felices durante el día cuando deban prestar la mayor parte de su atención al bebé.

No existe una fecha mágica para reanudar las relaciones sexuales, algo que ayuda es iniciar los ejercicios para el piso de la pelvis inmediatamente después del parto, aunque todavía se sienta dolor en la región genital.

El momento ideal para hacer el amor es cuando ambos lo deseen, se observará que los tejidos están un poco adoloridos o rígidos, pero la espera no les hará recobrar su elasticidad, es conveniente utilizar una crema o un gel lubricante. Se deberá ensayar otra posición que no sea acostada sobre la espalda ya que el pene puede presionar la pared posterior de la vagina que aún puede estar sensible y algo maltratada. La pareja puede ayudar dilatando suavemente la vagina con la mano en caso de que este demasiado rígida. Si transcurridos algunos meses, alguno de los dos aún se rehusa a reanudar las relaciones sexuales, no se debe vacilar en pedir ayuda.

1.4.2.9.1 Depresión Post-Parto. Es frecuente experimentar tristeza y depresión hacia el tercer o cuarto día cuando se inicia la producción de leche. Si la depresión es mas que una sensación de desanimo y se prolonga durante mas de dos semanas, es necesario buscar ayuda médica inmediatamente. No permita que la depresión continúe, pensando que pronto desaparecerá. La ayuda oportuna del médico pondrá remedio a la situación, pero si no busca esa ayuda, su depresión podrá empeorar y pasará más tiempo antes de su total recuperación.

Al igual que con otro estado depresivo, la probabilidad de la depresión post-parto es mayor cuando más grande la disparidad entre las expectativas y la realidad.

Durante los primeros días, todo sentimiento negativo acerca de usted misma, del bebé o de la maternidad, será exagerado debido a la fragilidad de su estado emocional, sin que usted tenga ninguna culpa de ello. Toda la culpa es de las hormonas, que después de haber permanecido en un nivel muy elevado durante nueve meses, descienden repentinamente a los niveles normales, comparativamente bajos. Esta fluctuación hormonal significativa hace que muchas mujeres se sientan tristes, llorosas, irritables, angustiadas, deprimidas y que no logren conciliar el sueño. Una vez desvanecida la euforia del primer momento, parece difícil enfrentar la realidad. Esta muy equivocada si piensa que los primeros días son fáciles; no lo son; o si piensa que es mejor que otras mujeres y que puede superar fácilmente estos primeros días; nadie puede. La experiencia, la habilidad y las responsabilidades de la maternidad se deben aprender y eso lleva tiempo. Por lo tanto no sea demasiado exigente; obtenga la mayor información posible, hable con la partera, el médico, las otras parejas con niños y las madres con experiencia.

No trate de guardar las apariencias. Deje que los demás se cuiden a si mismo mientras usted se dedica a su bebe y a su pareja. Sea tan franca como su personalidad se lo permita. Dialogue con su pareja y con sus amistades acerca de sus preocupaciones y problemas. Una forma de enfrentar equilibradamente las tensiones y las nuevas responsabilidades de la maternidad y de evitar que adquieran dimensiones emocionales serias, es hablando de ellas.

Una pareja solo debe traer al mundo los hijos que pueda alimentar, y educar bien. Además la pareja debe saber que una mujer necesita por los menos dos años y medio entre un parto y otro para recuperarse completamente después del esfuerzo que requiere el organismo de la madre para formar el hijo, tenerlo y mantenerlo el tiempo suficiente para que crezca sano y fuerte.

Los embarazos repetidos año tras año afectan a la salud de la madre y dan hijos mucho más débiles que los que obtiene dejando pasar por lo menos dos años y medio entre un parto y otro.

- Como se pueden espaciar los embarazos

Espaciar los embarazos significa dejar pasar buen tiempo entre un parto y otro. Para lograrlo existen las técnicas de planificación familiar, enseguida se enumeran las diferentes técnicas que existen. Cada pareja es libre de escoger la más conveniente para ella. **(stoppard, 1996)**

1.4.2.9.2 Métodos Anticonceptivos

- Píldoras Anticonceptivas

Son un método efectivo si se toman en forma correcta. Si se usan durante muchos meses la mujer debe hacer controles médicos cada 6 meses para ver que no se presenten malos efectos en su organismo, pues el uso prolongado de las píldoras a veces causan alteraciones en la mujer.

- Preservativo o Condón

Es una especie de bolsista muy delgada y elástica que se pone el hombre en el pene cada vez que va a tener una relación sexual. Es un método efectivo y además de proteger contra las enfermedades venéreas. Un condón solo puede ser usada una sola vez.

- Ovulos o Tabletas Vaginales

Son tabletas especiales que se introducen en la vagina antes de la relación sexual. No son tan efectivas como los otros métodos.

– Dispositivos Intrauterinos

Es un pequeño espiral plástico que un médico o una enfermera introduce en la matriz de la mujer. Es un método muy económico, es efectivo y cómodo. Cuando una mujer se hace aplicar el dispositivo intrauterino debe ir a control médico cada 6 meses para revisar que su dispositivo esté bien.

– Vasectomía

Es una pequeña operación que se le realiza al hombre cuando en forma definitiva no quiere tener más hijos. Es el método más efectivo para el hombre.

– Ligadura de Trompas

Es una sencilla operación que se le realiza a la mujer que en forma definitiva no quiere tener más hijos. Es el método más efectivo para la mujer y el más seguro para su salud. Los servicios de planificación familiar prestan este servicio.

1.4.2.10 Salud Oral Y Nutrición. Por el contenido de este tema se quiere dar a conocer el verdadero significado de la salud oral, tanto a los padres como a los hijos, a la comunidad en general; para llegar a disminuir el índice de caries dental, concientizar a las mamás de lo importante que es la buena alimentación en los niños, el efecto y el cepillado. **(Ver figura 22, 23, 24, 25 y 26)**

– Indicaciones: (A Los Padres)

- ❖ Concientizar a los padres de la importancia del cepillado.
- ❖ Darles instrucciones acerca de la preparación de los alimentos, enseñarles cuales son las proteínas, carbohidratos, minerales, vitaminas y porque alimentos se pueden reemplazar.
- ❖ Enseñarles que el niño a partir de los 5 años, ya esta en capacidad de utilizar la seda dental, y un buen enjuagatorio bucal.
- ❖ Consultar al odontólogo una vez al año, para ayudarnos en parte a tener una buena salud oral.

FIGURA 22

ENTRE TUS DIENTES, PARTICULAS DE COMIDA DESCANSAN. USEMOS SIEMPRE LA SEDA DONDE EL CEPILLO NO ALCANZA!



FIGURA 23

ES TODA UNA COSTUMBRE ES TODO UN DEBER, LAVARSE LOS DIENTES DESPUES DE COMER!

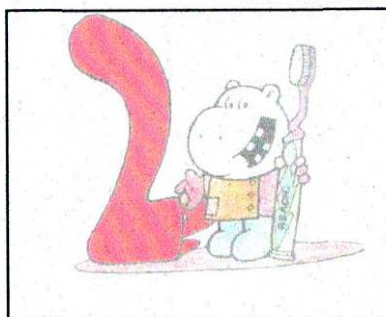


FIGURA 24

CONVIERTE EN UN HABITO MUY ESPECIAL, ACUDIR DIARIAMENTE AL ENJUAGUE DENTAL!



FIGURA 25

DEJA DE COMER TUS DULCES UN MOMENTO Y PREGUNTA SI TUS DIENTES SE PONDRAN CONTENTOS

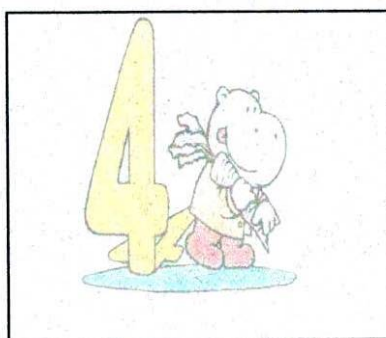
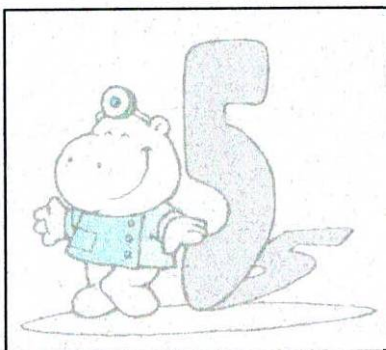


FIGURA 26



PARA CUIDAR TUS DIENTES SIGUE MI CONSEJO: AL ODONTOLOGO VISITA DESDE CHIQUITO HASTA VIEJO!

- ❖ Utilizar placa reveladora.
- ❖ Los padres deben revisar periódicamente los dientes de sus hijos.

– Medidas Preventivas Efectivas

Son las medidas preventivas que se deben tener; para evitar altos costos en tratamientos odontológicos y prevenir problemas como: La caries, pérdida de los dientes.

- ❖ Alimentación sana completa y natural.
- ❖ Efectuar limpieza entre los dientes con hilo dental.
- ❖ Cepillar correctamente los dientes después de cada comida y antes de acostarse.
- ❖ No comer dulces entre comidas.

1.4.2.11 Alimentación En El Niño. De forma esquemática, se pueden considerar dos periodos: Un periodo que va desde el nacimiento a la edad de 3-4 años y un segundo periodo en que el niño se alimentará, cada vez más, como un adulto.

En el curso del primer periodo:

- ❖ Preferentemente, la lactancia natural (la leche de la mujer es la mejor), o artificial, le asegura la mayoría de necesidades, se completa con un aporte vitamínico C y D.
- ❖ Después de la lactancia, con una duración quizá muy variable, las frutas (en forma de jugos desde el tercer mes), las legumbres, los cereales se ofrecen hacia el 6 mes.
- ❖ Hacia el 5º y 6º mes se dan las primeras comidas con cuchara.

El segundo período se extiende durante varios años; desde el momento en que adquiere la autonomía alimenticia; el niño va evolucionar progresivamente hacia el régimen del adulto.

1.4.2.12 Técnicas De Cepillado Dental (Especial Para Niños). Los dientes de arriba se cepillan abajo, las muelitas en forma circular, enjuagar los dientes con agua limpia.

- Uso De La Placa Reveladora Y Otros

- ❖ -Azul de metileno

- ❖ -Azul Violeta

- ❖ -Rojo Fushina

- ❖ -Achote

- Placa Reveladora

Masticar una pastilla reveladora roja; luego se enjuaga la boca y si queda manchas rojas en los dientes es por que ese punto no está bien cepillado.

(Kitzinger, 1998) (3)

1.4.2.13 Índice De Higiene Oral Simplificado De Greene Y Vermillion

0 = Indica ausencia de placa.

1= Presencia de placa en la zona interproximal o en el margen gingival cubriendo 1/3 de la mitad gingival de la superficie vestibular o lingual del diente.

2 = Presencia de placa cubriendo más de 1/3, pero menos de 2/3 de la mitad gingival de la superficie vestibular o lingual del diente.

3 = Placa cubriendo 2/3 o más de la mitad gingival de la superficie vestibular o lingual del diente.

1.4.2.14 Nutrición

El afecto y confianza que se le brinde al niño, en especial de sus padres es importante para el crecimiento y desarrollo, así como para la salud oral que el niño tenga.

El desarrollo normal y sano del bebé depende de la buena alimentación de la madre. No es necesario que haga comidas abundantes pensando que hay que comer por dos, se requiere que sea normal en cantidad pero mejorando la calidad nutritiva de los alimentos.

Para ello se debe consumir diariamente:

- Proteínas. Como carnes de res, pollo, pescado. Deben consumirse dos porciones al día. También contienen proteínas el frijol, las arvejas, las lentejas, los huevos, los cuales se podrán consumir dos o tres veces por semana.
- Leche. En lo posible debe tomarse tres o cuatro vasos al día.
- Harinas. Son las que proporcionan la energía para todo el ejercicio que se realiza. Se deben comer seis porciones al día (pan, arroz, papas, plátanos, yuca, cereales).
- Grasas. No deben ingerirse en exceso los alimentos fritos, la mantequilla y en general todas las grasas.
- Dulces. Deben ser consumidos con moderación de cuidado ya que producen sobrepeso en la madre y otros problemas de salud. Las golosinas, dulces y gaseosas no son nutritivas, es mejor tomarse un jugo, o consumir una fruta natural.
- Agua. Es la mejor bebida fresca y natural para su salud, debe consumir más de seis vasos al día.
- Vitaminas Y Minerales. Se encuentran principalmente en las frutas y verduras. Son indispensables para el buen desarrollo del feto y se deben comer diariamente: Zanahoria, espinaca, repollo, coles, pepinos y todas las demás verduras. Todas las frutas son convenientes para su bienestar, puede incluirlas en su alimentación.

Para garantizar el desarrollo del bebé en un medio sano, debe mantener la madre un estado físico y de nutrición lo mejor posible. **(ISS, 1998) (4)**

Tabla 8. Alimentación Complementaria

EDAD	ALIMENTO	NUTRIENTES FUENTES	FORMA PREPARACION	COMENTARIO
0-4	Leche materna	Todos los requeridos por el niño	Natural	Eduque para la lactancia materna exitosa.
Después del 4-6 mes Además de la leche materna	Frutas: cítricos, carnosas, naranja, mandarina, papaya, y otras.	Vitamina A y C, carbohidratos, potasio, calcio, fósforo, fibra dietaria.	Jugos, compotas sin cocinar.	Dar entre las primeras tomas de leche materna, usar frutas frescas, maduras y limpias.
	Cereales y derivados: arroz, avena, maíz, pastas, pan galletas y otros.	Proteínas, carbohidratos, hierro, niacina, tiamina.	Compota, sopas, coladas.	Se añade el sabor salado, se dan al desayuno, almuerzo y comida. Preferiblemente en preparación casera.
	Hortalizas: zanahoria, tomate, espinaca, lechuga, ahuyama, tallos y otros.	Fibra dietaria, vitamina A, complejo B, calcio, hierro y fósforo.	Sopa, papilla, compota, puré.	Consumir una verde y una amarilla en las principales comidas. Evitar utilizar bicarbonato.
	Huevo	Proteína, grasa, hierro, calcio, vitamina A, D, E, complemento B.	Tibio (inicialmente) flan, sopa, puré, candil	No dar crudo (avidina-brotina y alergias, si hay antecedentes de alergia se debe iniciar después del primer año.
	Carnes y vísceras Productos cármicos.	Proteínas, hierro, riboflavina y vitamina A	Compota, puré, licuada, molida, sopa, trozos, pequeños.	Proteína animal, masticable, Se da una vez al día.
7-9 meses. Además de la leche materna.	Tubérculos, raíces y plátanos. (papa, arracacha, yuca y colicero)	Carbohidratos y vitamina C	Compota, puré, papilla, trozos.	Preparaciones sencillas, en las comidas principales preparados con mantequilla o leche.
	Leguminosas y mezclas vegetales. Frijol, lenteja, garbanzo, haba, maní, bienestarina.	Carbohidratos, proteínas, hierro, calcio, complejo B.	Papilla, harina, sopa, puré.	Las leguminosas daría conjuntamente con los cereales.

1.4.2.15 Conocimiento, Actitudes, Creencias Y Practicas De Una Población Escolar De 7 A 12 Años Frente A La Salud Oral

Sandra Maria Moncayo Ojeda

Liliana Tapias Torrado

Ligia Patricia Velasco

Dr. Jorge Enrique Delgado

(Univers. Odont. 1997; 17(35):7-14)

Se realizó una investigación de tipo descriptivo, etnográfico, con un diseño no experimental, la cual tuvo como objetivos identificar los conocimientos, creencias, actitudes, y prácticas en la salud oral de una población escolar de 7 a 12 años, e identificar diferencias según la edad o nivel de escolaridad. Se pretende que la información obtenida en este estudio, sirva como cimiento para el desarrollo de programas de educación en salud que involucren la comunidad y sus necesidades. La población del estudio consistió con los niños de primero a quinto grado de la Escuela Ciudad de Honda de la ciudad de Santa Fe de Bogotá, cuyas edades oscilaban entre 7 a 12 años (N=110). Para recolectar la información, se diseñó un cuestionario para realizar una entrevista estructurada, el cual fue corregido por los docentes de odontología preventiva de la Pontificia Universidad Javeriana y calibrado con los pacientes de la clínica de Odontopediatría de octavo semestre. En un primer momento, se efectuó la entrevista estructurada a los niños de la escuela de manera individual. En el segundo momento, se llevó a cabo una entrevista semiestructurada, teniendo como base las respuestas obtenidas en la primera encuesta. En esta entrevista los niños fueron organizados por grados de escolaridad, trabajo que fue realizado de manera grupal con ayuda de un moderador, el cual además de guiar las preguntas, aclaró algunos conceptos erróneos que tenían los niños a partir de lo que ellos mismos iban aportando.

Para la entrevista estructurada, se realizó un análisis estadístico descriptivo. Para la entrevista semiestructurada, se utilizó un análisis cualitativo, el cual permitió estudiar a fondo las actitudes, conocimientos, creencias y prácticas del niño frente a la salud oral. Con los resultados se pudo constatar que: en general, los niños habían tenido acceso a servicios de salud oral, sienten agrado frente a las prácticas de salud oral, desconocen los conceptos manejados durante estas actividades y si presentan alguna noción, se concluyó que el uso de la entrevista estructurada es útil en actividad de enseñanza aprendizaje en salud oral.

1.4.2.16 Perfil De Salud Oral De Niños Escolares, Madres Y Profesores Escolares En Zanzibar

- Objetivos:

Se realizó para analizar el estatus oral y práctica de salud oral en escolares de Zanzibar, evaluar conocimiento, actitud y practica en salud oral de madres y describir conocimientos y actitudes de profesores en relación con educación de niños en salud oral.

Zanzibar es un estado separado dentro de la república unida de Tanzania. Su salud pública oral es proporcionada por un número limitado de odontólogos, por hospitales o dispensarios. El cuidado incluye principalmente en tratamientos de urgencias, los tratamientos de rehabilitación son ofrecidos por un pequeño grupo de odontólogos pero a muy alto costo.

- Métodos

El anterior estudio fue culminado en 1996, la muestra concluyó a escolares estándar (6 años) en un número de 259, un estándar 5 (12 años) número 226 equilibrados por géneros en áreas urbanas, periurbanas y rurales conforme con la

OMS en 1987 y conveniencia de la muestra.. Todos los niños participaron en exámenes clínicos realizados con criterios bases de caries de la OMS del 87.

El examen se realizó a la luz del día, usando un espejo y un explorador estándar para el registro de caries, y se utilizó una sonda periodontal para el registro de las condiciones gingivales.

A las madres de los niños examinados en un número de 455 se les formuló preguntas en forma de cuestionario dirigidos por un asistente dental especializado. Estos cuestionarios cubrieron las siguientes variables: conocimientos y actitudes en salud oral, origen de la información en salud oral, conducta en salud oral en madres y niños, soporte de padres en salud oral, autoevaluación en salud oral.

– Conocimientos y Actitudes Dentales De Las Madres

El 44% de las madres dijo que la carie dental era causada por una bacteria, el 59% dijo que el azúcar, el 51% las lombrices, el 20% de la herencia, el 19% enfermedades generales y el 12% embarazo.

En cuanto a la prevención de la caries se dijo que se prevenía con cepillado dental en un 65%, 49% evitando el azúcar, 41% visita al odontólogo, 36% con el uso de algunas drogas, 33% con el uso del Miswaki (caramelo masticable), 12% enjuague bucal con agua y el 24% dijo que no era prevenible.

– Conocimientos y actitudes dentales de profesores escolares

El 45% de los profesores dijo que la caries era producida por una bacteria, el 68% dijo que el azúcar era la causa. En prevención de caries opinaron que la limpieza dental era básica para la prevención de la caries 81%, 55% recomendó las visitas dentales regulares, 52% recomendó el uso del Miswaki, 48% habló de la eliminación del azúcar, 41% hablo del uso del flúor, 36% hizo referencia al uso de drogas como prevención y 10% opino que no era prevenible.

1.5 OBJETIVOS

1.5.1 Objetivo General

Determinar conocimientos, Actitudes y Práctica para madres gestantes y lactantes sobre Psicología, cuidados de la madre durante el embarazo, salud oral y nutrición, manejo del cuerpo de la madre, cuidados e higiene de la madre en el puerperio, aseo del bebé, lactancia materna, ejercicios post-natales, crecimiento y desarrollo del bebé, inmunizaciones, prevención de accidentes desde el nacimiento hasta los 5 años, regreso a la vida familiar y planificación post-parto.

1.5.2 Objetivos Específicos

- ❖ Reconocer la actitud de los padres ante la situación del embarazo.
- ❖ Instruir a la madre sobre los cuidados que debe tener durante y después del embarazo.
- ❖ Determinar los conocimientos adquiridos por las madres sobre nutrición, salud oral y cuidados del bebé.
- ❖ Establecer a través de la práctica los ejercicios necesarios que proporcionaran bienestar a la madre y al bebé.
- ❖ Identificar todos y cada uno de los métodos de anticoncepción teniendo por objeto disminuir la tasa de embarazos no deseados.

2 MÉTODO

2.1 TIPO DE ESTUDIO

Propuesta de desarrollo educativo.

2.2 POBLACIÓN

Madres gestantes y lactantes del Hospital San Cristóbal Sur, localidad IV.

2.3 MUESTRA

Veintiocho maternas y gestantes del Hospital San Cristóbal Sur dividido en dos grupos, el primero de maternas y el segundo de gestantes.

2.4 DEFINICIÓN DE VARIABLES

2.4.1 Fase De Pre-Parto

- ❖ Psicología de los padres ante el embarazo
- ❖ Cuidados de la madre durante el embarazo
- ❖ Salud oral y nutrición del bebé y la madre.
- ❖ Manejo del cuerpo de la madre.

2.4.2 Fase De Post-Parto

- ❖ Cuidados e higiene de la gestante durante el puerperio.
- ❖ Aseo del bebé.
- ❖ Lactancia materna.
- ❖ Ejercicios post-natales.

- ❖ Crecimiento y desarrollo del bebé.
- ❖ Inmunización.
- ❖ Prevención de accidentes desde el nacimiento hasta los 5 años.
- ❖ Regreso a la vida familiar y planificación post-parto.

2.5 INSTRUMENTOS

Talleres enfocados a la evaluación teórico-práctico; evaluados teniendo en cuenta tres niveles que son bueno, regular y malo.

2.5.1 Psicología

Para lograr la comunicación de la madre con el bebé

1. ¿Qué bebidas no deben consumir durante el embarazo?
2. ¿Que drogas se deben consumir durante el embarazo?
3. ¿Qué alimentos se deben consumir durante el embarazo?
4. ¿Cada cuanto se debe hacer controles médicos?

Con una linterna y papel celofán se les va a enseñar para que el debe diferencie entre luz y oscuridad.

2.5.2 Cuidados de la madre durante el embarazo

1. ¿Se puede tener relaciones sexuales durante el embarazo?
2. ¿Hasta que mes se recomienda tener relaciones sexuales?
3. ¿Qué alimentos debe consumir la madre durante el embarazo?
4. ¿Qué alimentos no se deben consumir durante el embarazo?

5. ¿Es importante practicar deportes durante el embarazo?
6. ¿Se debe caminar durante el embarazo?

2.5.3 Cuidados e higiene de la madre durante el puerperio

1. ¿Qué significa la palabra Puerperio?
2. ¿Cuál es la forma correcta para limpiar los pezones?
3. ¿Cuáles son los componentes de la leche materna?
4. ¿Qué es el calostro?
5. ¿Porqué es importante el calostro en la alimentación del niño recién nacido?
6. ¿Es necesario realizar ejercicios después del Puerperio?

2.5.4 Aseo del bebé

1. ¿En que posición se debe sostener al bebé durante el baño?
2. ¿Cuáles son las únicas partes del bebé que requieren aseo diario durante las primeras seis semanas?
3. ¿Cuál debe ser la temperatura para el baño?
4. ¿Qué se debe aplicar al bebé para evitar la pañalitis?
5. ¿En que forma debemos limpiar cada ojo del bebé?
6. ¿Qué jabón es recomendable en el momento del baño?

2.5.5 Lactancia Materna

1. ¿Cuál cree usted que es la importancia de la leche materna?
2. ¿La leche materna tiene ventajas?
3. ¿Hasta que edad o mes es conveniente dar leche materna al bebe?

4. ¿Es importante al iniciar cada lactancia oprimir la areola?
5. ¿Se debe cambiar de seno para cada comida del bebe y por que?
6. ¿La leche materna le aporta defensas a su hijo?
7. ¿Por qué es importante que la madre se lave las manos con agua y jabón para alimentar a su hijo?

2.5.6 Ejercicios Post-Natales

1. ¿En que momento después del parto se debe iniciar la realización de los ejercicios?
2. ¿Cuántas veces se deben realizar los ejercicios (al día)?
3. ¿Cuánto tiempo mínimo se deben realizar los ejercicios (diarios)?
4. ¿Cuáles son los ejercicios indicados durante los primeros días?
5. ¿Qué rutina básica se debe establecer?

2.5.7 Control de crecimiento y desarrollo del niño

1. ¿Qué se debe controlar en el crecimiento del niño?
2. ¿Cómo se debe hacer el control del niño?
3. ¿Cuándo se debe iniciar el control del niño?
4. ¿Quién puede hacer ese control?
5. ¿Cada cuanto se hace el control?

2.5.8 Inmunizaciones

1. ¿Cuáles son las vacunas?
2. ¿Por qué se debe aplicar las vacunas?

3. ¿Cuáles son los sitios de aplicación?
4. ¿Dosis de cada vacuna?
5. ¿Cuáles son los problemas que puede ocasionar el hecho de que no le coloquen todas las vacunas a su hijo?

2.5.9 Regreso a la vida familiar y planificación post-parto

1. ¿Qué es planificar?
2. ¿Qué métodos anticonceptivos existen?
3. ¿Cuáles son los métodos anticonceptivos masculinos?
4. ¿Cuáles son los métodos anticonceptivos femeninos?
5. ¿Qué es el dispositivo intrauterino(DIU)?
6. ¿En que consiste la ligadura de trompas?
7. ¿En que consiste la vasectomía?
8. ¿Cuáles son los efectos negativos de las píldoras anticonceptivas?
9. ¿Cuál es el método anticonceptivo más efectivo que además protege de enfermedades de transmisión sexual y SIDA?

2.5.10 Salud Oral.

1. ¿Por qué cree usted que se pican los dientes?
2. ¿Si los padres tienen mala dentadura, la de los hijos también será mala?
3. ¿En cada embarazo se pierde un diente?
4. ¿Los dientes de leche son poco importantes porque se van a caer?
5. ¿Es obligatorio el uso de la crema dental para evitar la caries?
6. ¿Cuánto más crema se use más limpios quedaran los dientes?
7. ¿Es perjudicial para el niño dormir con el tetero en la boca?
8. ¿Solo cuando hay dolor en los dientes es necesario visitar al odontólogo?

9. ¿Es suficiente con el cepillado para evitar la caries?
10. ¿Quién le enseñó a cepillarse los dientes?
11. ¿Cada cuanto cambia el cepillo de dientes?

2.5.11 Nutrición

1. ¿Qué entiende por nutrición?
2. ¿Qué alimentos considera usted importantes para la salud y bienestar de cada persona?
3. ¿Qué entiende por proteínas y vitaminas?
4. ¿Por qué las frutas son importantes en nuestra alimentación?
5. ¿Cómo alimenta usted a su hijo?

2.6 PROCEDIMIENTOS

2.6.1 Psicología

– Materiales

- ❖ 5 linternas
- ❖ 3 pliegos de papel celofán
- ❖ 1 grabadora
- ❖ 1 vídeo

– Procedimiento

La cita fue cumplida, se comenzó por proyección de un vídeo en el cual se presento el proceso de desarrollo del bebe, sus estímulos, cuidados y prevenciones tanto pre-parto como post-parto, desde los diferentes puntos de vista.

Después del vídeo se realizó el reconocimiento y estimulación con cada uno de los bebés, agrupando de a 4 madres para que la actividad fuera mutua, asignándole a cada grupo papel celofán y linterna, se les ayudó en la estimulación a cada madre y se observó la reacción de ellas en el momento en que sus hijos se movían, ellas sonreían pues realmente fue una experiencia muy agradable. Un aporte valioso en el transcurso de la charla fue la reacción de una madre que no estaba muy contenta con su embarazo, en el momento que se llevo a cabo la estimulación el bebé se movió teniendo ella 4 meses de embarazo sin haber sentido su bebé, salió corriendo, llorando y arrepentida por haber pensado alguna vez en no querer tener el bebé. Luego de esta estimulación la madre cambió su actitud frente a la responsabilidad de tener su hijo.

Se ofreció un pequeño refrigerio y así culminó la visita.

2.6.2. Cuidados De La Madre Durante Y Después Del Embarazo

- Materiales

- ❖ Frutas
- ❖ 5 cartulinas
- ❖ 3 marcadores

- Procedimiento

Esta conferencia se realizo el día 9 de mayo del presente año, se contó con un grupo de 22 madres gestantes y lactantes, se realizo una actividad de integración, luego se proyecto un vídeo referente a los cuidados de la madre durante y después del embarazo durando aproximadamente una hora con temas como, calidad de leche materna, alimentos proteicos entre otros.

Al finalizar el vídeo se abrió un espacio para que las madres formularan preguntas y aclararan dudas.

Para terminar se hizo una practica que consistía en alimentos que debían y no debían consumir en esta etapa de gestación.

2.6.3 Aseo del bebé

– Materiales

- ❖ Muñeco
- ❖ Agua
- ❖ Jabón
- ❖ Toalla
- ❖ Algodón
- ❖ Pañal
- ❖ tina

– Procedimiento

Se inició explicando la importancia de esta actividad, para que sirva, cual es el objetivo y el comportamiento de este.

Se preparó la tina con agua tibia y limpia, organizando los implementos de aseo para el bebe para tenerlos a nuestro alcance (Jabón, toalla y copitos). Se desvistió al bebe, se tuvo en cuenta que el ambiente no estuviera muy frío. Se cogió el bebe con un brazo de una manera firme y segura. Con la otra mano se empezó a mojar por partes el cuerpo del bebe; se inició por la cabeza cara y cuello, luego los brazos y abdomen, por ultimo el área genital. Se enjuagó al bebe con agua limpia y lo abrigamos inmediatamente. Se vistió con una camisa limpia; antes de poner

el pañal nuevo se secó muy bien el área genital y se aplicó una crema indicada para prevenir la pañalitis.

Y se terminó de vestir.

2.6.4 Lactancia Materna

- Materiales

- ❖ Folletos

- ❖ Carteleras

- ❖ Videos

- Procedimiento

Se inicio la conferencia, realizando las preguntas sobre la importancia que tiene la lactancia materna, los conceptos que las madres tenían sobre ciertos temas, surgieron dudas y preguntas al respecto.

Como primera medida se explico la extracción manual y conservación de la leche materna el cual fue desarrollado con las madres que estaban lactando, destacando de allí las técnicas de lactancia materna, considerando que la madre tiene que haber sido preparada física y psicológicamente durante sus controles pre-natales y post-natales sobre el correcto manejo de amamantamiento de su bebe.

Se conformaron grupos para entregarles folletos y así mismo se pudo compartir con ellas. Al final se les presento un vídeo de lo visto anteriormente.

2.6.5 Ejercicios Post-Natales

- Materiales

- ❖ Un vídeo

- ❖ 30 colchonetas
- ❖ una grabadora
- ❖ 2 cd

– Procedimiento

Se motivo a las madres para realizar los ejercicios que le traerán un sinnúmero de beneficios para que su puerperio sea lo más agradable y vuelva muy rápido a la vida cotidiana.

Se escogió un lugar placentero para realizar los ejercicios, se le asignó a cada una de las madres una colchoneta. Se le colocó música apropiada para realizar la actividad. Se inició la sesión con el ejercicio para los músculos del estómago y se les indicó la forma apropiada luego continuamos con movimiento de la cadera, se les indicó la manera correcta posteriormente se les enseñó una rutina básica como abdominales hacia abajo.

2.6.6 Crecimiento y desarrollo

– Materiales

- ❖ Vídeo
- ❖ Cartelera
- ❖ Marcadores

– Procedimiento

El entorno del salón de las madres gestantes era de un buen estado ya que se mostraban interesados en el tema, que se dictaba ese día, se realizó una introducción preguntándoles que sabían sobre el tema de crecimiento y desarrollo.

Posteriormente se observó un vídeo sobre el tema de crecimiento y desarrollo del niño, el cual enfatizaba la importancia de saber ciertos temas, ya que no era

suficiente con el control, que el medico realizaba en el consultorio, si no la madre podría hacerlo en casa, el vídeo duro aproximadamente una hora y media las madres interesadas en el tema tomaron nota y sacaron sus propias conclusiones. Luego se procedió a aclarar dudas.

2.6.7 Inmunizaciones

- Materiales

- ❖ Videos
- ❖ Carteleras
- ❖ Folletos

- Procedimiento

Se comenzó por realizar algunas preguntas sobre el tema, dudas e inquietudes, luego se les presento el vídeo donde se observo clases de vacunas, dosis edad y edad de aplicación y la importancia de esto, se inicio con una mesa redonda para así poder unificar conocimientos.

Al finalizar la charla se entregaron folletos sobre las vacunas, posteriormente se brindo un pequeño refrigerio para terminar la sesión.

2.6.8 Regreso a la vida familiar y planificación post-parto

- Materiales

- ❖ Videos
- ❖ Folletos
- ❖ Elementos para planificación familiar como:

- 4 Condones
- 8 óvulos anticonceptivos
- 4 condones femeninos
- 1 dispositivo intrauterino
- 2 cajas de píldoras anticonceptivas

– Procedimiento

Debido a la manera de lograr la importancia de este tema en el aspecto social de nuestro país se decidió darle gran importancia a este taller.

El taller inició con la asistencia masiva de las madres, a las cuales a medida que llegaban al recinto se les entregó folletos indicativos de los diferentes métodos de planificación familiar y elementos tales como condones, óvulos, anticonceptivos, píldoras, dispositivos intrauterinos con los cuales a medida que transcurrió la charla ellas interactuarán con estos elementos.

Se observó un vídeo en el cual se mostraba la forma de colocación, aplicación o administración de los diferentes métodos de anticoncepción con sus diferentes indicaciones y contra indicaciones, ventajas y desventajas.

Luego se trabajo con el sistema de grupos resolviendo talleres con el fin de aclarar todas sus dudas y mitos al respecto. Por ultimo se hizo una actividad de promoción que consistió en obsequiar algunos de estos elementos a las madres.

2.6.9 Salud oral y nutrición del bebe y la madre

– Materiales

- ❖ Modelos dentales
- ❖ Cepillos
- ❖ Crema dental

- ❖ Ceda dental
- ❖ Revelador de placa bacteriana
- ❖ Espejo facial
- ❖ Flúor
- ❖ Carteleras
- ❖ Vídeo

– Procedimiento

La charla se realizó con la presencia de 28 madres las cuales llegaron paulatinamente al salón, se les organizó en grupos de cuatro madres a las cuales se les asignó un tutor representado por cada uno de los estudiantes de la monografía, este tutor se encargó de organizar las prácticas que se realizaron durante el evento, y solucionar interrogantes. El taller comenzó con un vídeo de técnicas de higiene oral el cual de una forma muy didáctica y sencilla ilustró sobre los cuidados y métodos adecuados para conservar y mantener una buena salud oral, este vídeo tuvo una duración aproximada de 20 minutos en los cuales se vio a las madres muy interesadas e inquietas. Al terminar el vídeo el expositor se dirigió a las madres y llevó a cabo la exposición del tema preparado. Comenzó con la presentación de las patologías relacionadas con los malos hábitos de higiene oral en gestantes y lactantes. Dentro de estas enfermedades se hizo referencia a caries, gingivitis, periodontitis, enfermedad pulpar, placa bacteriana, cálculos; para luego de una manera demostrativa mediante modelos dentales, cepillos dentales, y ceda dental enseñarle la manera correcta de realizar una buena higiene en sus casas. Además se les explicó e indujo a cambiar en su nutrición y su dieta; y la importancia de la aplicación tópica de flúor periódicamente, importante como elemento coadyudante en la conservación del equilibrio en la salud de la cavidad oral.

Después de esta charla se respondieron interrogantes y se dio comienzo a la parte práctica llevada a cabo por las madres y consistió en la utilización de la ceda

dental, cepillado y aplicación tópica de flúor además de resolver encuestas escritas de salud oral.

Por ultimo y a manera de estímulo se premio el interés de las madres obsequiándole a cada una de ellas un cepillo de dientes y realizando rifas de crema dental y seda dental.

3. RESULTADOS Y DISCUSION

Se estudiaron en la localidad cuarta del hospital San Cristóbal Sur, 28 madres gestantes y lactantes, ya que en estos últimos años se ha producido un importante cambio en la realidad social, respecto a las costumbres de la sociedad.

Los medios actuales de comunicación social motivan a los padres para que presten cada día mayor interés a temas en los que antes no solían considerarse necesaria una preparación específica dada que se consideraban de competencia exclusiva de los profesionales, siendo la educación de los hijos y el cuidado de su salud, la atención a su alimentación y su desarrollo eran cuestiones en la que los padres ponían todo su cuidado, aunque se limitaban a repetir unas pautas de conducta heredadas de la tradición, acordes con la propia cultura y el ejemplo recibido de los mayores.

Por tal motivo se realizaron diferentes encuestas de temas que abarcaron la preparación del embarazo antes y después del mismo para darnos cuenta que tanto conocimiento, ellas sabían sobre estos temas y si realmente lo que ellas decían saber lo estaban aplicando en la vida cotidiana, después de se abarco tema por tema donde se observo que más del 60% de la población tiene ideas y conceptos muy distintos de los que actualmente se habla, en el medio en el que viven no es tan importante el prepararse antes del embarazo, sino que la mayoría de casos estudiados son embarazos no planificados, pero realmente no se vio ningún caso en el que el embarazo haya sido planeado por los dos. Es decir embarazarse en pareja.

En este estudio encontramos que el 90% de la población le sucede esta situación por la falta de información, no importando su situación económica, física y psíquica que se conozca, aunque en la realidad se desea que estos hechos que algún día se llevan a la practica mediante las diferentes conferencias que se les dieron, se pudieran practicar en cada una de las casas de estas madres.

Por consiguiente se iniciaron las conferencias de los principales temas, de los que se quisieron tratar cuidadosamente, como lo es la parte de psicología ya que esta influye en el desarrollo de toda persona. Ayudándoles en la estimulación a cada madre y se observo la reacción de ellas en el momento en que sus hijos se movían. Un aporte valioso en el transcurso de la charla fue la reacción de una madre que no estaba muy contenta con su embarazo, en el momento en de llevarse a cabo la estimulación, el bebe se movió logrando con el personal asignado para la practica un cambio de actitud frente a las responsabilidad de su madre.

La adecuada preparación para ser padres requiere una combinación de lucidez y de emoción. El hecho de traer al mundo un nuevo ser exige una gran responsabilidad por parte de ambos miembros de la pareja, por parte de la futura madre, pues ella quien interpreta un papel más activo, aunque en ningún momento debe olvidarse que tener un bebe es cuestión de dos.

Luego se realizó los debidos cuidados de la madre durante el embarazo durante el cual ellas aprendieron mediante la practica, como no estar mucho tiempo de pie, consumir abundantes vegetales y frutas, e ingerir diariamente agua. Para ayudarles en la preparación física y psíquica, en el grupo de maternas gestantes y lactantes, pudiéndose ejecutar actividades relacionadas con los diferentes ejercicios de respiración, relajación, posición correcta del cuerpo, pudiendo así realizar una evaluación de lo enseñado a través de las charlas obtenidas.

Otro de los aspectos a tener en cuenta es el soporte nutricional, sabiendo que la alimentación es uno de los temas que más preocupa a la mujer embarazada. Y esta preocupación esta totalmente justificada, ya que lo que consume la madre depende tanto su salud como la del niño. Sin embargo conseguir una nutrición adecuada durante este periodo no es difícil, consiste simplemente en procurar en que sea variada, completa y equilibrada; de acuerdo a esto y teniendo en cuenta su nivel socioeconómico se dieron herramientas que fueron utilizadas por ellas generando ideas en el aprovechamiento de alimentos pertenecientes a su canasta familiar.

Dentro de los aspectos a tratar del soporte nutricional uno de los elementos importantes en especial es la lactancia materna donde a través de la enseñanza de técnicas, el valor de la misma, el aporte al niño y los beneficios para ella se encontró gran receptividad y se pudieron indagar a cerca de mitos y creencias sobre el tema, permitiendo un aprendizaje bilateral.

Por otra parte un aspecto importante que se encontró es la comunicación, crecimiento y desarrollo del bebe desde su periodo embrionario hasta su total madurez; donde allí se destacaron mediante diferentes instrumentos las formas adecuadas para relacionarse con el bebe, en donde ellas aprendieron que la comunicación es de vital importancia para el desarrollo del futuro bebe.

También se trataron temas como el control del crecimiento y desarrollo, ya que si el niño crece y se desarrolla bien durante los primeros años, tendrá un mejor bienestar para su vida futura llevándose a cabo mediante la práctica de datos específicos para el control mediante talla y peso según la edad de sus hijos.

Posteriormente se analizaron con las madres las diferentes conductas tanto motora adaptativa y el lenguaje de sus hijos como aspecto importante para el mismo.

Dentro del crecimiento y desarrollo adecuado de un niño el tema de las vacunas no debía quedar atrás por lo tanto dentro de las charlas dadas se dio una instrucción acerca de cada una de ellas donde allí aprendieron sitio de aplicación, dosis, edad, tipo de vacuna y ventajas obtenidas, para así dar elementos que orienten en la problemática mas frecuente de la niñez Colombiana con relación al regreso a su vida cotidiana la mujer experimenta cambios no solo físicos sino sociales en relación con su entorno, basados en esto se dieron pautas para el manejo de su aspecto emocional ya que muchas de ellas experimentan la depresión post-parto, donde se permitió que manifestaran sus inquietudes, sus experiencias e ideas que tenían sobre el tema, ayudando así a establecer elementos comunes e importantes siendo el pilar de la investigación.

En la planificación inquieto como la idiosincrasia influye de manera directa y en ocasiones, el prevenir un embarazo ya que se encontraron numerosas madres quienes conocían la teoría acerca de los métodos de planificación y aun así no los utilizaban ya fuese por costos o por negativa de su pareja a sabiendas de la dificultad que existe entre bajos recursos el mantenimiento de familias numerosas.

En esta investigación todos los elementos brindados a las madres en los diferentes aspectos que se trataron y en la época en la que se esta viviendo no se considera perdido ya que si se logra por lo menos que una o dos de ellas lo lleven a la practica hace que sea una obtenga una mejor calidad de vida.

Finalmente y siendo considerados uno de los aspectos más importantes para el grupo de investigadores sin demeritar ningún de los otros temas tratados en esta investigación la salud oral en las maternas es de vital importancia puesto que como futuras amas de casa tienen la misión de promover programas que eduquen y concientizen no solo a ellas sino al futuro niño para el buen manejo de su salud oral.

Se utilizó técnicas y términos que se identificaron familiares puesto que en el momento de evaluar se observaron respuestas esperadas evidenciando así la claridad del tema dado para el desarrollo de ella y su bebé.

Si el niño crece y se desarrolla dentro de un ambiente apropiado, su salud, fortaleza e inteligencia como joven y adulto será mejor, teniendo en cuenta todos los aspectos que esto abarca.

Es de vital importancia informarle a la madre que posteriormente al parto puede presentar depresión, manifestando así sentimientos de angustia y tristeza entre otras, para lo cual se le recomienda obtener información posible dialogando con el médico, psicóloga, otras madres y la pareja.

CUIDADOS DE LA MADRE DURANTE EL EMBARAZO

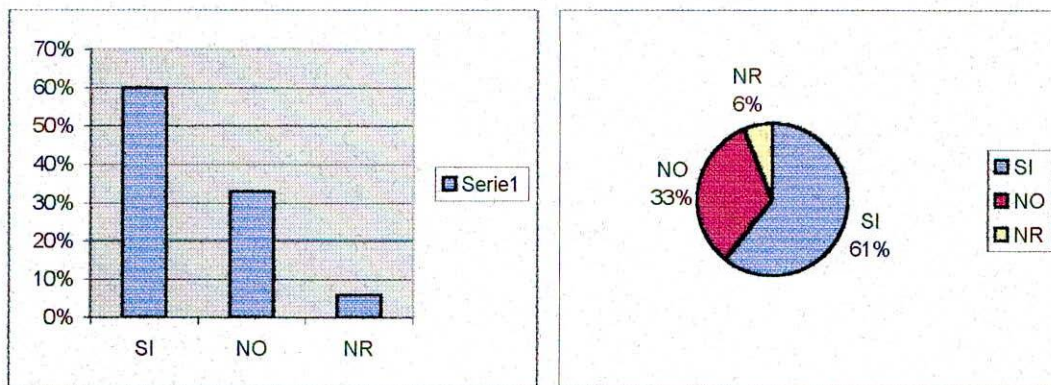
Cuadro Inicial

ENCUESTA	SI	%	NO	%	NS-NR	%
1. SE PUEDEN TENER RELACIONES SEXUALES LOS ULTIMOS MESES DE EMBARAZO?	18	60	10	33	2	66
2. DURANTE EL EMBARAZO LA MADRE PUEDE CONSUMIR BEBIDAS ALCOHOLICAS?	3	10	21	70	6	20
3. ES IMPORTANTE PRACTICAR DEPORTES DURANTE EL EMBARAZO?	6	20	17	56	7	23
4. SE DEBE CAMINAR DURANTE EL EMBARAZO?	21	70	5	16	4	13
5. DURANTE EL EMBARAZO ES INDISPENSABLE CONSUMIR LACTEOS?	11	36	5	16	14	46
6. ES NECESARIO LLEVAR SOLO ROPA HOLGADA DURANTE EL EMBARZO?	23	76	4	13	3	10

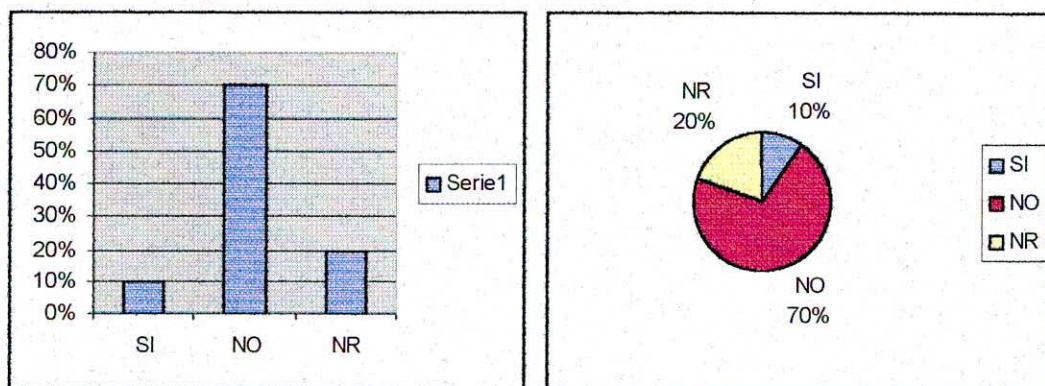
CUIDADOS DE LA MADRE DURANTE EL EMBARAZO

Cuadro inicial

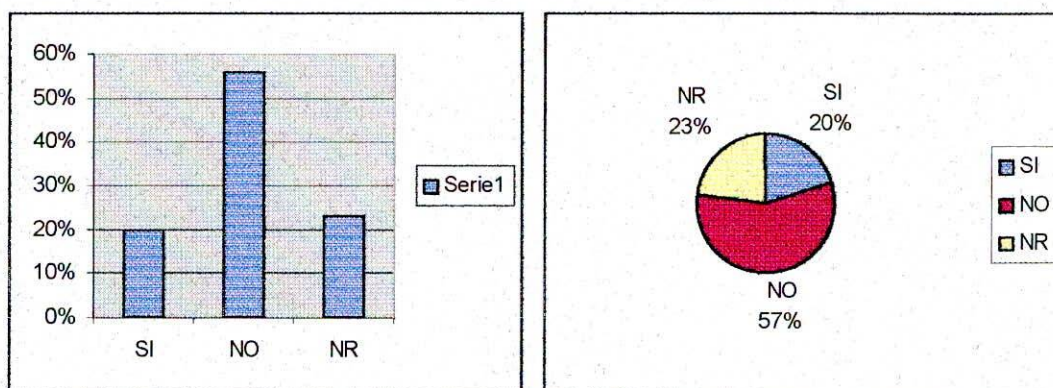
1. Se pueden tener relaciones sexuales los últimos meses de embarazo?



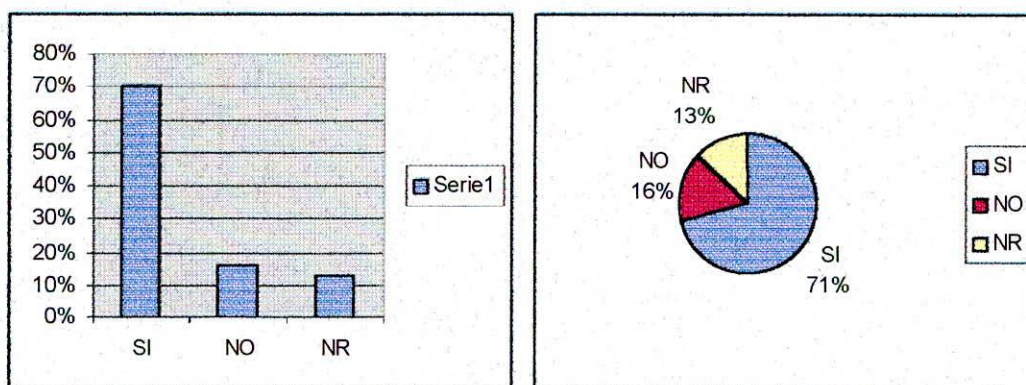
2. Durante el embarazo la madre puede consumir bebidas alcohólicas?



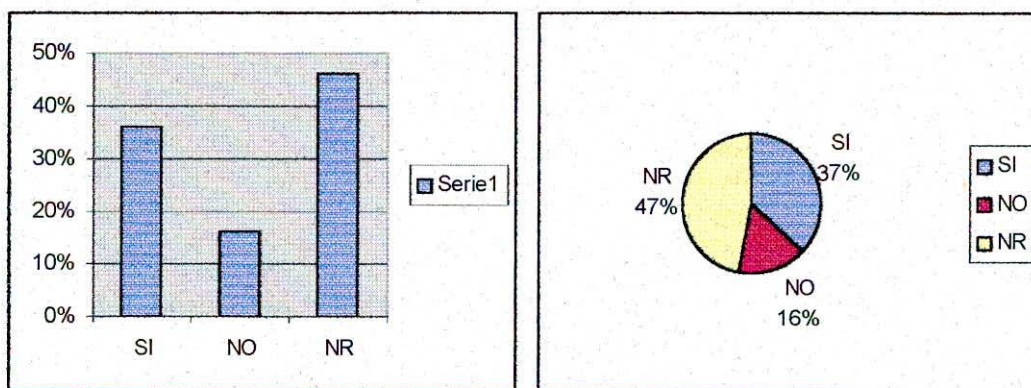
3. Es importante practicar deportes durante el embarazo?



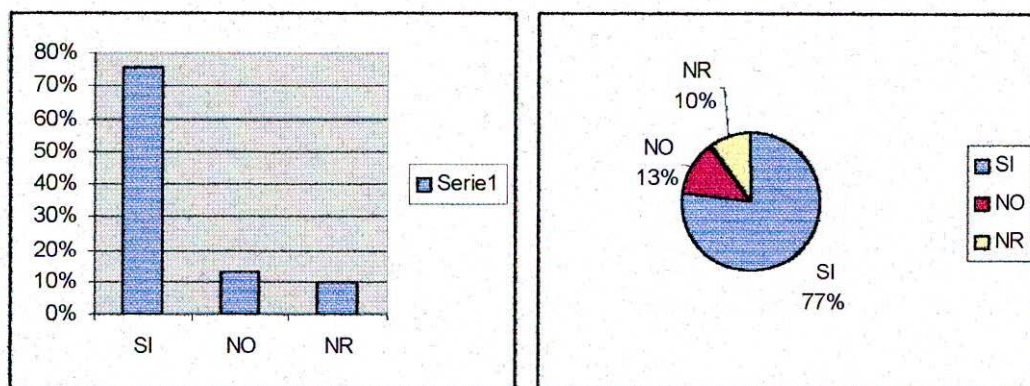
4. Se debe caminar durante el embarazo?



5. Durante el embarazo es indispensable consumir lácteos?



6. Es necesario llevar solo ropa holgada durante el embarazo?



CUIDADOS DE LA MADRE DURANTE EL EMBARAZO

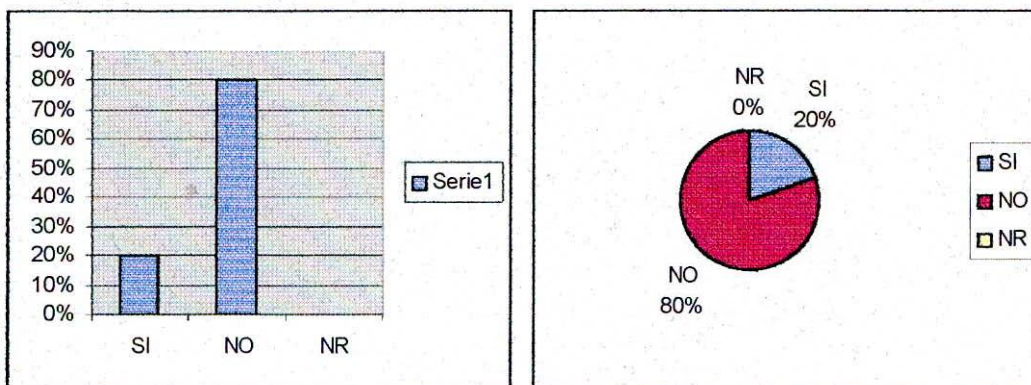
Cuadro Final

ENCUESTA	SI	%	NO	%	NS-NR	%
1. SE PUEDEN TENER RELACIONES SEXUALES LOS ULTIMOS MESES DE EMBARAZO?	6	20	24	80	0	0
2. DURANTE EL EMBARAZO LA MADRE PUEDE CONSUMIR BEBIDAS ALCOHOLICAS?	1	33	28	93	1	3
3. ES IMPORTANTE PRACTICAR DEPORTES DURANTE EL EMBARAZO?	22	73	5	16	3	10
4. SE DEBE CAMINAR DURANTE EL EMBARAZO?	28	93	2	6	0	0
5. DURANTE EL EMBARAZO ES INDISPENSABLE CONSUMIR LACTEOS?	25	83	0	0	5	16
6. ES NECESARIO LLEVAR SOLO ROPA HOLGADA DURANTE EL EMBARAZO?	28	93	1	3	1	33

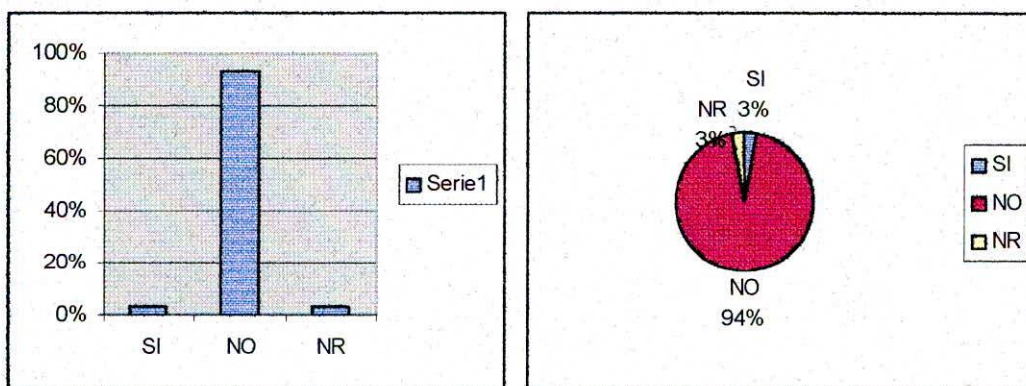
CUIDADOS DE LA MADRE DURANTE EL EMBARAZO

Cuadro final

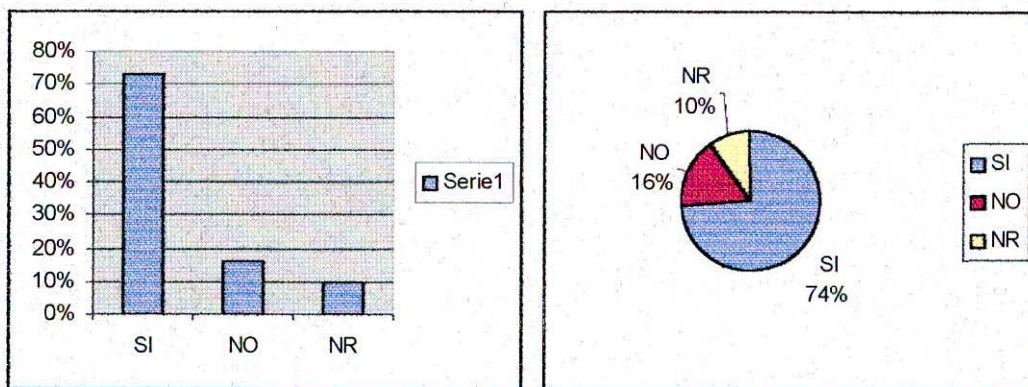
1. Se pueden tener relaciones sexuales los últimos meses de embarazo?



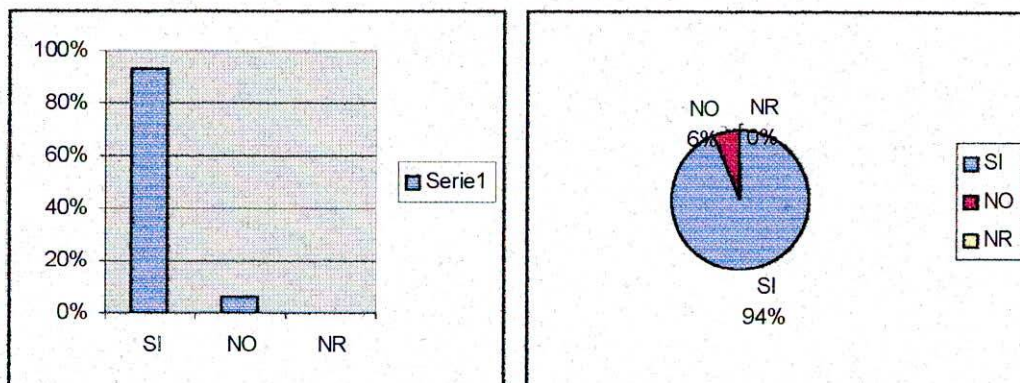
2. Durante el embarazo la madre puede consumir bebidas alcohólicas?



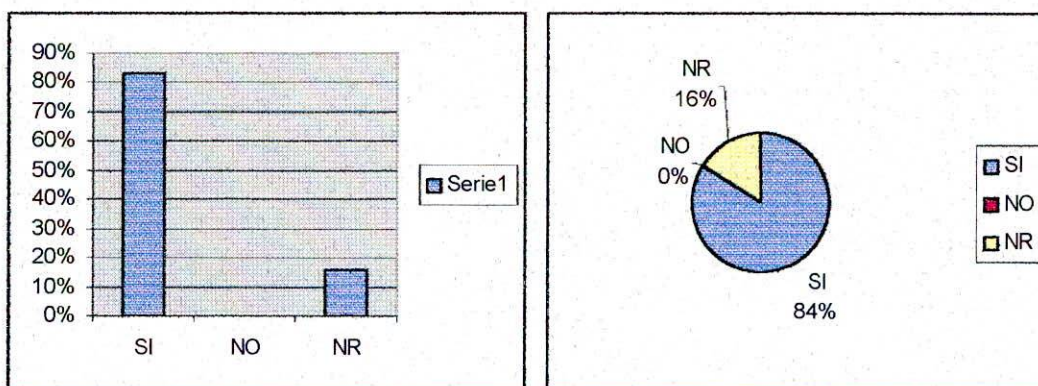
3. Es importante practicar deportes durante el embarazo?



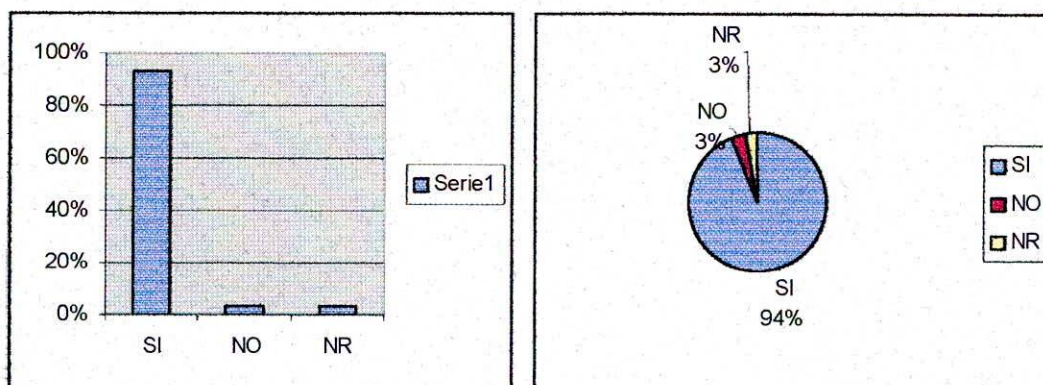
4. Se debe caminar durante el embarazo?



5. Durante el embarazo es indispensable consumir lácteos?



6. Es necesario llevar ropa holgada durante el embarazo ¿



CUIDADOS E HIGIENE DE LA MADRE DURANTE EL PUERPERIO

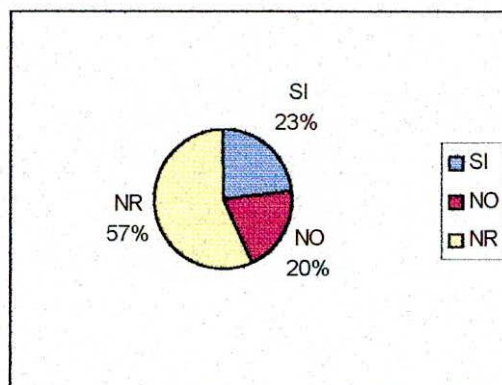
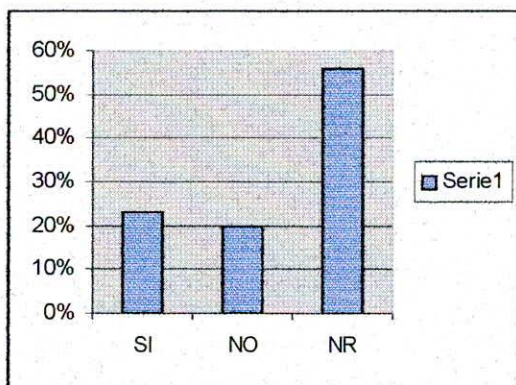
Cuadro inicial

ENCUESTA	SI	%	NO	%	NS-NR	%
1. LA PALABRA PUERPERIO SIGNIFICA LOS 40 DIAS DESPUÉS DEL PARTO?	7	23.3	6	20	17	56.6
2. ES NECESARIO LIMPIAR LOS PEZONES DESPUÉS DE LACTAR AL BEBE?	3	10	2	6.6	25	83.3
3. LOS COMPONENTES DE LA LECHE MATERNA SON: PROTEINAS, VITAMINAS, GRASAS?	6	20	11	36.6	13	43.3
4. EL CALOSTRO ES EL PRIMER LIQUIDO QUE EXPULSA LA MADRE PARA LACTAR AL BEBE?	5	16.6	9	30	16	53.3
5. ES IMPORTANTE EL CALOSTRO COMO PARTE DE LA ALIMENTACIÓN DEL BEBE?	4	13.3	7	23.3	19	63.3
6. ES NECESARIO REALIZAR EJERCICIOS DESPUÉS DEL PUERPERIO?	13	43.3	8	26.6	9	30

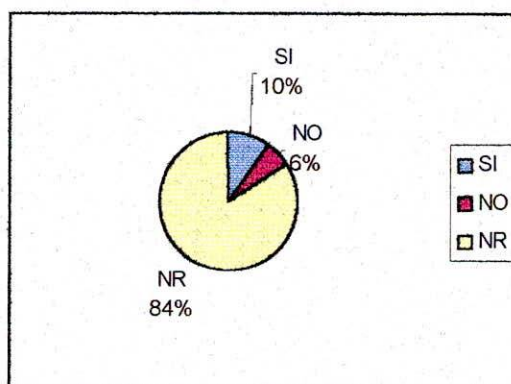
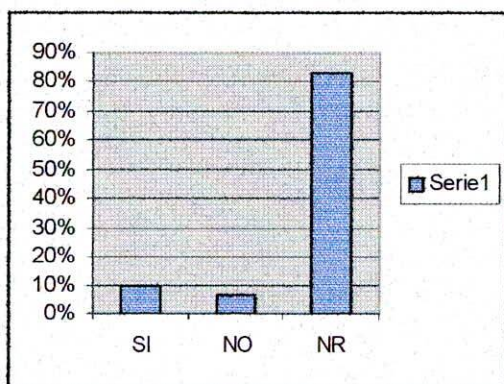
CUIDADOS E HIGIENE DE LA MADRE DURANTE EL PUERPERIO

Cuadro Inicial

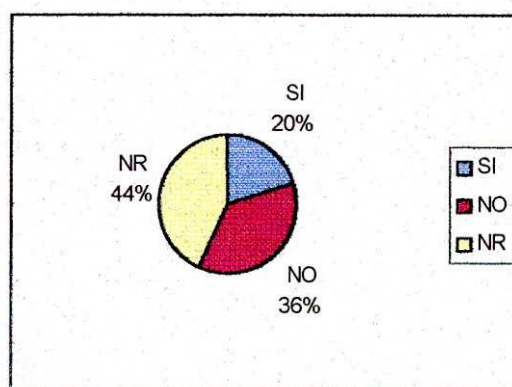
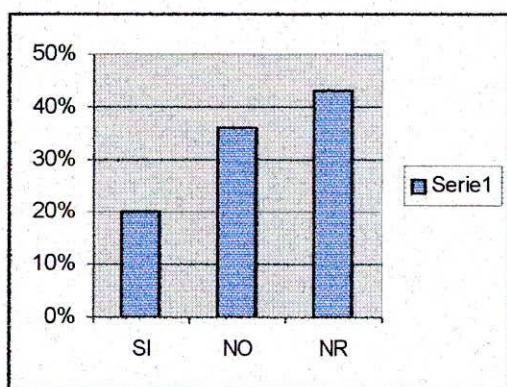
1. La palabra puerperio significa los 40 días después del parto?



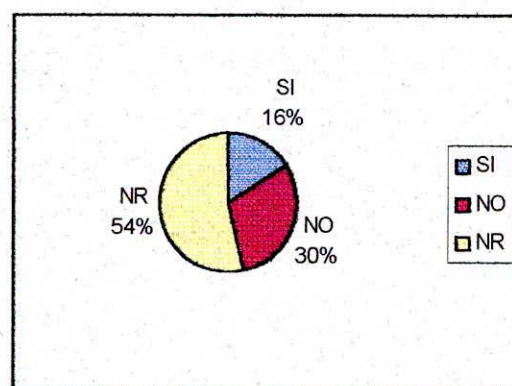
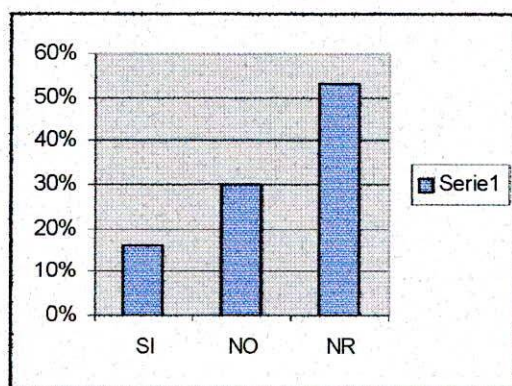
2. Es necesario limpiar los pezones después de lactar al bebé?



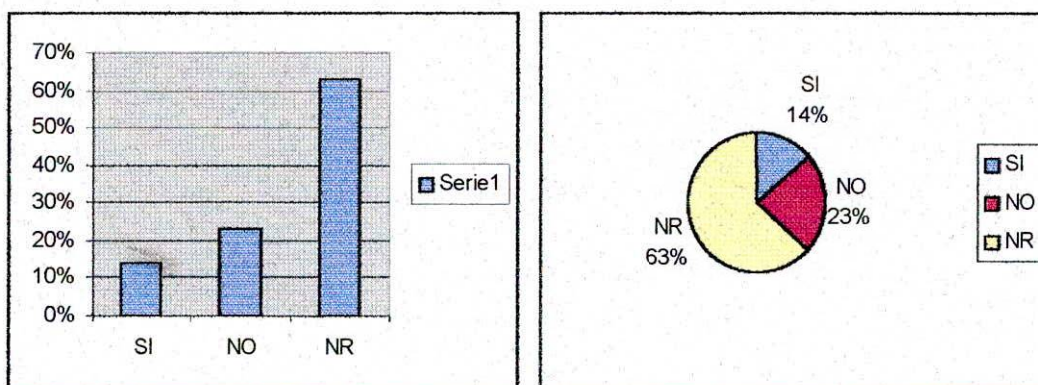
3. Los componentes de la leche materna son: Proteínas, vitaminas, grasas?



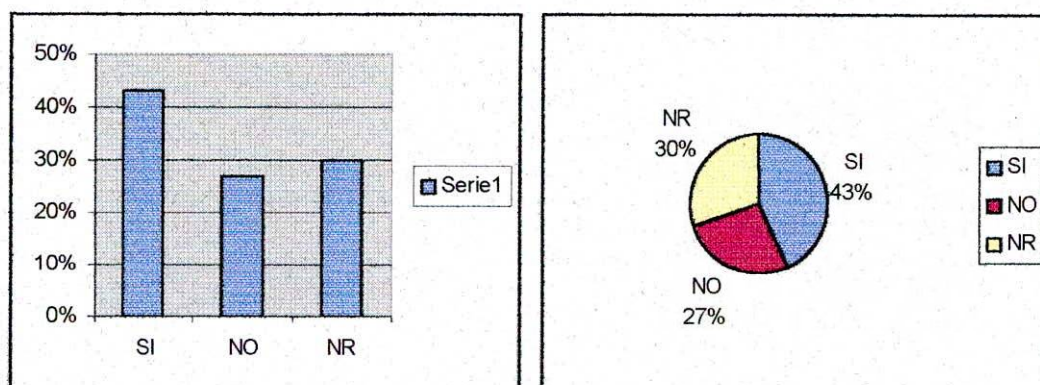
4. El calostro es el primer líquido que expulsa la madre para lactar al bebé?



5. ES IMPORTANTE EL CALOSTRO COMO PARTE DE LA ALIMENTACIÓN DEL BEBÉ?



6. Es necesario realizar ejercicios después del puerperio?



CUIDADOS E HIGIENE DE LA MADRE DURANTE EL PUERPERIO

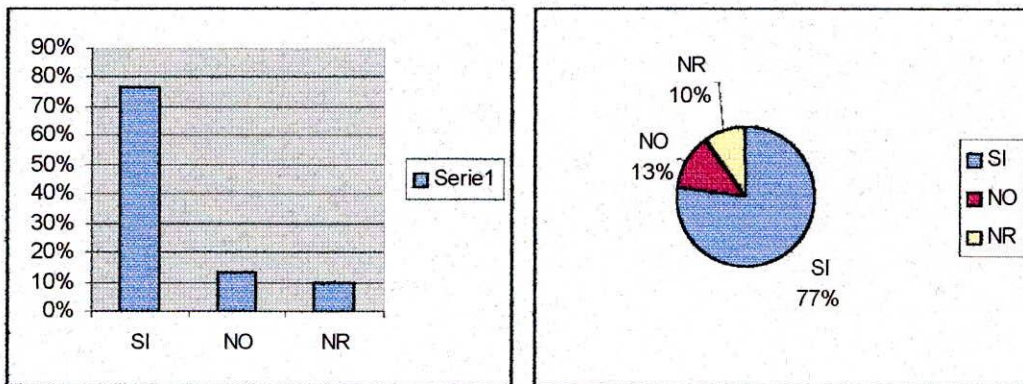
Cuadro Final

ENCUESTA	SI	%	NO	%	NS-NR	%	TTL
1. LA PALABRA PUERPERIO SIGNIFICA LOS 40 DIAS DESPUÉS DEL PARTO?	23	76.6	4	13.3	1	10	28
2. ES NECESARIO LIMPIAR LOS PEZONES DESPUÉS DE LACTAR AL BEBE?	26	86.6	1	10	1	3.33	28
3. LOS COMPONENTES DE LA LECHE MATERNA SON: PROTEINAS, VITAMINAS, GRASAS?	21	70	5	16.6	2	13.3	28
4. EL CALOSTRO ES EL PRIMER LIQUIDO QUE EXPULSA LA MADRE PARA LACTAR AL BEBE?	17	56.6	9	30	2	13.3	28
5. ES IMPORTANTE EL CALOSTRO COMO PARTE DE LA ALIMENTACIÓN DEL BEBE?	12	40	7	20	10	40	28
6. ES NECESARIO REALIZAR EJERCICIOS DESPUÉS DEL PUERPERIO?	12	40	10	38.3	7	26.6	28

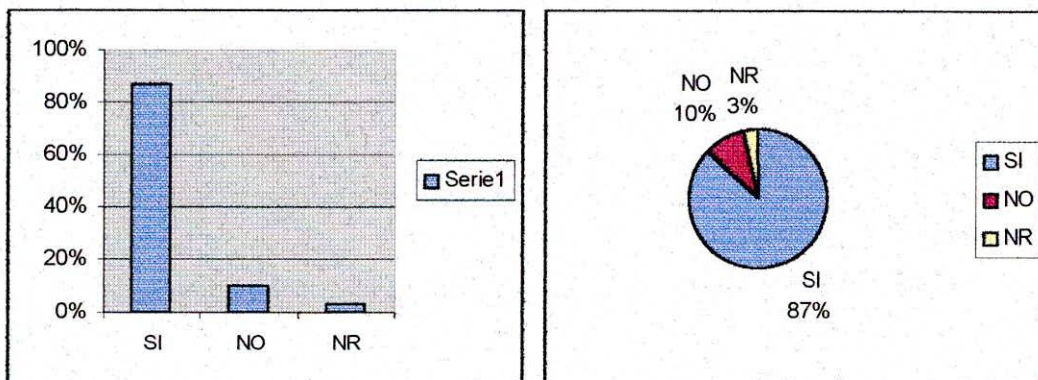
CUIDADOS E HIGIENE DE LA MADRE DURANTE EL PUERPERIO

CUADRO FINAL

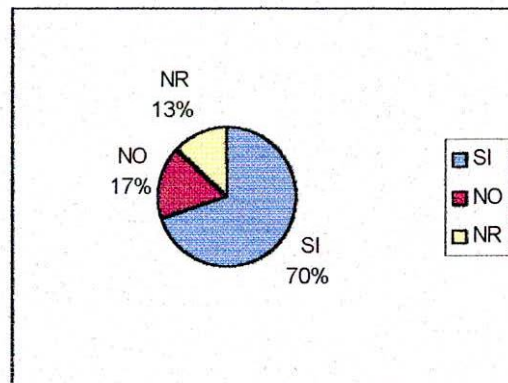
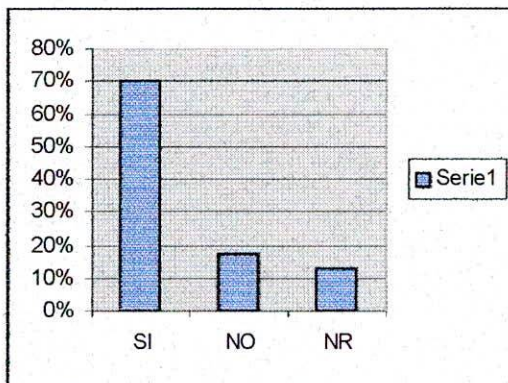
1. LA PALABRA PUERPERIO SIGNIFICA LOS 40 DÍAS DESPUÉS DEL PARTO?



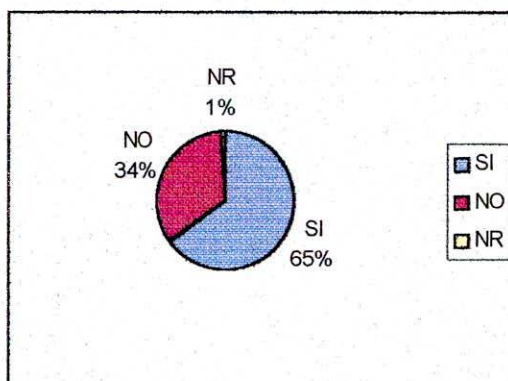
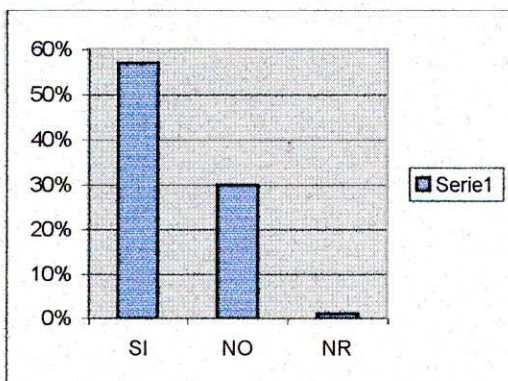
2. Es necesario limpiar los pezones después de lactar al bebe?



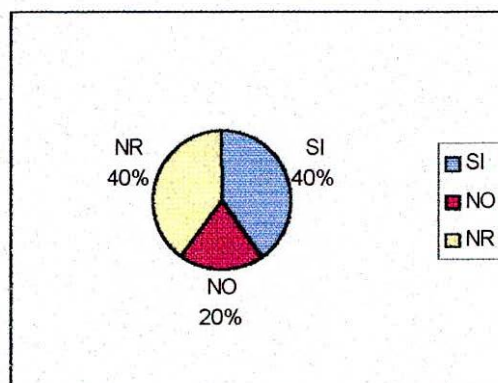
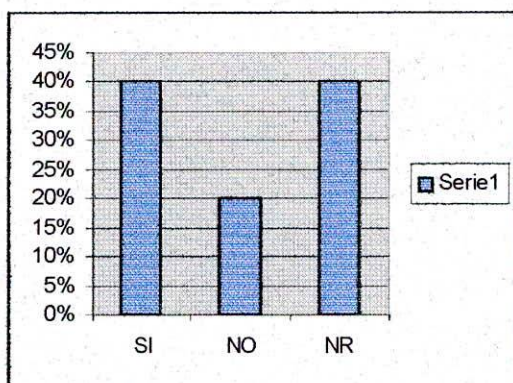
3. Los componentes de la leche materna son: proteínas, vitaminas y grasas?



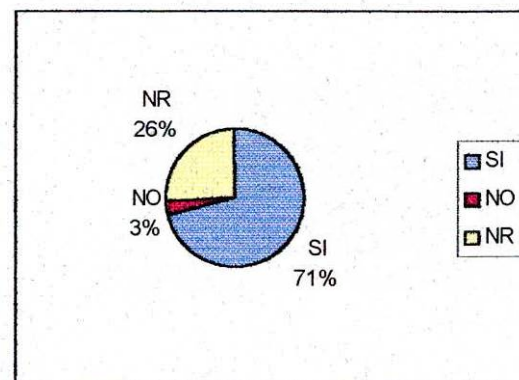
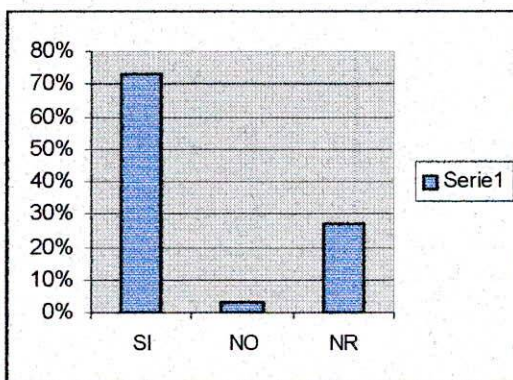
4. El calostro es el primer liquido que expulsa la madre para lactar al bebe?



5. Es importante el calostro como parte de la alimentación del bebe?



6. Es necesario realizar ejercicios después del puerperio?



LACTANCIA MATERNA

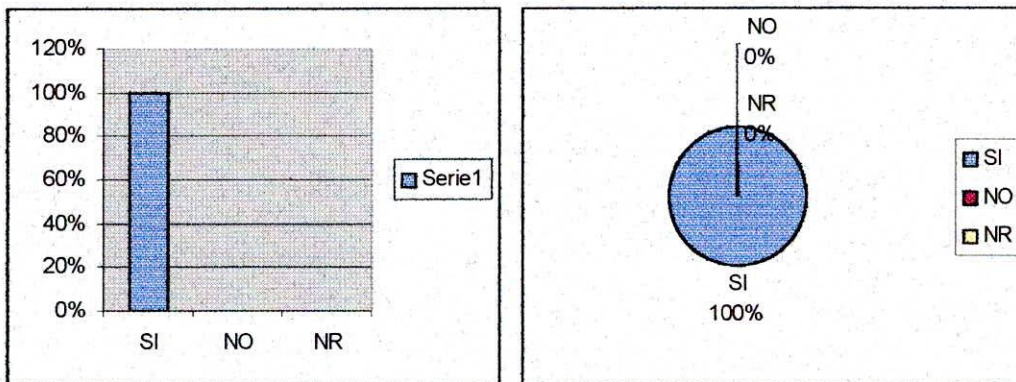
Cuadro Inicial

ENCUESTA	SI	%	NO	%	NS-NR	%
1. CREE USTED QUE ES IMPORTANTE LA LECHE MATERNA?	28	100	-	-	-	-
2. LA LECHE MATERNA TIENE VENTAJAS?	28	100	-	-	-	-
3. CREE USTED QUE ES CONVENIENTE DAR LECHA MATERNA DESPUÉS DE LOS 6 MESES?	8	28.57	20	71.43	-	-
4. CAMBIA DE SENO PARA CADA COMIDA DEL BEBE?	15	53.57	10	35.71	3	16.72
5. LA LECHE MATERNA APORTA DEFENSAS A SU BEBE?	28	100	-	-	-	-
6. ES IMPORTANTE QUE LA MADRE SE LAVE LAS MANOS CON AGUA Y JABON CADA VEZ QUE VAYA A ALIMENTAR A SU HIJO?	20	71.42	-	-	8	28.57

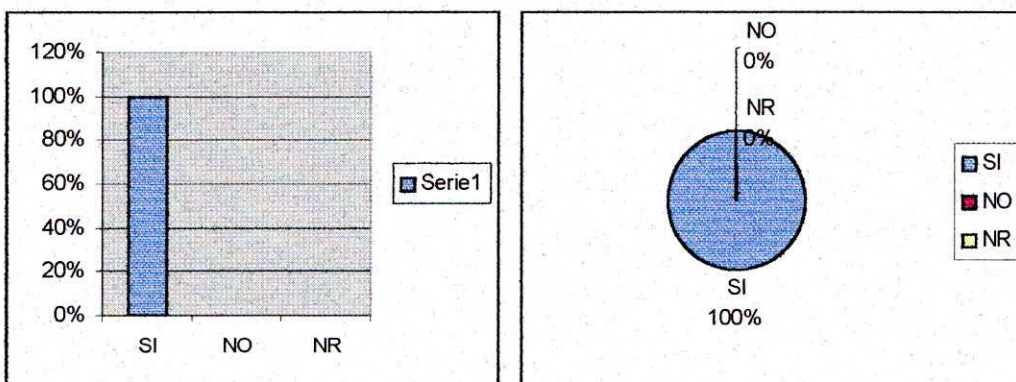
LACTANCIA MATERNA

Cuadro Inicial

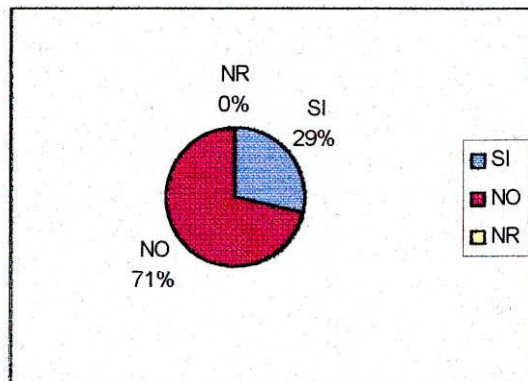
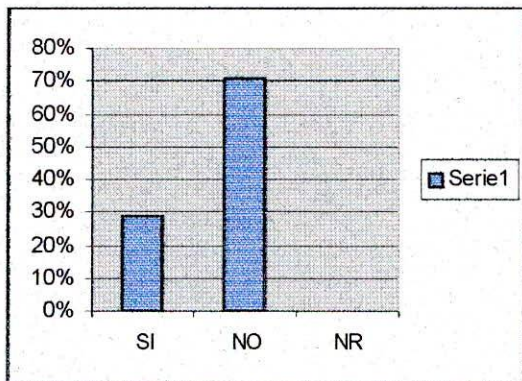
1. Cree usted que es importante la leche materna?



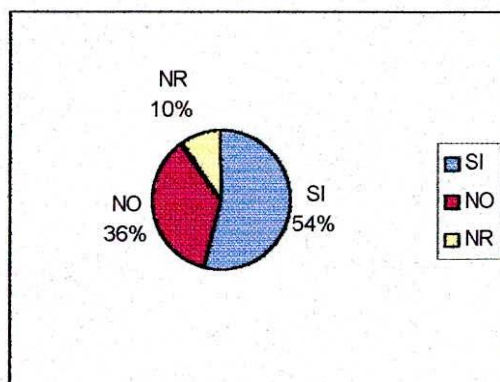
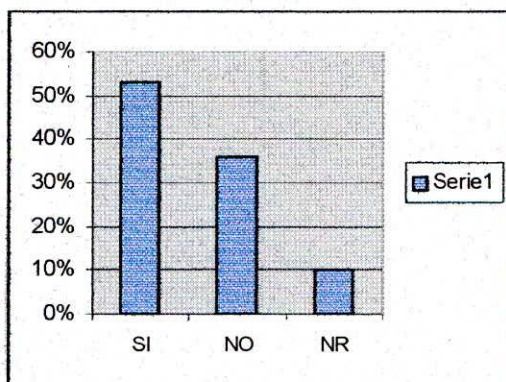
2. La leche materna tiene ventajas?



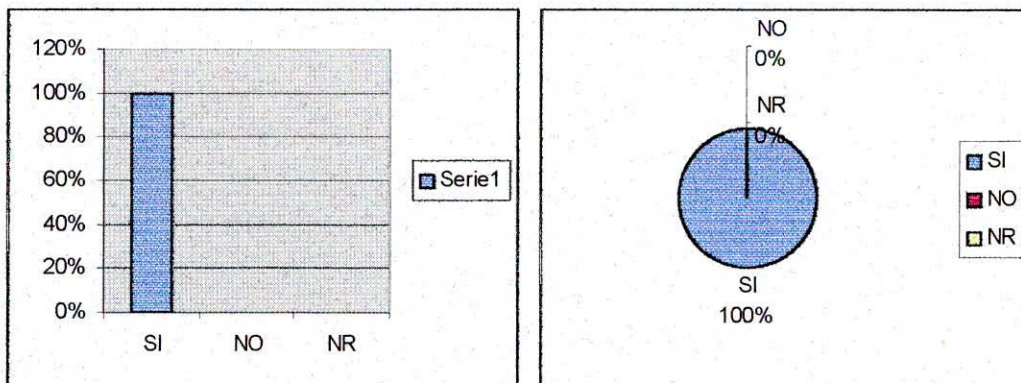
3. Cree usted que es conveniente dar leche materna después de 6 meses?



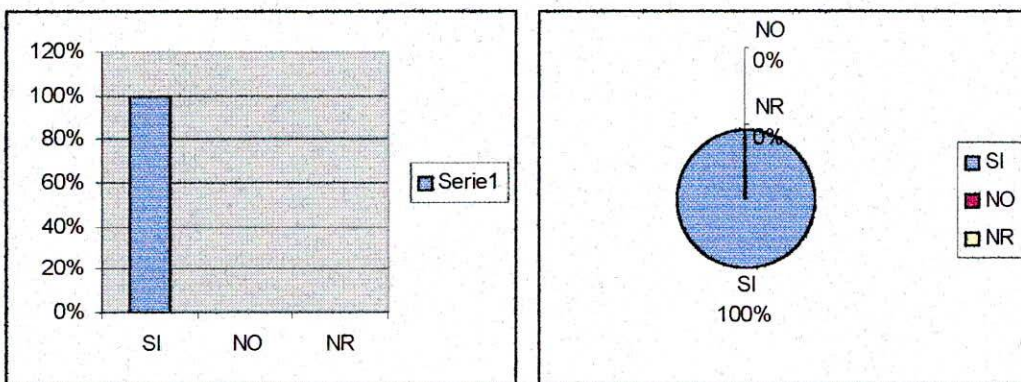
4. Cambia de seno para cada comida de su bebe?



5. La leche materna le aporta defensas a su hijo?



6. Es importante que la madre se lave las manos con agua y jabón cada vez que vaya a amamantar a su hijo?



LACTANCIA MATERNA

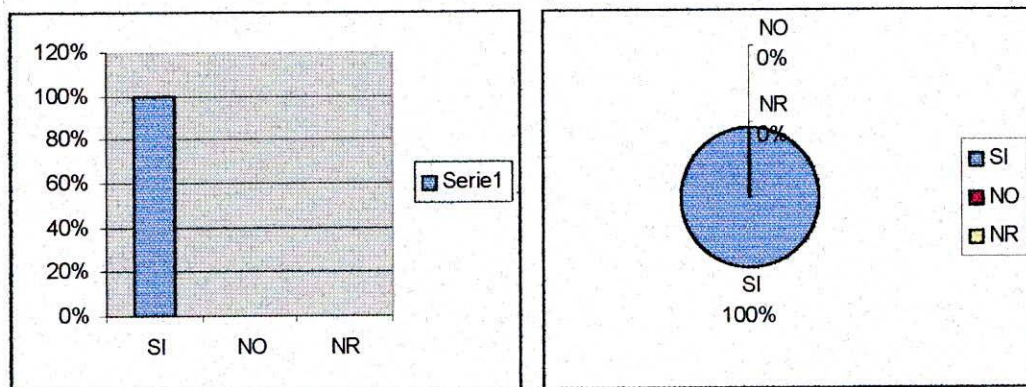
Cuadro Final

ENCUESTA	SI	%	NO	%	NS-NR	%
1. CREE USTED QUE ES IMPORTANTE LA LECHE MATERNA?	28	100	-	-	-	-
2. LA LECHE MATERNA TIENE VENTAJAS?	28	100	-	-	-	-
3. CREE USTED QUE ES CONVENIENTE DAR LECHA MATERNA DESPUÉS DE LOS 6 MESES?	2	71.43	20	71.43	6	21.43
4. CAMBIA DE SENO PARA CADA COMIDA DEL BEBE?	25	89.28	3	10.72	-	-
5. LA LECHE MATERNA APORTA DEFENSAS A SU BEBE?	28	100	-	-	-	-
6. ES IMPORTANTE QUE LA MADRE SE LAVE LAS MANOS CON AGUA Y JABON CADA VEZ QUE VAYA A ALIMENTAR A SU HIJO?	28	100	-	-	-	-

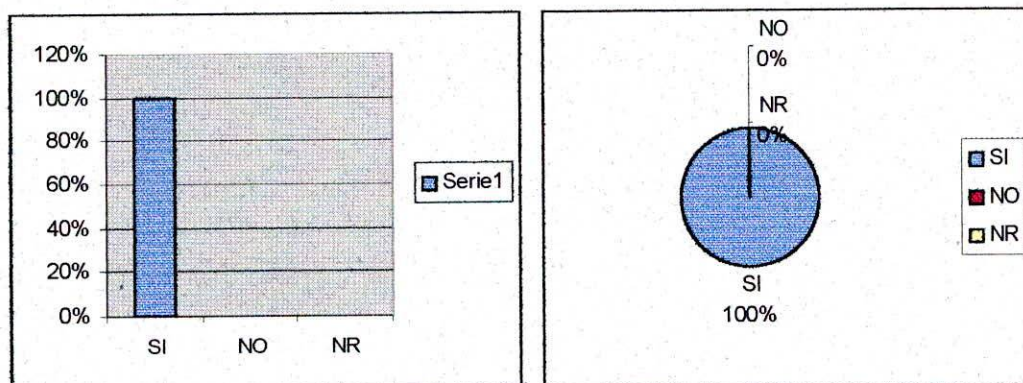
LACTANCIA MATERNA.

Cuadro Final

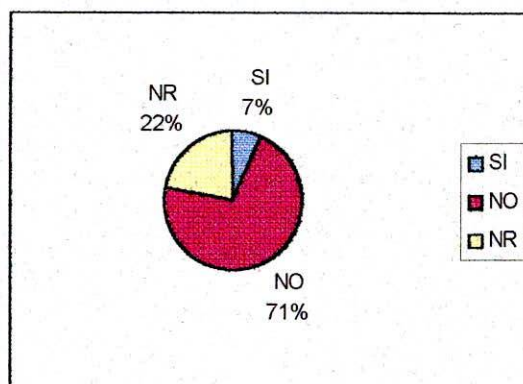
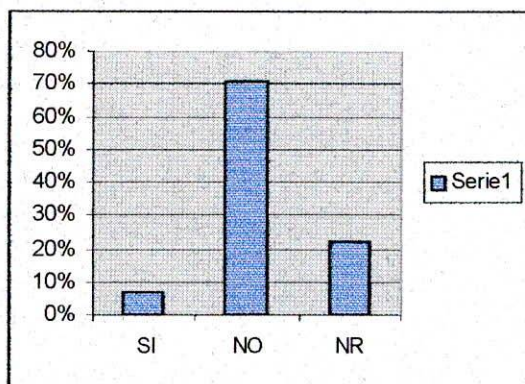
1. Cree usted que es importante la leche materna?



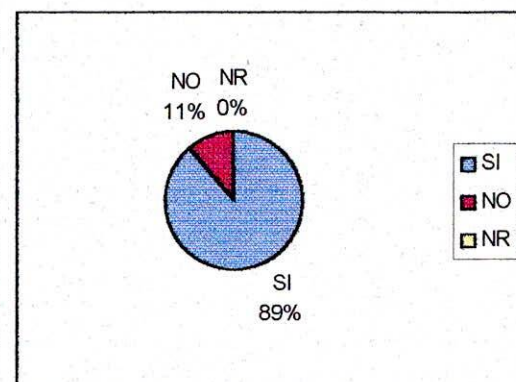
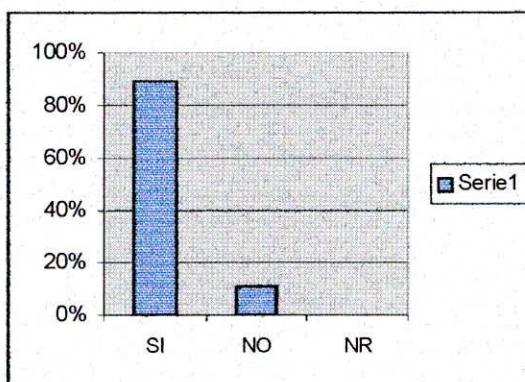
2. La leche materna tiene ventajas?



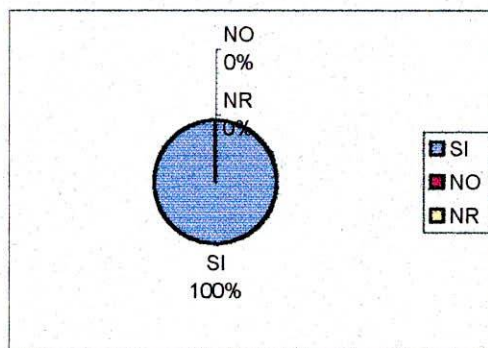
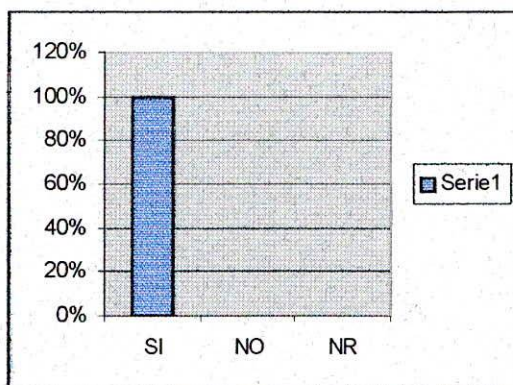
3. Cree usted que es conveniente dar leche materna después de los 6 meses?



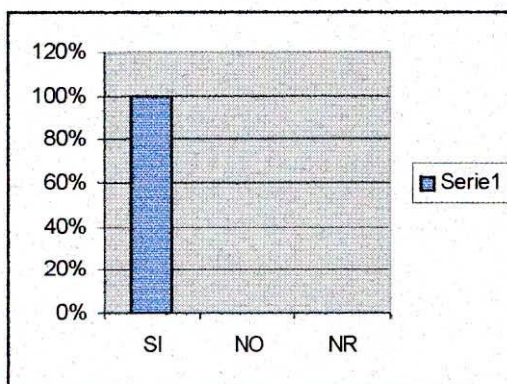
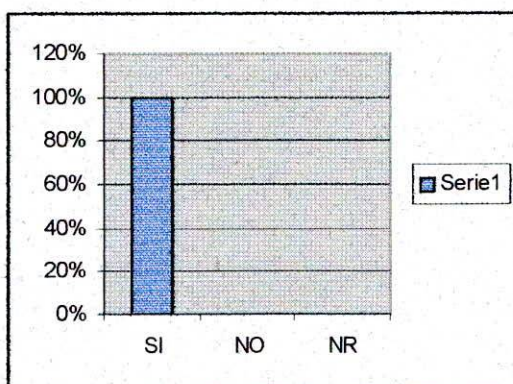
4.- Cambia de seno para cada comida de su bebe?



5. La leche materna le aporta defensas a su hijo?



6.- Es importante que la madre se lave las manos con agua y jabón cada vez que vaya amamantar a su hijo?



CONTROL DE CRECIMIENTO Y DESARROLLO DEL NIÑO

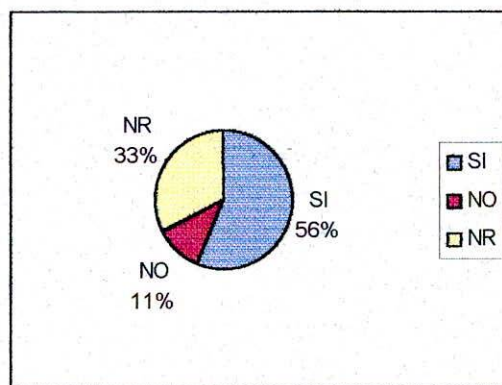
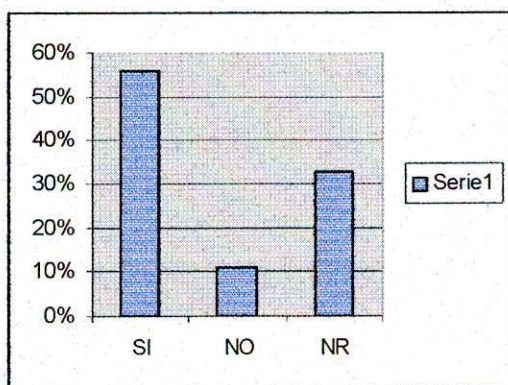
Cuadro Inicial

ENCUESTA	SI	%	NO	%	NS-NR	%	TTL
1. CREE USTED QUE SE DEBE CONTROLAR EL CRECIMIENTO, PESO Y DESARROLLO DEL NIÑO?	16	56	2	11	10	33	28
2. SABE USTED SI ESTE CONTROL SE PUEDE HACER EN CASA?	4	13	20	73	4	13	28
3. SABE USTED CUANDO SE DEBE INICIAR EL CONTROL DE CRECIMIENTO Y DESARROLLO DEL NIÑO?	3	10	21	76	4	13	28
4. SABE USTED COMO REALIZAR EL CONTROL DE CRECIMIENTO Y DESARROLLO EN CASA?	0	0	28	100	0	0	28
5. CREE USTED QUE ES IMPORTANTE SABER SOBRE EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO DEL NIÑO?	21	77	4	13	30	10	28

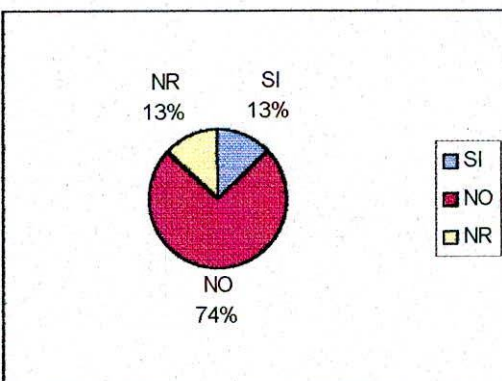
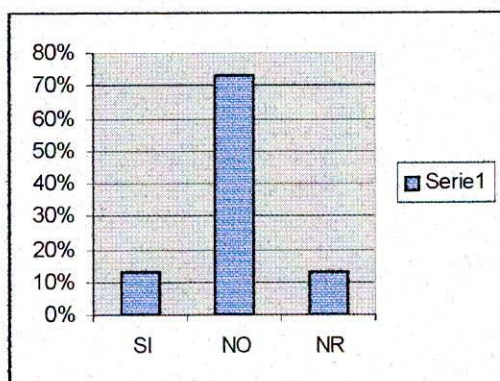
CONTROL DE CRECIMIENTO Y DESARROLLO DEL NIÑO

Cuadro Inicial

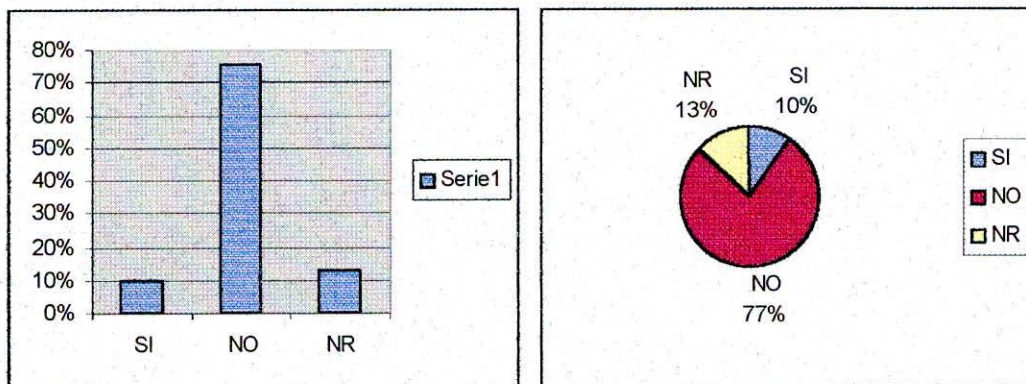
1. Cree usted que se debe controlar el crecimiento, peso y desarrollo del niño?



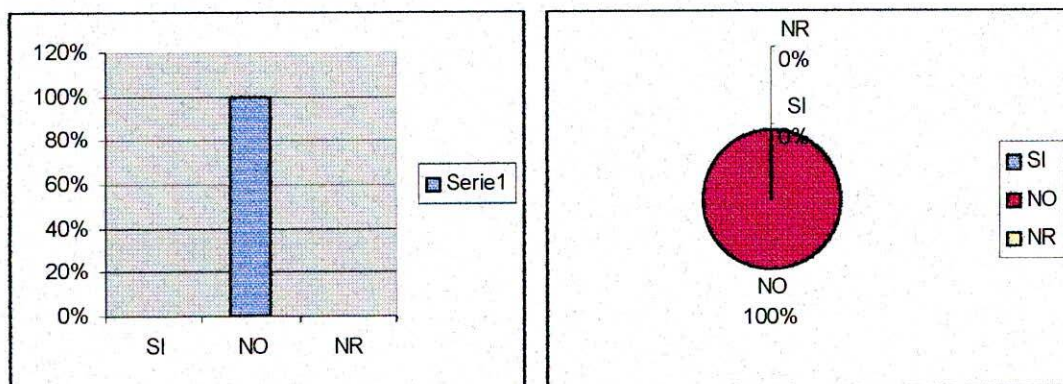
2. Sabe usted si este control se puede hacer en casa?



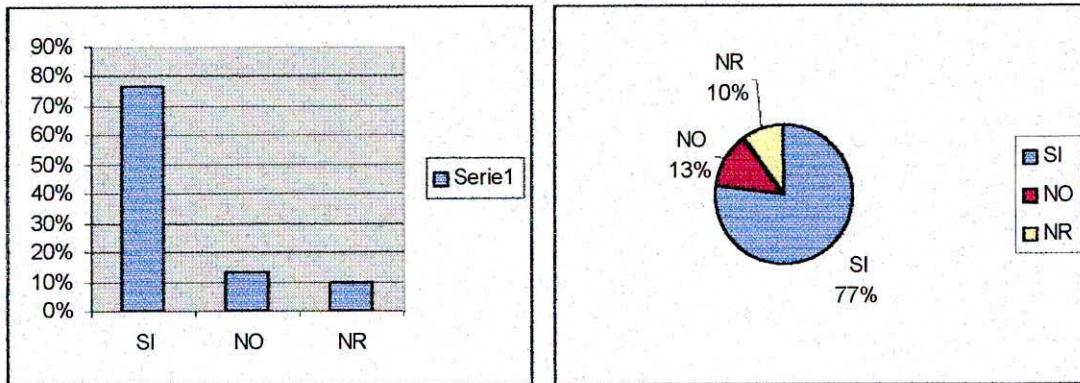
3. Sabe usted cuando se debe iniciar el control de crecimiento y desarrollo del niño?



4.- Sabe usted como realizar el control de crecimiento y desarrollo en casa?



5. Cree usted que es importante saber sobre el crecimiento y desarrollo del bebé?



CONTROL DE CRECIMIENTO Y DESARROLLO DEL NIÑO

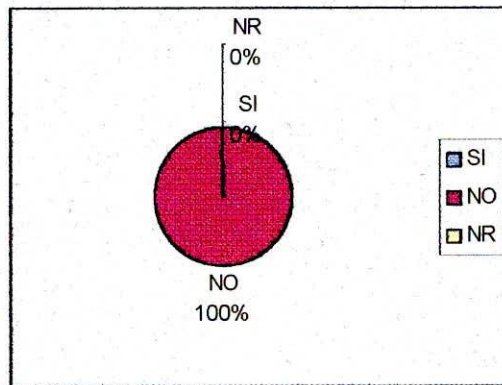
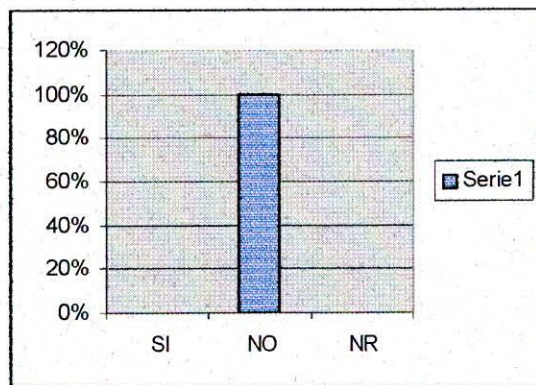
Cuadro final

ENCUESTA	SI	%	NO	%	NS-NR	%	TTL
1. CREE USTED QUE SE DEBE CONTROLAR EL CRECIMIENTO, PESO Y DESARROLLO DEL NIÑO?	20	100	0	0	0	0	28
2. SABE USTED SI ESTE CONTROL SE PUEDE HACER EN CASA?	26	93	1	3	1	3	28
3. SABE USTED CUANDO SE DEBE INICIAR EL CONTROL DE CRECIMIENTO Y DESARROLLO DEL NIÑO?	27	96	0	0	1	3	28
4. SABE USTED COMO REALIZAR EL CONTROL DE CRECIMIENTO Y DESARROLLO EN CASA?	24	90	3	6	1	3	28
5. CREE USTED QUE ES IMPORTANTE SABER SOBRE EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO DEL NIÑO?	28	100	0	0	0	0	28

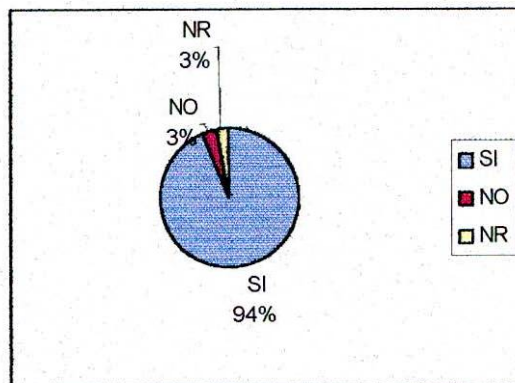
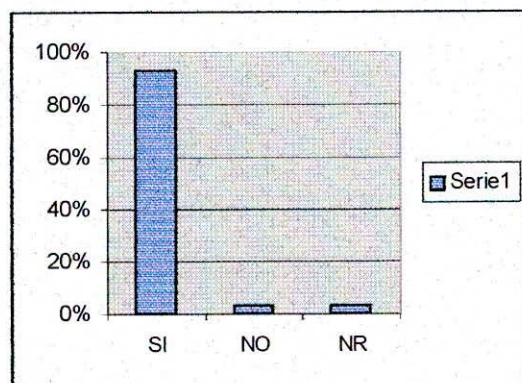
CONTROL DE CRECIMIENTO Y DESARROLLO DEL NIÑO

Cuadro Final

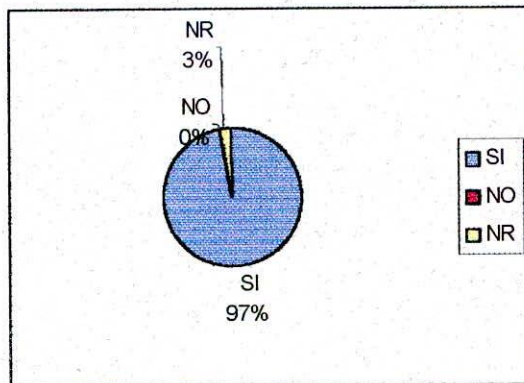
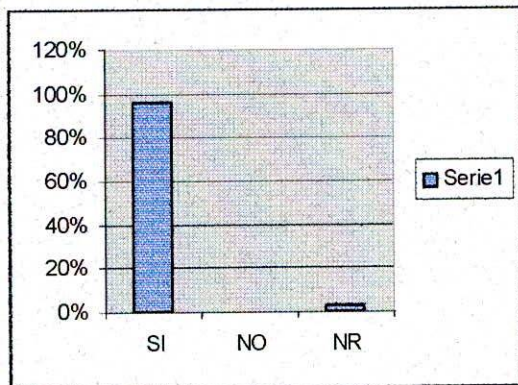
1. Cree usted que se debe controlar el crecimiento y peso?



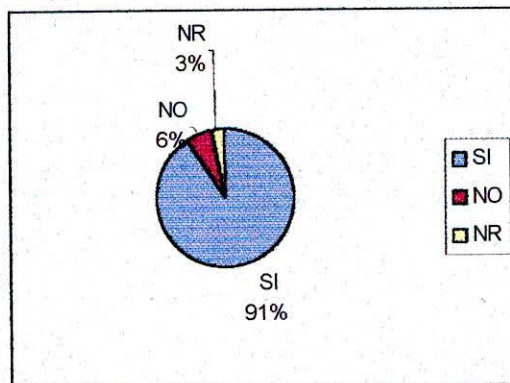
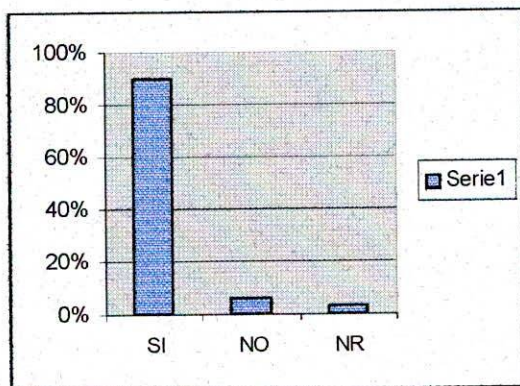
2. Sabe usted si este control se puede realizar en casa?



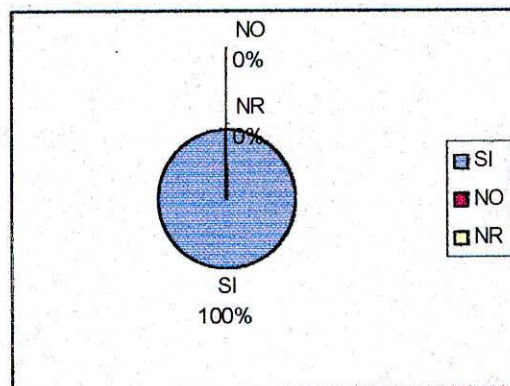
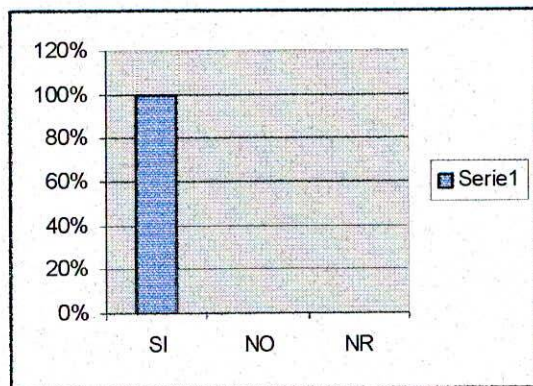
3. Sabe usted cuando se debe iniciar el control de crecimiento y desarrollo del niño?



4.- Sabe usted como realizar el control de crecimiento y desarrollo del niño en casa?



5. Cree usted que es importante saber sobre el crecimiento y desarrollo del niño?



SALUD ORAL

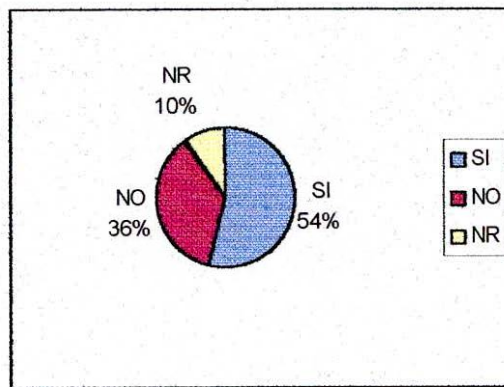
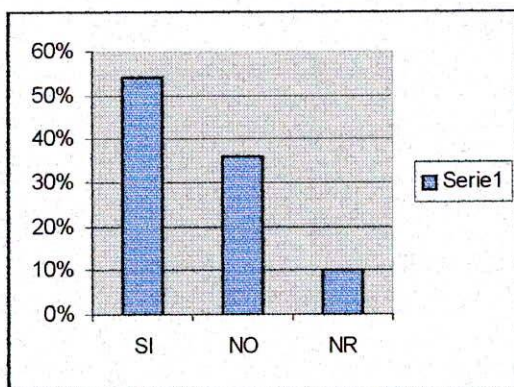
Cuadro Inicial

ENCUESTA	SI	%	NO	%	NS-NR	%	TTL
1. EN CADA EMBARAZO SE PIERDE UN DIENTE?	15	53.57	10	35.71	3	70.71	99.99
2. SI LOS PADRES TIENEN MALA DENTADURA, LA DE LOS HIJOS TAMBIÉN SERA MALA?	8	28.57	10	35.71	10	35.71	99.99
3. LOS DIENTES DE LECHE SON POCO IMPORTANTES PORQUE SE VAN A CAER?	7	25	15	53.57	6	21.42	99.99
4. ES OBLIGATORIO EL USO DE LA CREMA DENTAL PARA EVITAR LA CARIES?	5	17.85	12	42.85	11	39.28	99.99
5. ES PERJUDICIAL PARA EL NIÑO DORMIR CON EL TETERO EN LA BOCA ?	17	60.71	3	10.71	8	28.57	99.99

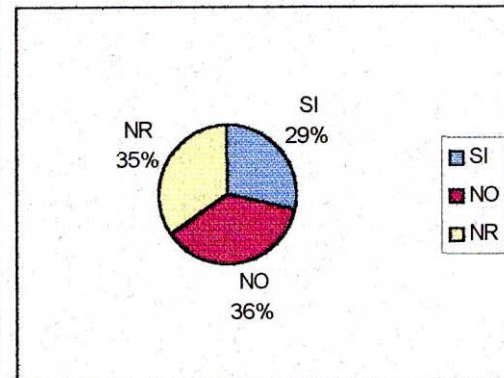
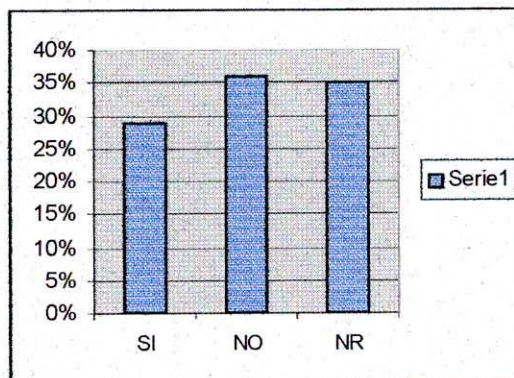
SALUD ORAL

Cuadro Inicial

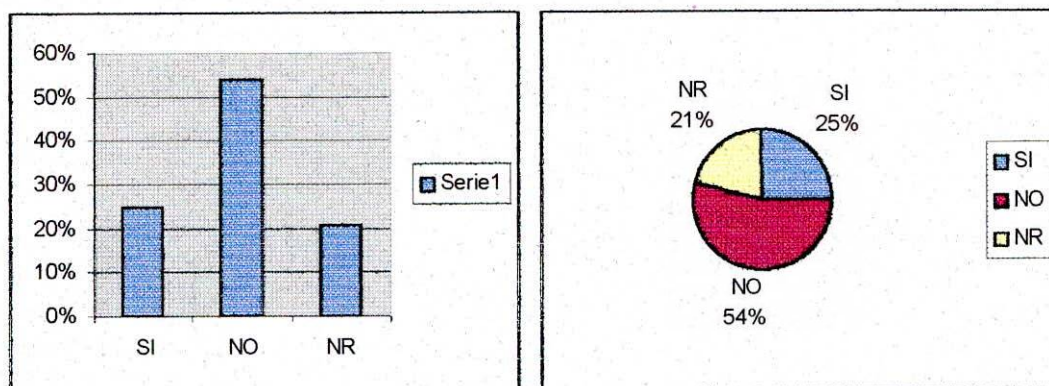
1. En cada embarazo se pierde un diente?



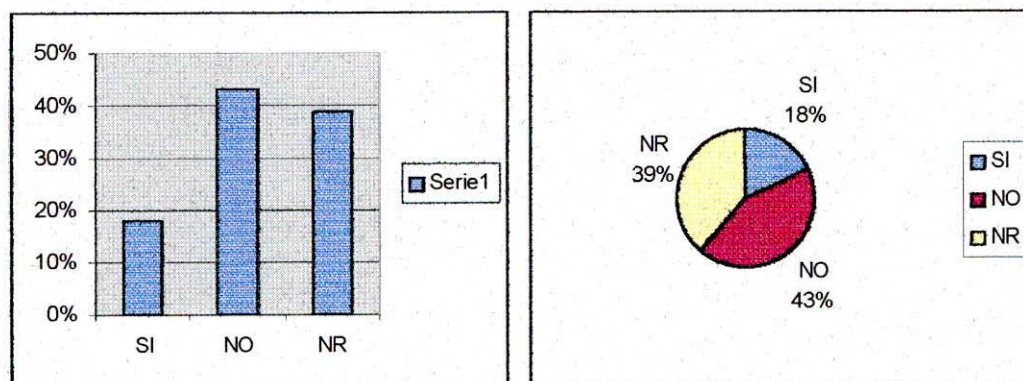
2. Si los padres tienen mala dentadura, la de los hijos también será mala?



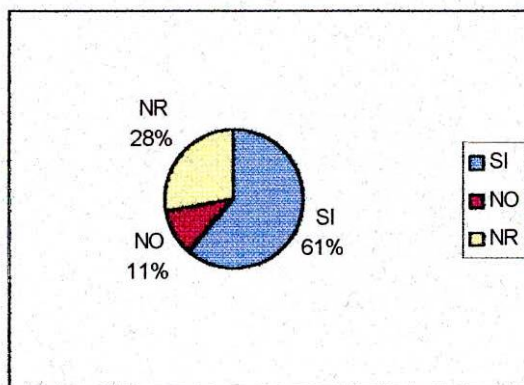
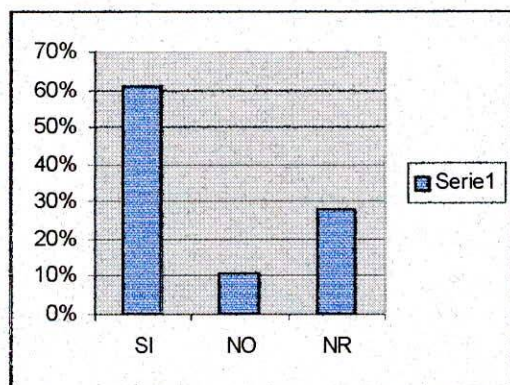
3. Los dientes de leche son poco importantes, porque se van a caer?



4.- Es obligatorio el uso de la crema dental para evitar la caries?



5. Es perjudicial para el niño dormir con el tetero en la boca?



SALUD ORAL

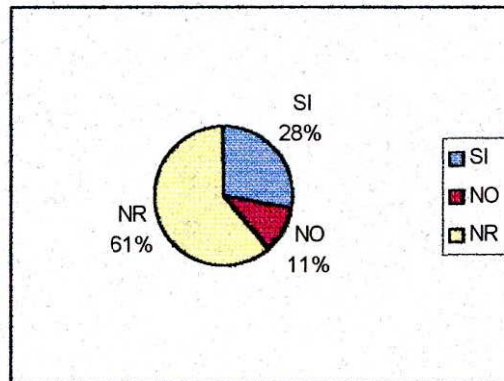
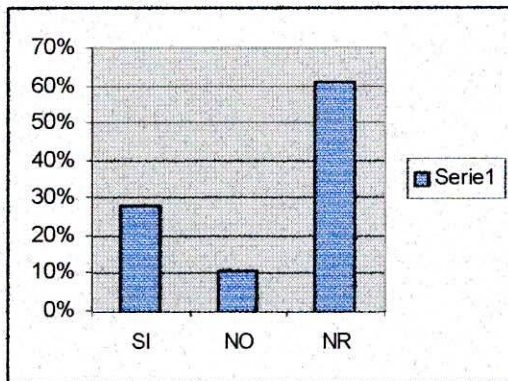
Cuadro Final

ENCUESTA	SI	%	NO	%	NS-NR	%	TTL
1. EN CADA EMBARAZO SE PIERDE UN DIENTE?	8	28.57	3	10.71	17	60.71	99.99
2. SI LOS PADRES TIENEN MALA DENTADURA, LA DE LOS HIJOS TAMBIÉN SERA MALA?	10	35.71	8	28.57	10	35.71	99.99
3. LOS DIENTES DE LECHE SON POCO IMPORTANTES PORQUE SE VAN A CAER?	15	53.57	10	35.71	3	10.71	99.99
4. ES OBLIGATORIO EL USO DE LA CREMA DENTAL PARA EVITAR LA CARIES?	28	100	-	-	-	-	100
5. ES PERJUDICIAL PARA EL NIÑO DORMIR CON EL TETERO EN LA BOCA ?	28	100	-	-	-	-	100

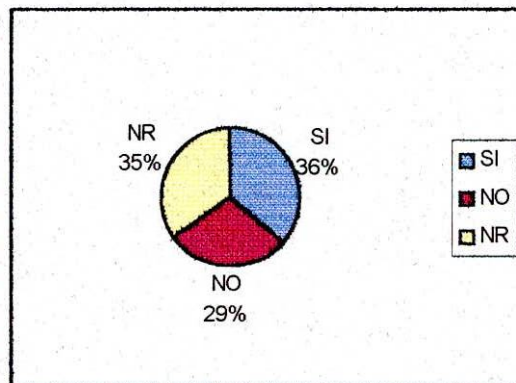
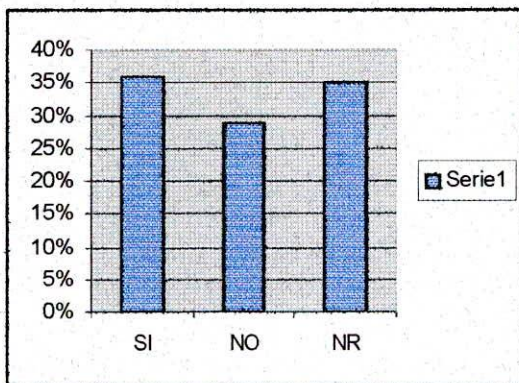
SALUD ORAL

Cuadro Final

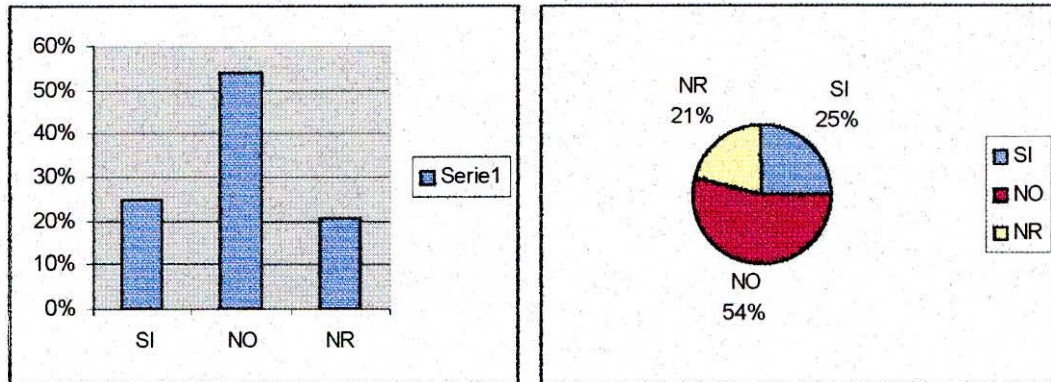
1. En cada embarazo se pierde un diente?



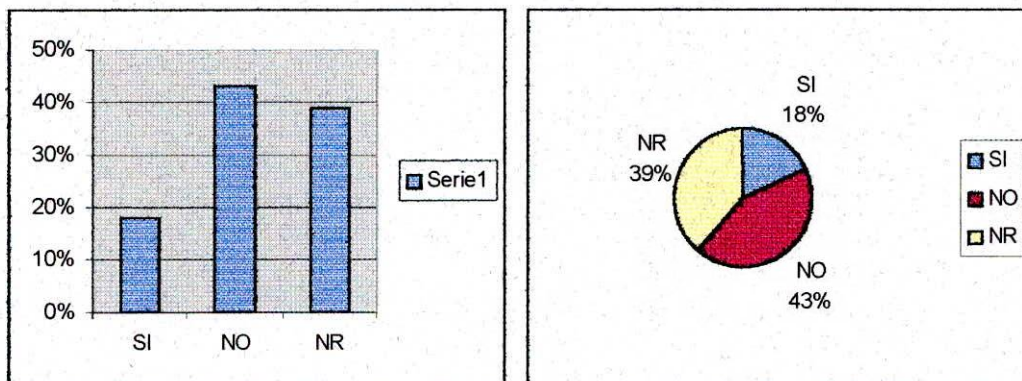
2. si los padres tienen mala dentadura la de los hijos también será mala?



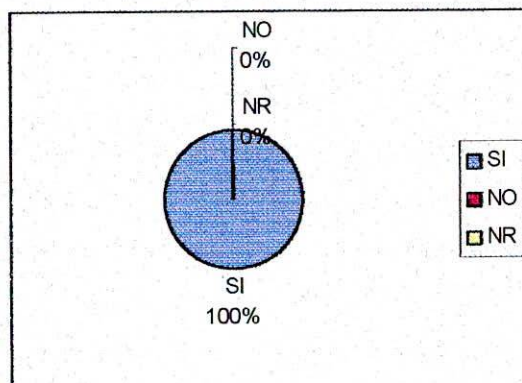
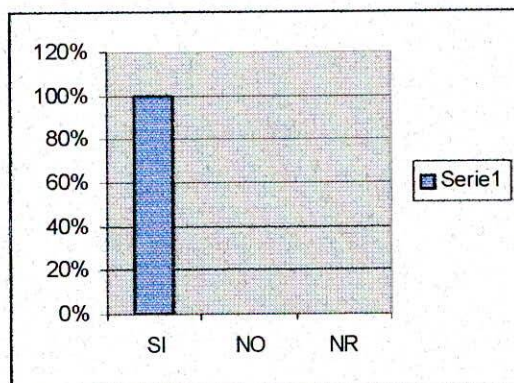
3. Los dientes de leche son poco importantes, porque se van a caer?



4.- Es obligatorio el uso de la crema dental para evitar la caries?



5. Es perjudicial para el niño dormir con el tetero en la boca?



NUTRICION

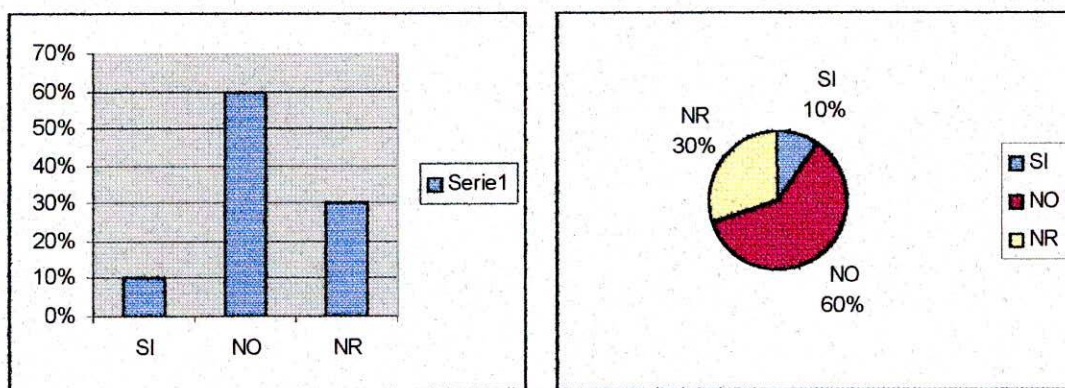
Cuadro Inicial

ENCUESTA	SI	%	NO	%	NS-NR	%	TTL
1. LA NUTRICION ES FUNDAMENTAL PARA EL DESARROLLO DE LOS DIENTES?	17	10	3	60	8	28	100
2. LAS PROTEINAS Y VEGETALES SON IMORTANTES PARA LA SALUD Y BIENESTAR DE CADA PERSONA?	15	10	3	53	10	35	100
3. CONSIDERA QUE ALIMENTA BIEN A SU HIJO?	10	28	8	35	10	35	99.99
4. SON IMPORTANTES LAS FRUTAS EN EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO DEL NIÑO?	11	17	12	39	5	42	99.99

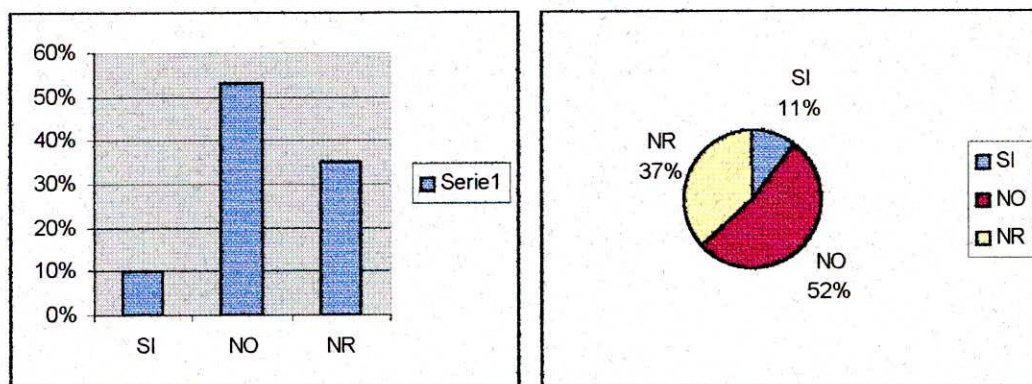
NUTRICION

Cuadro Inicial

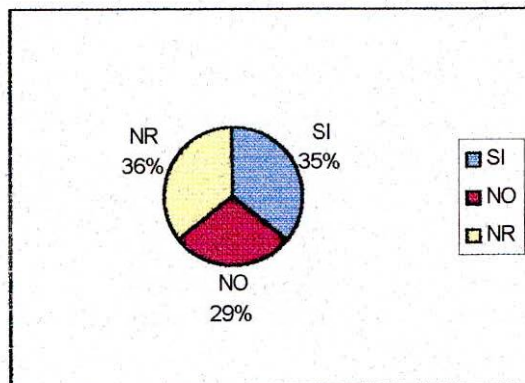
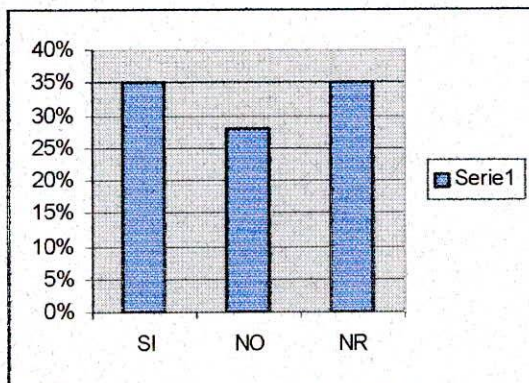
1.- La nutrición es fundamental para el desarrollo de los dientes?



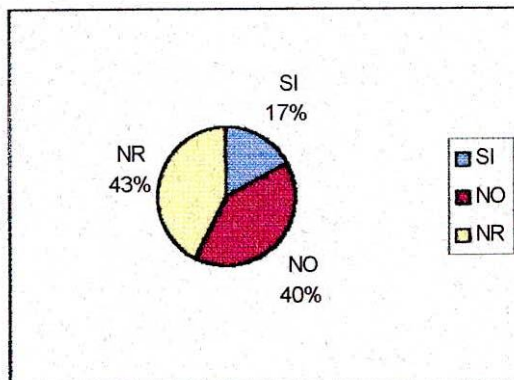
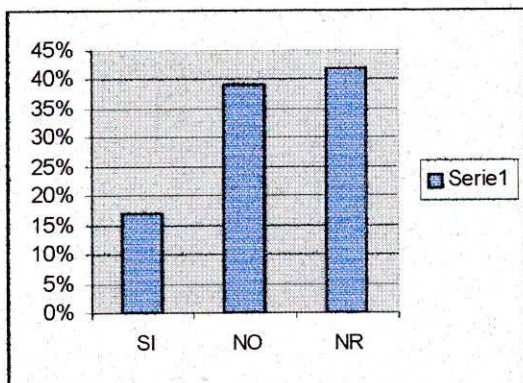
2.- Las proteínas y vegetales son importantes para la salud y bienestar de cada persona?



3. Considera que alimenta bien a su hijo?



4. Son importantes las frutas en el crecimiento y desarrollo del niño?



NUTRICION

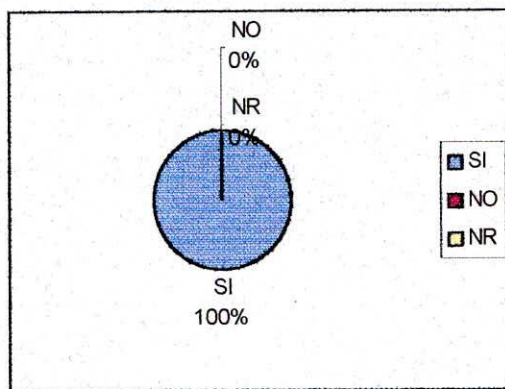
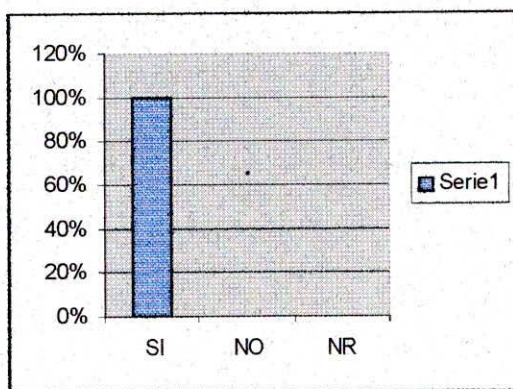
Cuadro Final

ENCUESTA	SI	%	NO	%	NS-NR	%	TTL
1. LA NUTRICION ES FUNDAMENTAL PARA EL DESARROLLO DE LOS DIENTES?	28	100	-	-	-	-	100
2. LAS PROTEINAS Y VEGETALES SON IMPORTANTES PARA LA SALUD Y BIENESTAR DE CADA PERSONA?	11	39.28	12	17.85	5	42.85	100
3. CONSIDERA QUE ALIMENTA BIEN A SU HIJO?	28	100	-	-	-	-	100
4. SON IMPORTANTES LAS FRUTAS EN EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO DEL NIÑO?	28	100	-	-	-	-	100

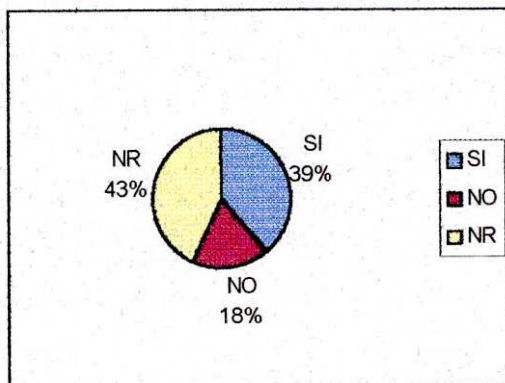
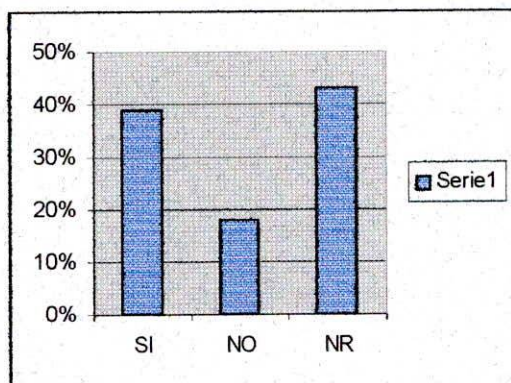
NUTRICION

Cuadro final

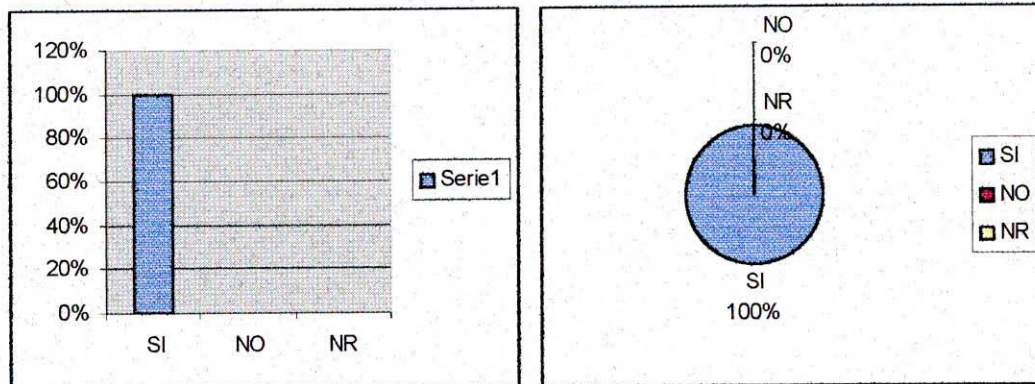
1.- La nutrición es fundamental para el desarrollo de los dientes?



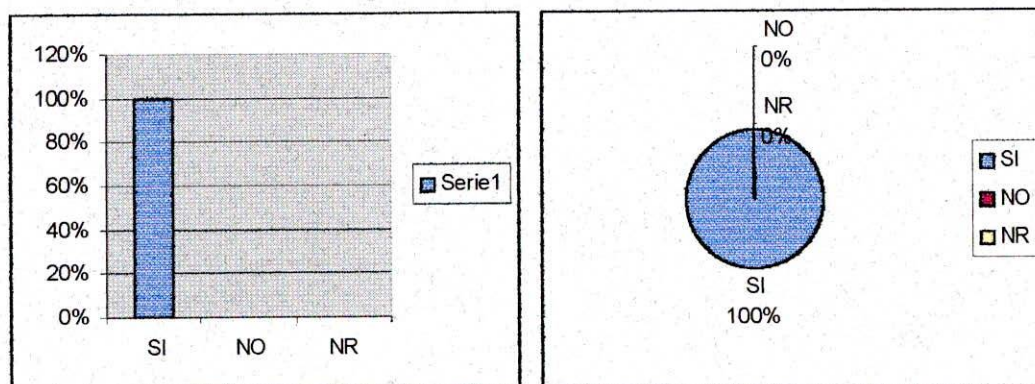
2.- Las proteínas y vegetales son importantes para el bienestar de cada persona?



3.- Considera que alimenta bien a su hijo?



4.- Son importantes las frutas en el crecimiento y desarrollo del niño?



REGRESO A LA VIDA FAMILIAR Y PLANIFICACIÓN POST-PARTO

Cuadro Inicial

ENCUESTA	SI	%	NO	%	NS-NR	%	TTL
1. PLANIFICAR ES EL DECIDIR DE UNA PAREJA SOBRE EL NUMERO DE HIJOS QUE DESEA TENER Y CON QUE INTERVALO ?	20	66	8	33	0	0	28
2. LOS METODOS ANTICONCEPTIVOS SON CONDON Y VASECTOMÍA?	18	60	7	23	3	16	28
3. LOS METODOS ANTICONCEPTIVOS FEMENINOS SON COITO INTERRUPTIDO, METODO DEL RITMO, METODO DE TEMPERATURA, CONDON, DIAFRAGMA, ESPERMICIDAS Y DIU?	20	73	8	26	0	0	28
4. DIU ES UN DISPOSITIVO QUE SE COLOCA DENTRO DEL UTERO A TRAVES DE LA VAGINA, GENERALMENTE EN FORMA DE HELICE QUE CONTIENE ZINC, COBRE, PROGESTERONA QUE TIENE EFECTO TOXICO SOBRE ESPERMATOZOIDES Y ÓVULOS FERTILIZADOS.?	14	46	12	40	2	13	28
5. LIGADURA DE TOMPAS ES UNA INTERVENCIÓN QUIRÚRGICA DE UNA DE LAS TROMPAS PARA EVITAR EL PASO DEL OVULO DE UN OVARIO AL OTRO. ?	24	80	3	16	1	3	28
6. VASECTOMÍA ES	18	60	10	33	0	0	

6. VASECTOMÍA ES PRACTICAR SECCION DE LOS CONDUCTOS DEFERENTES MEDIANTE CIRUGÍA IMPIDIENDO QUE EL ESPERMATOZOIDE LLEGUE AL UTERO	26	86	4	13	0	0	
7. LOS EFECTOS COLATERALES DE LA PÍLDORA SON NAUSEAS, AUMETO DE PESO, DOLOR DE MAMAS, AUMENTO DE FLUJO VAGINAL, AUMENTO O DISMINUCIÓN DE JAQUECAS Y LIGERA FATIGABILIDAD?	23	76	3	10	1	13	28
8. EL METODO MAS EFECTIVO PARA ANTICONCEPCIÓN Y PREVENIR ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL Y SIDA ES EL CONDON?	30	100	0	0	0	0	28

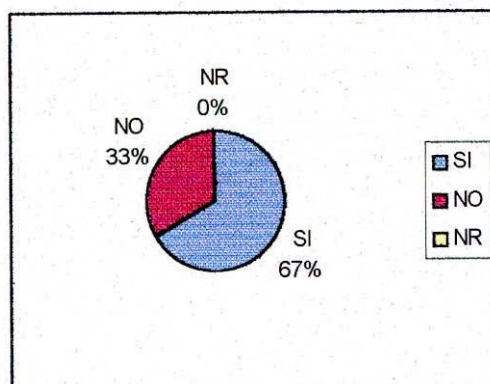
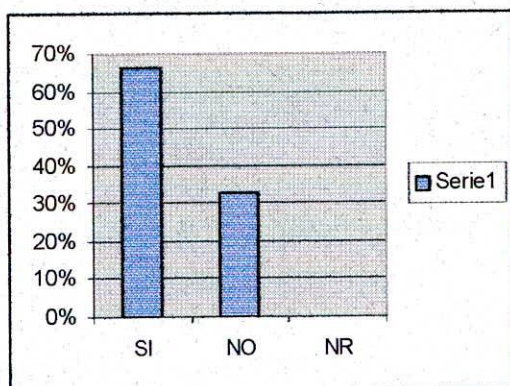
REGRESO A LA VIDA FAMILIAR Y PLANIFICACIÓN POST-PARTO

Cuadro Inicial

1. Qué es planificar?

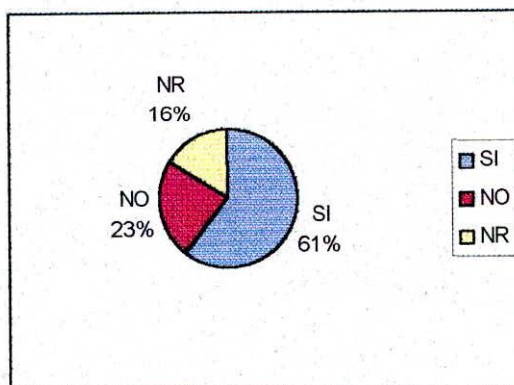
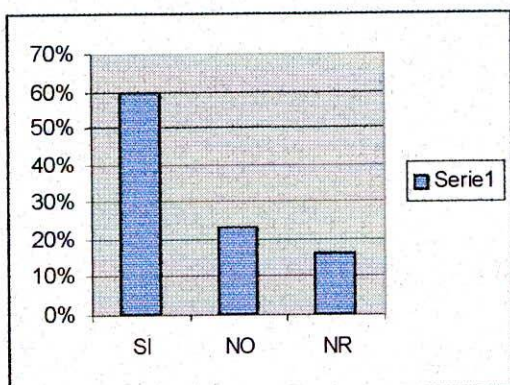
Es el decidir de una pareja sobre el número de hijos que desea tener y con que intervalo.

Con este fin se realiza el control de la natalidad interrumpiéndolo cuando se desee tener hijos.



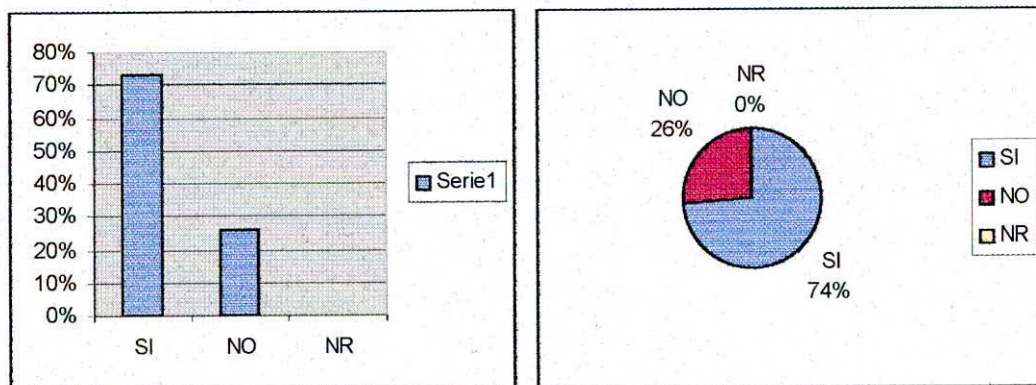
2. Cuales son los métodos anticonceptivos masculinos?

- Son condón y vasectomía



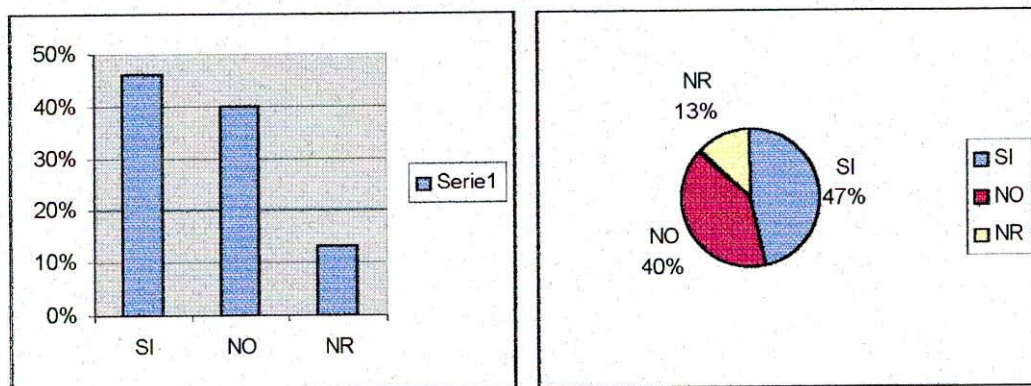
3. Los métodos anticonceptivos femeninos son:

Coito interrumpido, método del ritmo, método de temperatura, condón, diafragma, espermicidas, píldora anticonceptiva, DIU.



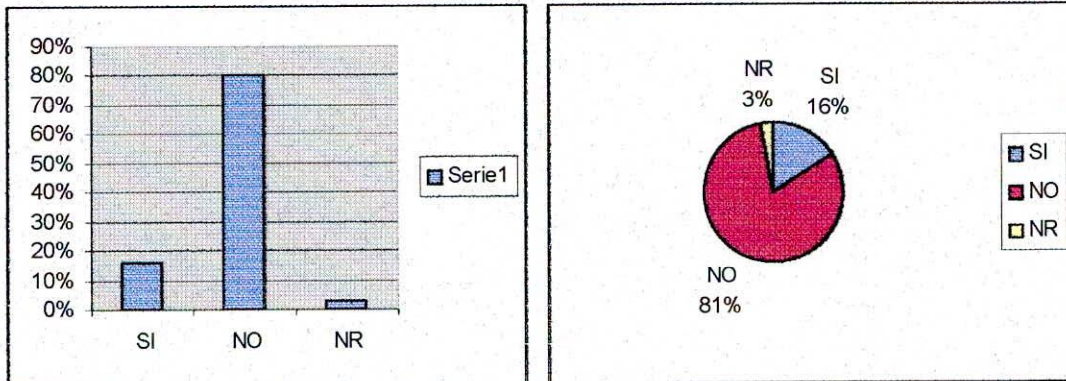
4. Qué es el DIU:

Es un dispositivo que se coloca dentro del útero a través de la vagina, generalmente conforma de hélice que contiene zinc, cobre, progesterona que tiene efecto toxico sobre espermatozoides y óvulos fertilizados.



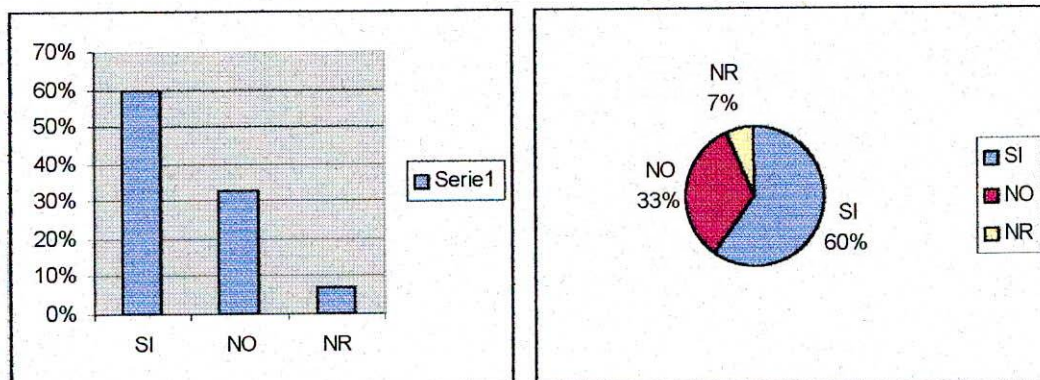
5.- Qué es ligadura de trompas :

Es una intervención quirúrgica de una de las trompas de Falopio para evitar el paso del óvulo de un ovario al otro.



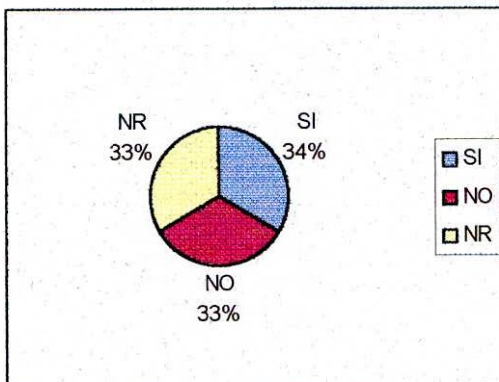
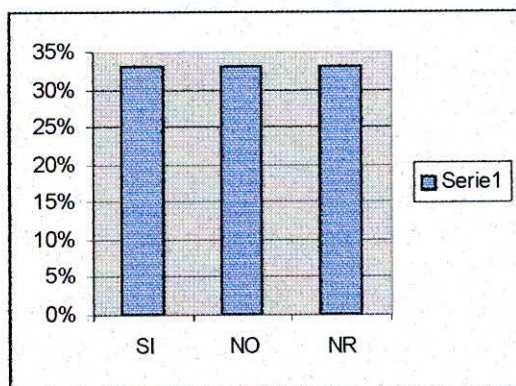
6. Qué es la vasectomía?

Es practicar sección de los conductos deferentes mediante cirugía impidiendo que el espermatozoide llegue al útero.

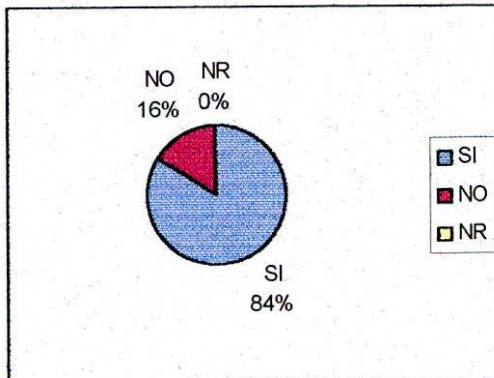
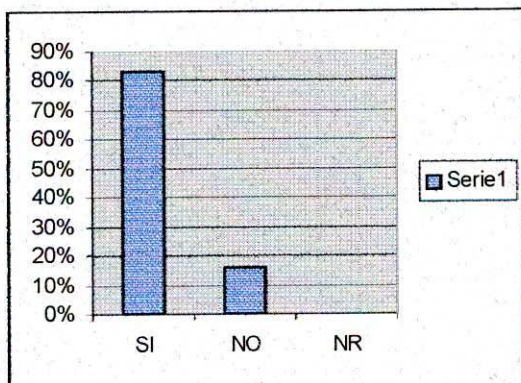


7.- Los efectos colaterales de la píldora son:

Nauseas, aumento de peso, dolor de mamas, aumento de flujo vaginal, aumento o disminución de jaquecas, ligera fatigabilidad.



8.- El método más efectivo para brindar anticoncepción y prevenir enfermedades de transmisión sexual y SIDA es el condón?



PLANIFICACIÓN POST PARTO Y VIDA FAMILIAR

Cuadro final

ENCUESTA	SI	%	NO	%	NS-NR	%	TTL
1. PLANIFICAR ES EL DECIDIR DE UNA PAREJA SOBRE EL NUMERO DE HIJOS QUE DESEA TENER Y CON QUE INTERVALO ?	27	90	3	10	0	0	28
2. LOS METODOS ANTICONCEPTIVOS SON CONDON Y VASECTOMÍA?	25	83	4	13	0	3	28
3. LOS METODOS ANTICONCEPTIVOS FEMENINOS SON COITO INTERRUPTIDO, METODO DEL RITMO, METODO DE TEMPERATURA, CONDON, DIAFRAGMA, ESPERMICIDAS Y DIU?	28	93	2	6	0	0	28
4. DIU ES UN DISPOSITIVO QUE SE COLOCA DENTRO DEL UTERO A TRAVES DE LA VAGINA, GENERALMENTE EN FORMA DE HELICE QUE CONTIENE ZINC, COBRE, PROGESTERONA QUE TIENE EFECTO TOXICO SOBRE ESPERMATOZOIDES Y OVULOS FERTILIZADOS.?	23	76	4	13	3	10	28
5. LIGADURA DE TOMPAS ES UNA INTERVENCIÓN QUIRÚRGICA DE UNA DE LAS TROMPAS PARA EVITAR EL PASO DEL OVULO DE UN OVARIO AL OTRO. ?	27	90	0	0	2	10	28

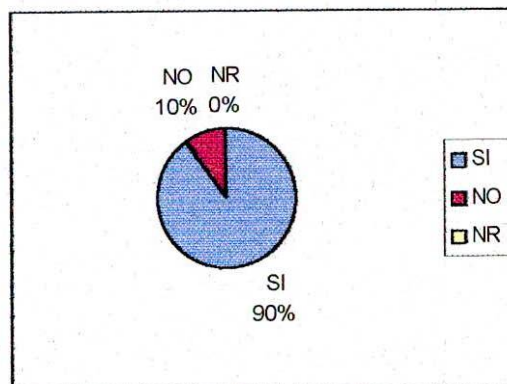
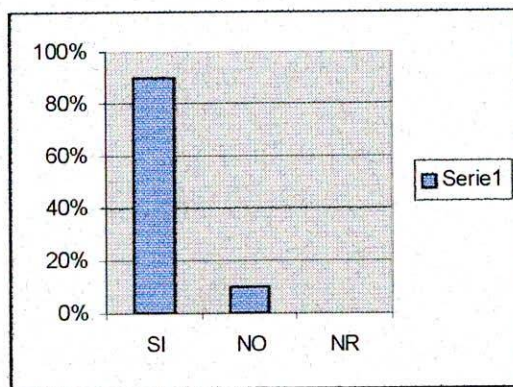
6. VASECTOMÍA ES PRACTICAR SECCION DE LOS CONDUCTOS DEFERENTES MEDIANTE CIRUGÍA IMPIDIENDO QUE EL ESPERMATOZOIDE LLEGUE AL UTERO	18	60	10	33	0	0	
7. LOS EFECTOS COLATERALES DE LA PÍLDORA SON NAUSEAS, AUMETO DE PESO, DOLOR DE MAMAS, AUMENTO DE FLUJO VAGINAL, AUMENTO O DISMINUCIÓN DE JAQUECAS Y LIGERA FATIGABILIDAD?	10	33	10	33	8	33	
8. EL METODO MAS EFECTIVO PARA ANTICONCEPCIÓN Y PREVENIR ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL Y SIDA ES EL CONDON?	25	83	3	16	0	0	

REGRESO A LA VIDA FAMILIAR Y PLANIFICACIÓN POST-PARTO

Cuadro Final

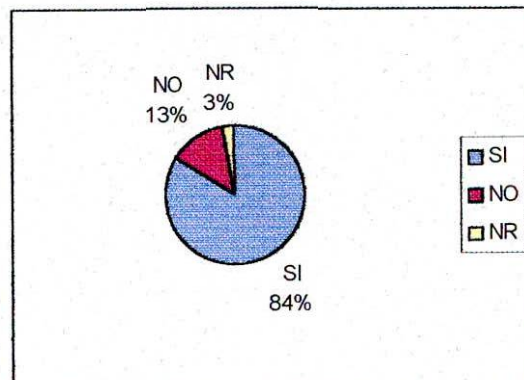
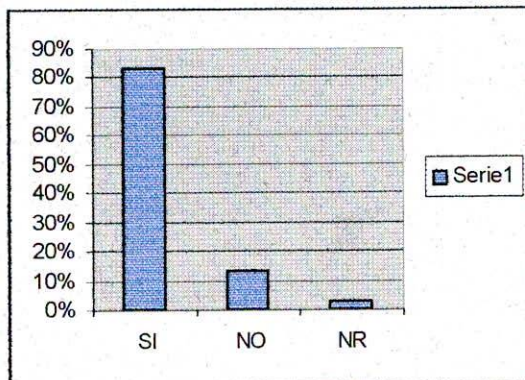
1.- Que es planificar?

Es la decisión para procrear e interrumpir el control de la natalidad.

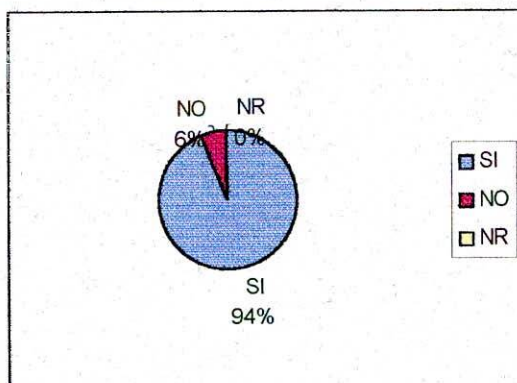
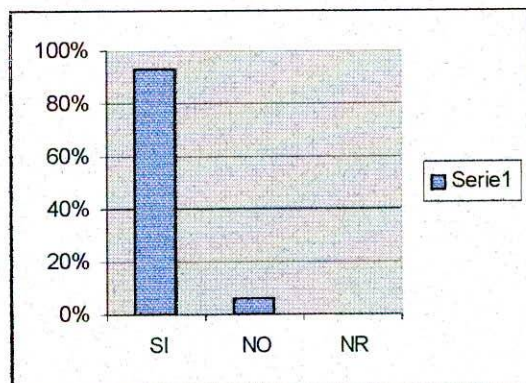


2.- Cuales son los métodos anticonceptivos?

Son Ligadura de trompas y diafragma.

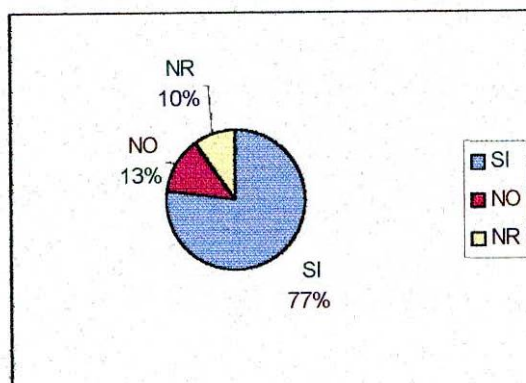
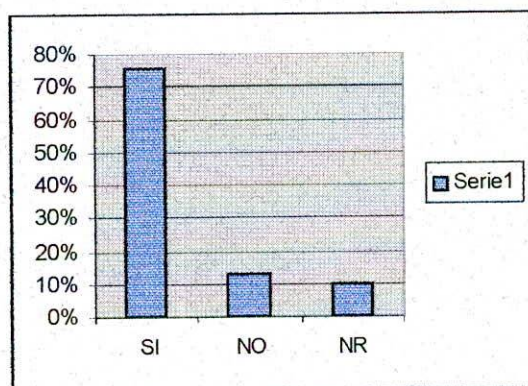


3.- Los métodos anticonceptivos femeninos son la vasectomía?



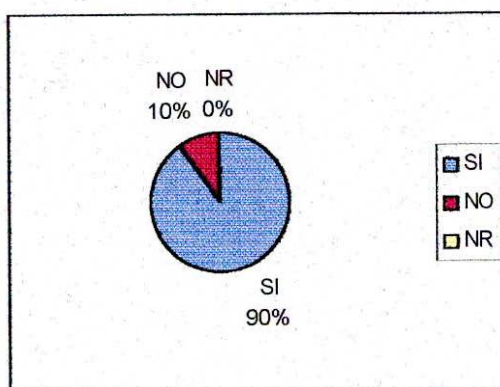
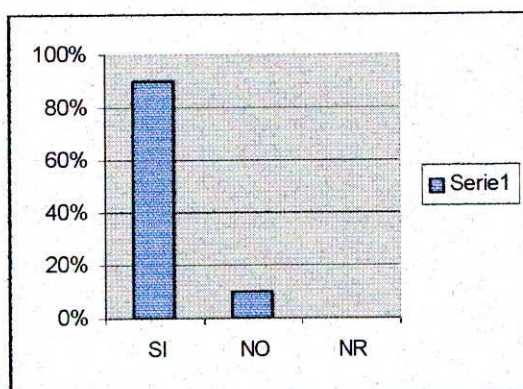
4.- El DIU ES?

Es un dispositivo que se coloca dentro del útero a través de la vagina, generalmente con forma de hélice que contiene zinc, cobre, progesterona que tiene efecto tóxico sobre espermatozoides y óvulos fertilizados?



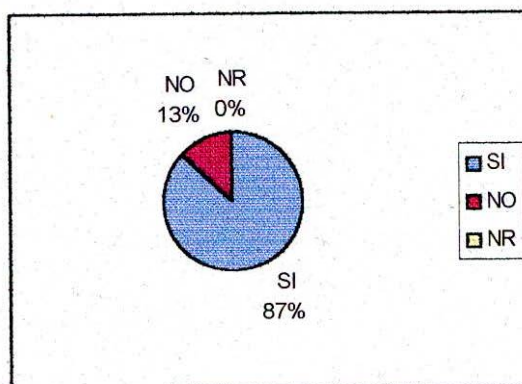
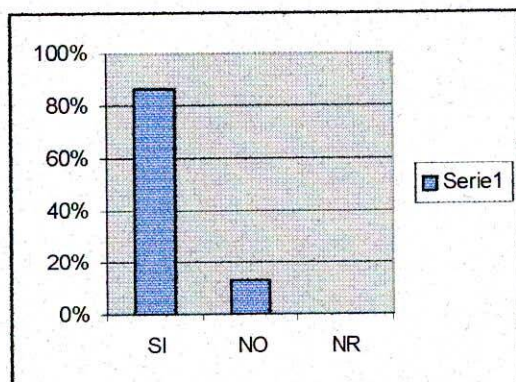
5. Ligadura de trompas es?

Sección quirúrgica donde se cortan los conductos deferentes para evitar el paso del espermatozoide a la uretra.



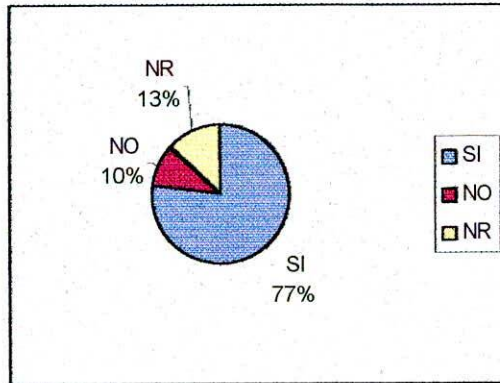
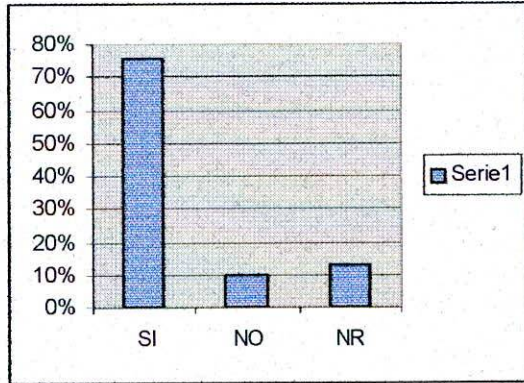
6.- Vasectomía es?

El método más efectivo para controlar las enfermedades de transmisión sexual y SIDA.

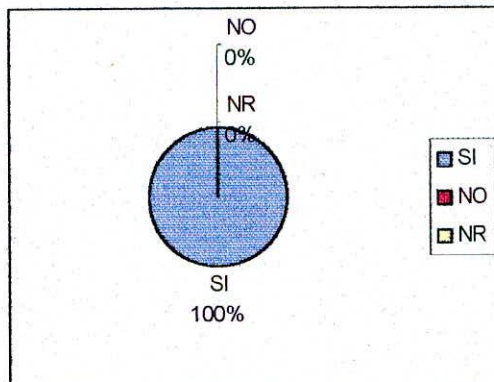
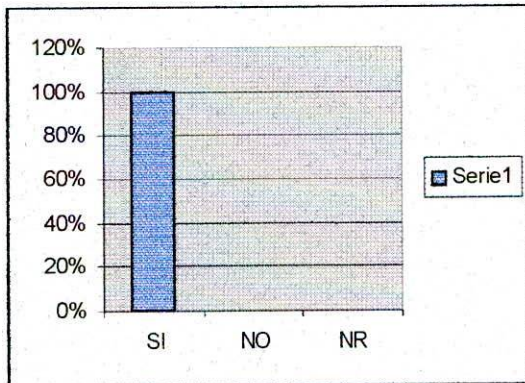


7.- Los efectos colaterales de la píldora anticonceptiva son?

Dolor de piernas, articulaciones.



8.- El método anticonceptivo más eficaz para controlar enfermedades de transmisión sexual y SIDA es el coito interrumpido?



CONCLUSIONES

- ❖ Se motivo a las madres para que ellas brindaran a sus hijos estimulación temprana, logrando con ello un mejor desarrollo psicomotor para el bebé y un mayor vinculo afectivo entre los dos.
- ❖ Para llevar a cabo una buena técnica de lactancia materna se corrigieron defectos en la práctica compartiendo experiencias y aclarando dudas con el grupo de madres
- ❖ Se motivo a las madres para brindar una alimentación adecuada para ella y su bebé con el fin de mejorar su calidad de vida, teniendo en cuenta su entorno
- ❖ Durante la conferencia de crecimiento y desarrollo se transmitieron bases para el control en casa de peso y talla de los bebes que anteriormente era de manejo exclusivo del medico
- ❖ Por medio de los talleres de salud oral se transmitieron conocimientos, se corrigieron errores en la técnica de higiene oral y se logró una actitud positiva
- ❖ Mediante las encuestas se logró afirmar conocimientos y una actitud positiva, que quizás en la práctica no se llevan a cabo
- ❖ Los programas de prevención y promoción son prioridad para el futuro de la niñez colombiana, pero se debe aumentar su potencia educando al padre y a la familia, teniendo en cuenta el entorno en el cual se desarrolla

BIBLIOGRAFIA

ACUMP Virginia. Plan de cuidado al recién nacido. Edición 1 Colombia 1998. Pag 13-23

ARIAS. Cirugía y el dolor en nuestro medio hospitalario. Tesis doctoral. Vol 9. Pag 18-40

BOLERO David. Fundamentos de medicina. Tercera Edición. Medellín Colombia 1995

BOLIN Dutch. La magia de la sonrisa. Selector y Avelar Editores. México 1998.

BRUNNER Emerson. Enfermería Médico-quirúrgica. Segunda_Edición editorial Interamericana. México 1976

CUBILLOS DE DONOSO Lola. Seminario de lactancia materna. Bogotá 1987

ENGLAND Marjorie A. Gran atlas de la vida antes de nacer. Pag 16-63 1998

GAY, José. Maternidad y puericultura. Editores Voluntad 1, Colombia 1999.

GONZABE J. Métodos físicos en higiene oral. Universidad Odontológica, Volumen 4 de 1998

GISPERT Carlos. Enciclopedia de la enfermería. Océano volumen 4. 1999

GUARDERAS Carlos. El examen médico texto de enseñanza. Ecuador 1983 Pag 405-409

IATROS Ediciones odontología su fundamento biológico 1993 Pag 421-439

INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR "Lactancia materna" 1997. Pag 25-35

ISS. Gestación 1998 Pag 30-35

JIMENEZ DIAZ C. Tratado de la práctica médica. Tomo 1 Segunda parte Pag 421-444 Madrid 1998.

MARTINEZ P. Gloria nutricionista dietista Universidad Nacional de Colombia Secretaria Distrital de Salud Pag 97-115

Mc DONALD Ralph E. D.D.S, M.S. 11 D Odontología Pediátrica y del adolescente Sexta Edición 1995 Pag 320-345

NAVARRO Joaquin. Plan de actividades de enfermería. Vol 1 Editorial Voluntad. Colombia 1997.

PAXDON P. Medicina y salud Colombiana. 1996. Pag 45-52

PUERTA Gerardo. Universidad Medica Abril junio 1993

RONAN O' Rahilly, M.D. Anatomía de Gardner 1986. Pag 417-430

SADLER T.W. Embriología médica de Lagman P.H.D. 1996 Pag 292-324

STOPPAR, Embarazo y nacimiento, Colombia 1996. Pag 10-17.

STOPPAR Miriam. Embarazo y nacimiento Edición segunda. Colombia 1996 Pag
128-145