

FO-HOSP-21
Versión: 1
Fecha: 23-07-2021

Especialistas
**Cuando
se trata
de ti**



CARTILLA EDUCATIVA PARA EL **PUERPERIO Y LA CRIANZA TEMPRANA**

 ClinicaSanLuisBga

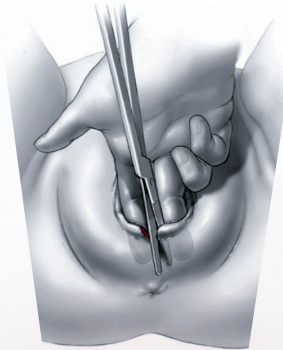
 @ClinicaSanLuis

 @ClinicaSanLuisBucaramanga

EDUCACIÓN PARA EL EGRESO DE PACIENTES EN POSTPARTO O CESÁREA

¿QUÉ ES UNA EPISIOTOMÍA?

Es un corte que se hace en el periné, en la pared externa e interna de la vagina, para facilitar la salida del bebé. No es un procedimiento rutinario y existen dos episiotomías; mediana y medio lateral, las cuales cicatrizan mediante suturas reabsorbibles.



¿CÓMO SE VE LA HERIDA DE CESÁREA?

Los puntos de la herida pueden ser externos o intradérmicos. Los puntos intradérmicos se reabsorben y los puntos externos deben lavarse con agua y jabón, al igual que deben mantenerse secos, pues serán retirados de 8 a 10 días post parto. La herida molesta los tres primeros días y por esta razón se indican analgésicos.

CONSULTAR AL SERVICIO DE URGENCIAS, SI:

- Si presentas flujo vaginal con mal olor, hemorragia o sangrado abundante.
- Si presentas fiebre cuantificada mayor a 38°.
- Si presentas dolor o dificultad para orinar.
- Si presentas problemas en los senos, como enrojecimiento, dolor, calor o salida de pus por el pezón.
- Si presentas dolor o hinchazón en las piernas.
- Si presentas signos premonitorios como dolor de cabeza, ardor en la boca del estómago, zumbido en el oído o visión borrosa.
- Si la herida se te abre y hay salida de pus o sangre. Los puntos de la episiotomía son absorbibles.
- Si presentas estados de ánimo que afecta la relación con el bebé o con los demás y que no permite una actividad normal. Suelen sentirte triste frecuentemente.

ASPECTOS QUE COMO MADRE DEBES TENER EN CUENTA CUANDO ESTÉS EN CASA

1 REINICIO DE LA ACTIVIDAD SEXUAL

Si la cicatrización de tus heridas (sea cesárea o parto) han sanado, puedes reanudar las relaciones sexuales a partir de los 25 a 30 días después del parto. Recuerda iniciar un método de planificación familiar. Inmediatamente después del parto.

Recuerda que en la primera cita de control post parto (es decir al tercer o quinto día) debes solicitar la orden del método de tu elección, para iniciar lo más pronto posible. No te confíes del método de la lactancia y la amenorrea (sin menstruación) no es un método seguro, ni confiable.

2 HIGIENE

Debes realizarte el aseo genital al menos 4 veces al día o cada vez que acudas a vaciar tu vejiga o intestino, dejando gotear agua sobre los genitales externos con un secado posterior. En los primeros días postparto, el aseo de la episiotomía (los puntos en el periné) lo debes realizar con aguja y jabón. No debes hacerte duchas vaginales en este período. Báñate todo el cuerpo.

3 DIETA

Debes comer de forma equilibrada, eso significa que debes ingerir una gran cantidad de frutas y verduras, así como cereales integrales, pastas y arroz, que tienen almidón y fuente de energía. Aumenta el consumo de agua de 6 a 8 vasos al día. No necesitas una dieta especial.



4 REPOSO DESPUÉS DEL PARTO

Mantén reposo relativo la primera semana postparto y actividad moderada hasta los 15 días. Con ello evitas complicaciones urinarias, digestivas y vasculares, favoreciendo el adecuado drenaje del flujo vaginal. Descansa mientras el bebé duerme.

5 LACTANCIA MATERNA

Desde el nacimiento hasta los 6 meses de edad, lo único que debe recibir el bebé, es leche materna exclusiva. Luego inicias la alimentación complementaria. Evita darle aguas aromáticas al recién nacido. La leche materna debe ser exclusiva los primeros 6 meses de vida.



6 DEPRESIÓN POST PARTO

Las madres que padecen depresión postparto tienen sentimientos de extrema tristeza, ansiedad y cansancio, que les dificultan realizar las actividades diarias del cuidado de sí mismas y de otras personas, incluso, pueden pensar en hacerse daño o hacerle daño a su bebé. Esta dura más de 2 semanas. Es importante que puedas descansar.



10 COSAS QUE SE DEBEN TENER EN CUENTA CUANDO EL RECIÉN NACIDO ESTÁ EN CASA

1. ALIMENTACIÓN

La leche materna es el alimento ideal para los bebés, con algunas excepciones poco frecuentes. Si la lactancia materna no es posible, debes consultar al pediatra. Los bebés recién nacidos no necesitan agua, jugos ni otros líquidos. Recuerda que el bebé debe succionar de 10 a 12 veces al día para estimular la salida de calostro.

2. BAÑO DIARIO

No retires la grasa blanca del cuerpo del bebé (vérnix). Báñalo con poco jabón y poca agua tibia al quinto día de su nacimiento y sécalo con una toalla limpia. No bañes al bebé hasta que logre los 2.500 gramos de peso.

3. EL CORDÓN UMBILICAL

Debes realizar la limpieza del cordón umbilical 2 veces al día, con un copito o gasa seca en la base del ombligo. Debes colocar el pañal por debajo del muñón para evitar contaminación con la orina o la materia fecal. El muñón umbilical se caerá entre la primera y la segunda semana, y puede sangrar un poco. No debe oler mal.

4. SOL

Tu bebé no necesita baños de sol en ningún momento del día.

5. COLOR DE LA PIEL

La piel de los recién nacidos al nacer está muy roja por el esfuerzo realizado en el parto, aunque gradualmente va adquiriendo su tono definitivo que depende de la herencia genética de los padres. El color amarillo revela la presencia de ictericia, muy frecuente en los recién nacidos en los primeros días de vida. El aumento de la bilirrubina en la sangre causa del color amarillento en piel y conjuntiva del ojo. Si este no desaparece, debes consultar al pediatra.

6. DEPOSICIONES

El bebé recién nacido elimina el meconio. El meconio es la materia que se acumula en el intestino del feto durante la gestación. Es una sustancia espesa de color verde oscuro casi negro, que debe desaparecer. Luego se torna de color amarillo y es de consistencia líquida. Puede ser cada 2 días o cada vez que el bebé coma, este no debe tener pintas de sangre ni ser de color blanco.



7. ESTREÑIMIENTO

Los niños alimentados con biberones sufren de estreñimiento con más frecuencia, debido a una mayor dificultad para digerir las leches de fórmula. Sus deposiciones son más espesas y presentan un color verdoso diferente. No introduzcas objetos en el ano para estimular el movimiento del intestino.

8. ORINA

El pañal manchado o empapado de color naranja es algo que no debe preocuparte, pues son los uratos los que tiñen la orina del recién nacido, que elimina estas sustancias en sus primeras micciones. Cuando el bebé moja poco el pañal, es por que ha recibido poco alimento, de hecho, puede ser naranja. Este es un indicador de deshidratación. La orina se produce de 6 a 8 veces al día.

9. VACUNACIÓN

Tu bebé debe haber recibido las vacunas de BCG y Hepatitis B en el momento del nacimiento. Recuerda que las próximas se aplicarán a los 2 meses de vida en tu EPS y la clínica te facilitará el carné de vacunación. Si tu bebé pesó menos de 2.000 gramos al nacer, comunícate con el servicio de vacunación para coordinar la aplicación de las primeras vacunas a la línea telefónica 6430026 ext. 515.

10. MUERTE SÚBITA

El síndrome de muerte súbita infantil es la principal causa de muerte en niños entre un mes y un año. El recién nacido no debe dormir boca abajo, debe estar en una cuna cerca a sus padres, preferiblemente sin mantas sobre su cuerpo, el colchón debe ser firme y que encaje bien en la cuna. Evita el uso de almohadas, quita objetos blandos de la cuna y proporciónale un ambiente 100% libre del humo del cigarrillo.



CONSULTA AL SERVICIO DE URGENCIAS, SI:

- Lo notas amarillo en el cuerpo y en los ojos.
- Tú bebé no recibe alimento. Tú bebé debe alimentarse máximo cada 3 o 4 horas.
- Cambios en la coloración de la piel de tu bebé, si se torna pálido o morado.
- Tú bebé presenta dificultad para respirar, respiración rápida o ausencia de movimientos respiratorios, hundimiento de costillas o movimientos de las alas de la nariz.
- Tu bebé presenta temperatura menor a 35.5 °C mayor o igual a 38 °C que no mejora al desabrigar. Cuantifica la temperatura con el termómetro.
- Si el ombligo de tu bebé presenta salida de líquido o se pone rojo, caliente y/o con mal olor.
- Si tu bebé realiza deposiciones con sangre o tiene el abdomen muy distendido.
- Si tu bebé vomita todo lo que ingiere a pesar de sacar bien los gases.
- Si existe dificultad para despertar o alimentar a tu bebé por varias horas y percibes que luce mal.
- Si orina poco o nada en 24 horas.
- Si tiene secreción purulenta en oídos y ojos.
- Si tiene la fontanela abombada.



LO QUE TODA FAMILIA DEBE SABER PARA EL INICIO DE UNA LACTANCIA MATERNA, HUMANA Y FELIZ

El primer acto de amor hacia tu hijo o hija recién nacido es la lactancia materna, y amamantar es un proceso natural. Tener dudas al respecto es normal, por eso, hemos recopilado unas preguntas frecuentes dando no solo respuesta a aquellas inquietudes, sino también algunas sugerencias para que este proceso sea feliz y agradable.



¿LA LECHE HUMANA ES REALMENTE BUENA?

PARA EL BEBÉ

- Está disponible en todo momento, en cantidad y temperatura adecuada.
- El calostro, que es lo primero que se produce de color amarillento, es muy rico en anticuerpos y le ayudará a los recién nacidos a protegerse de las enfermedades. Es la primera vacuna.
- Le calma el hambre y ayuda al recién nacido a protegerse de las enfermedades. Es la primera vacuna que consume el recién nacido. Poco a poco el calostro se va transformando, hasta que se produce en leche madura, es decir, la bajada de la leche que es aguada al comienzo, sirve para calmar la sed del bebé, y al final, es más cremosa y espesa, esta sirve para el hambre.
- Ayuda a proteger a los bebés de alergias, estreñimiento, diarrea, infecciones respiratorias y de oído, entre otros problemas de salud.
- Alimentarse directamente del seno materno, le ayuda a los niños y a las niñas a desarrollar los huesos y músculos de la cara, garantizando la formación de los dientes y el desarrollo del lenguaje.
- Como es un alimento que va directamente del seno de la mamá a la boca del bebé, evita contaminaciones.

- Estimula todos los sentidos del bebé, proporcionándole tranquilidad, seguridad y felicidad durante su crecimiento y desarrollo.
- Favorece el vínculo afectivo entre madre e hijo, haciéndolos seres humanos menos violentos.



PARA LA MADRE

- La lactancia es la mejor forma para bajar de peso y recuperar rápidamente la figura.
- La leche materna ayuda a reducir el riesgo de hemorragia y depresión postparto.
- Reduce el riesgo de cáncer de mama y de osteoporosis.

PARA LA FAMILIA

- Favorece el presupuesto familiar, ya que los niños y las niñas se enferman menos, no se invierte en leches de fórmula ni lo requerido para suministrarla.
- Promueve la unión familiar

● CAMBIOS QUE SE PUEDEN PRESENTAR EN LOS SENOS

Los primeros días se sentirán blandos. Entre el segundo y quinto día, el aumento en la producción de leche hace que se inflamen y se pongan algo duros y calientes; esto se llama congestión mamaria y es normal. Se mejora aumentando la frecuencia de las tomas del bebé y/o la extracción manual de la leche, de lo contrario, la inflamación, el dolor y el calor aumentará. Los senos se pondrán rojos y será necesario consultar de inmediato con una asesora de lactancia e incluso acudir a urgencias para evitar complicaciones, por ejemplo, una mastitis.

● LA MEJOR POSICIÓN PARA AMAMANTAR

Lo más importante es que la madre y el bebé, estén cómodos y seguros; para eso es necesario que la mamá tenga apoyada la espalda, los brazos y los pies, que la cara y el cuerpo del bebé estén totalmente frente al cuerpo de la madre (barriga con barriga y pecho con pecho).

PREPARACIÓN DE UNA MADRE PARA AMAMANTAR TRANQUILA Y FELIZ

Una vez nace el bebé, es importante que te prepares para que el momento del amamantamiento sea seguro, efectivo y feliz.

- Lávate muy bien las manos con agua y jabón antes de tomar el bebé para amamantarlo.
- Mantén las uñas limpias, cortas y sin esmalte.
- Ten una actitud positiva, que ese momento te genere seguridad y felicidad. Disfruta de la hermosa posibilidad de estar con tu bebé.
- Permite periodos de ventilación de los senos, cada 15 o 20 minutos para prevenir infecciones. Una razón más para restringir las visitas durante las primeras semanas de vida de tu bebé.
- Durante el baño, evita el uso de jabones en la areola y el pezón.
- Realiza un masaje suave y circular alrededor de los senos, empezando por las áreas más alejadas del pezón. Masajea en forma de espiral hasta llegar a la areola, generalmente al finalizar puedes empezar a gotear leche.
- Mantén una posición cómoda y relajada.



¿CÓMO SABER QUE LO QUE ESTÁ COMIENDO ES SUFICIENTE?

- Lo más recomendable en la primera semana de vida es cambiar el pañal del bebé cada tres horas, así en 24 horas se cambiará 8 veces (mínimo), de los cuales entre 4 y 6 pañales deben salir con orina clara y hacer deposición entre 2 a 4 veces. Cuando los niños son alimentados solo con leche humana, después de la cuarta semana de vida puede hacer deposición una vez al día, cada tercer día o pueden pasar una semana sin evacuar.



● ¿ES POSIBLE QUE NO SE PRODUZCA SUFICIENTE LECHE?

La cantidad de leche que se produce depende de la frecuencia con la que se amamanta al bebé, de la duración del bebé en el seno y del estado emocional de la madre. Entre más succione el seno más leche se produce, debe ser alimentado de 8 a 14 veces en 24 horas, dejando que se alimente el tiempo que quiera y solo ofrecer el otro seno cuando el bebé haya desocupado el seno del que se alimentó primero. Si antes de alimentar al bebé la madre está preocupada, triste, estresada, es conveniente buscar la manera de tranquilizarse antes de iniciar para que la leche fluya fácilmente.

● ¿CÓMO SABER QUE EL O LA BEBÉ TIENE CÓLICOS?

El cólico suele ocurrir casi siempre a la misma hora, al final de la tarde o en las primeras horas de la noche y puede durar horas. Los bebés presentan llanto inconsolable, su rostro muestra dolor, irritabilidad y pujo, el cuerpo se tensa mucho, generalmente dobla las piernas hacia el abdomen, aprieta los puños fuertemente y la barriga se pone dura e hinchada.

Importante: no permitas que tu bebé tome leche materna directamente del seno de otra madre, ya que es posible la transmisión de infecciones, principalmente de VIH.

● AMAMANTAR LUEGO DE UNA CIRUGÍA DE SENO

Todas las mujeres sometidas a cirugía mamaria, realizada por médicos especializados, están en capacidad de producir leche materna adecuadamente, mientras no se hayan comprometido los tejidos glandulares.

Recuerda: el estímulo más importante para favorecer la producción de leche materna es la succión del bebé y puede ser inhibida por la ansiedad, el miedo y el dolor.

PLANIFICACIÓN FAMILIAR: PARA PREVENIR EL EMBARAZO EN EL POSTPARTO

Las personas tienen derecho a prevenir embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual, entre ellos, el VIH/SIDA, mediante el uso de métodos anticonceptivos modernos.

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS A LOS CUALES TIENES DERECHO, LOS PUEDES ELEGIR Y ESTÁN INCLUIDOS EN EL POS (plan obligatorio de salud)

1. Condón masculino.
2. Implante subdérmico.
3. Dispositivo intrauterino.
4. Píldoras de emergencia, lactancia materna, levonorgestrel y estrógeno.
5. Inyectable menstrual y trimestral (mujeres).
6. Anticoncepción definitiva para mayores de 18 años: tubectomía para mujeres y vasectomía para hombres.



Algunos métodos puedes iniciarlos inmediatamente, incluso antes de salir de la clínica. De considerar esta opción, debes informar al personal de la institución.

MÉTODO

TIEMPO PARA COMENZAR A USARLO



Esterilización



Esterilización posterior al parto: se puede hacer inmediatamente después del nacimiento del bebé.

Esterilización laparoscópica: Se puede hacer como un procedimiento separado, después del nacimiento del bebé.



- Implantes
- Dispositivo intrauterino
- Inyección trimestral
- Píldoras con solo progestina
- Condón



Se pueden introducir inmediatamente después del nacimiento del bebé.

Se puede usar si se está amamantando al bebé.



Métodos hormonales combinados: pastillas, inyección mensual y/o parche.



Se puede comenzar a usar a las 4-6 semanas del nacimiento del bebé, si no presenta factor de riesgo para la trombosis venenosa profunda.

No se puede usar si se está amamantando el bebé, por lo menos las primeras semanas.

¿DESPUÉS DE UN ABORTO SE PUEDE QUEDAR NUEVAMENTE EMBARAZADA?

Posteriormente a un aborto una mujer puede quedar embarazada si tiene relaciones sexuales sin protección, por lo que se debe iniciar un método anticonceptivo, en un tiempo no mayor a 8 días posterior al aborto.



RECUERDA

1.

La planificación familiar es un derecho y las EPS están en el deber de brindar las asesorías y métodos correspondientes a tu edad, sexo y números de hijos.



2.

La esterilización también es una opción para el hombre.

3.

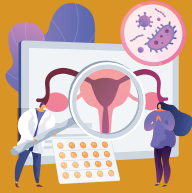
Si tienes dudas sobre el tema en tu cita de postparto, consulta con el médico y solicita el método que vas a utilizar para ponerte de inmediato.

4.

Los métodos anticonceptivos no necesitan de fórmula médica y los tienes disponibles en todas las farmacias del país. Si presentas algún efecto secundario, consulta de inmediato al médico antes de suspender el método de planificación.



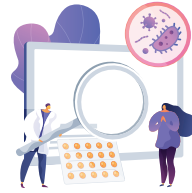
PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL



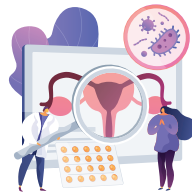
Las infecciones de transmisión sexual (ITS) se transfieren principalmente a través de las relaciones sexuales sin protección, ya sean vaginales, anales u orales. Estas se producen por distintas bacterias, parásitos, virus u otros gérmenes.



No solo debes cuidarte del síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA), existen muchas enfermedades transmitidas por las relaciones sexuales, como la chlamydia, la gonorrea y la sífilis que también se pueden transmitir durante el embarazo y en el parto al feto.



El virus de inmunodeficiencia adquirida (VIH) y la hepatitis, se pueden transmitir por contacto con la sangre o hemoderivados (transfusiones) infectados o al inyectarse droga alucinógenas.



Sin embargo, las ITS se pueden prevenir utilizando preservativos (condón) correctamente, con regularidad y mediante la educación sexual. Las pruebas de detección temprana y tratamientos son fundamentales para reducir la carga ITS en el mundo. Por tal motivo, nuestros esfuerzos están encaminados a que las personas con una vida sexual activa, se realicen las pruebas, sin omitir a las mujeres en embarazo.



¿LO QUÉ DEBO SABER PARA PREVENIR LAS ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL?

1 Utiliza preservativo o condón



Si mantienes relaciones sexuales con una pareja no habitual o si tu compañero tiene una enfermedad de transmisión sexual (ETS).

2 Realízate las pruebas



De rutina para detectar las ETS. Si eres una persona sexualmente sana, realízate las pruebas ante algún síntoma, si consideras que has sido expuesta sexualmente o si consideras que pudiste contagiarte por algún otro medio.

3 • Evita compartir Toallas o ropa interior.



4 Lávate las manos



Antes y después de mantener una relación sexual.

5 Si estas en estado de embarazo



recuerda hacerte los controles prenatales y exigir tu prueba de serología y VIH. Si presentas contagio, en el post parto debes continuar con unos cuidados especiales, incluyendo que no puedes lactar al bebé para que este no sea contagiado por el virus del VIH.

6 • Mantén Una buena higiene íntima.



• **Si estas contagiada**, debes recibir asesoría médica. Evita la pena al preguntar sobre prevención. Recuerda que en tus manos está la salud de otras personas.

VIOLENCIA DE GÉNERO

¿QUÉ ES?

Violencia es todo acto, acción u omisión que produzca daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico, verbal o económico a una persona; puede ocurrir en público o en privado. Las situaciones violentas ocurren cada vez que una persona impone su poder sobre otra vulnerando sus derechos.

TIPOS DE VIOLENCIA

La violencia puede estar presente en cualquier ámbito; sea en el doméstico o en el público, el lugar de trabajo, la calle, el transporte público, el colegio, etc. Para ello es importante que aprendas a diferenciar los distintos tipos de violencia que existen para poder identificarlos.



Física

Son todas las agresiones que atentan contra el cuerpo de una persona, ya sea a través de golpes, lanzamiento de objetos, encierro, sacudidas o estrujones, entre otras conductas que puedan ocasionar daños físicos.

Psicológica o emocional

Es toda acción u omisión destinada a degradar o controlar las acciones, comportamientos, creencias y decisiones de otras personas por medio de intimidación, manipulación, amenaza, humillación, aislamiento, o cualquier conducta que implique un perjuicio en la salud psicológica. Este tipo de violencia es de las más comunes.



Sexual

En ella se incluyen todas las relaciones o actos sexuales, físicos o verbales, no deseados ni aceptados por la otra persona. La violencia sexual puede presentarse hacia hombres o mujeres utilizando la fuerza o la coacción física, psicológica o cualquier otro mecanismo que anule o limite la voluntad personal.

Económica

Ocurre cuando se utiliza el dinero como un factor para dominar o establecer relaciones de poder perjudiciales. Este tipo de violencia se puede manifestar cuando a la persona se le quita el dinero que gana, se le impide gastarlo en beneficio suyo o de su familia, o se le niega el dinero para controlar su independencia.



De género

Son los actos violentos contra una persona en razón de su sexo o preferencia sexual. En muchos casos, son actos que ejercen contra las mujeres y están relacionados con el control que algunos hombres creen tener sobre ellas, generalmente, aprovechándose de condiciones de indefensión, desigualdad y poder. También puede ocurrir contra hombres que se salen del rol masculino culturalmente aceptado, por ejemplo en casos de violencia homofóbica o por conductas consideradas 'femeninas', como llorar o expresar sus sentimientos.

VIOLENTÓMETRO

El **violéntómetro** es una herramienta de gran utilidad que permite a hombres y mujeres identificar y medir los grados de violencia.

Sirve además para estar alerta, capacitados o atentos para detectar y atender la violencia en cualquiera de sus tipos y modalidades a través de diferentes manifestaciones.



¿DÓNDE DENUNCIAR?

Si crees que has sido víctima de alguna forma de violencia de género o sexual, acércate y denuncia. Si eres víctima de cualquier tipo de violencia basada en género debes solicitarle a tu EPS atención integral e inmediata, de manera gratuita. Cualquier negativa a cumplir con esta obligación, que está inmersa en el plan de beneficios en salud, es una falta al ejercicio del derecho a la salud.

¿ A QUIÉN ACUDIR?



Fiscalías:

La violencia sexual es un delito. Por eso, debes denunciarlo. Puedes hacerlo de forma verbal o escrita, en primera instancia en los Centros de Atención Integral a Víctimas de Delitos Sexuales de la Fiscalía, que atienden de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 12:00 p.m. del día y de 1:00 p.m. a 5:00 p.m. de la tarde, o en las Unidades de Reacción Inmediata (URI) de la Fiscalía, que prestan su servicio en todo el país las 24 horas del día.



Estaciones de Policía:

La denuncia también puede hacerse en las estaciones de Policía o en las Unidades de Policía Judicial como la Dijin, Sijin o el CTI. Estas remiten el caso a la Fiscalía y remiten a la víctima a Medicina Legal.



Medicina Legal:

Para establecer la gravedad de las lesiones y el estado en que se encuentra la víctima al Instituto de Medicina Legal y Ciencias Forenses.



Comisarías de Familia:

Reciben denuncias en casos de violencia intrafamiliar para remitirlas a la Fiscalía. Estas pueden ordenar medidas de protección tales como expulsar al agresor de la casa, retirar ropa, documentos y elementos indispensables para la

víctima; en el caso de tener hijos, resolver provisionalmente el tema de la custodia y cuota de alimentos de los menores y obtener protección de la Policía. Estas medidas se cumplen siempre y cuando la denuncia se interponga dentro de los 30 días siguientes a la ocurrencia de la agresión.



Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF):

En todas las ciudades hay Centros Zonales de Bienestar Familiar. Sin embargo, solo atienden casos en que se encuentren involucradas personas menores de 18 años. Si la agresión se trata de abuso sexual, está facultado para recibir la denuncia y trasladarla a la Fiscalía. Además, debe velar por la protección, restablecimiento y garantía de los derechos de los menores involucrados (víctimas y agresores) y a la víctima debe ofrecerle apoyo integral, incluyendo un albergue seguro.



Defensoría del Pueblo y Personería Municipal:

Les corresponde velar por la promoción el ejercicio y la divulgación de los derechos humanos, tanto de víctimas como de agresores en casos de violencia. Prestan asesoría y ayuda gratuita a las personas que requieran apoyo para la defensa de sus derechos humanos, prevenir vulneraciones de sus derechos o restablecimiento de los mismos, por ejemplo, para la formulación de derechos de petición o acciones de tutela.



RECUERDA

Cita de control postparto para la madre:

- Solicita tu cita para 3 a 5 días postparto en tu EPS.

Retiro de puntos:

- Solicita tu cita a los 8 o 10 días postparto. En el horario de lunes a viernes de 08:00 a.m. a 11:30 p.m. y 2:00 p.m. a 04:30 p.m. en consulta externa (Cuarto piso sede administrativa). El servicio es gratuito, sin embargo, es necesario reservar una cita previa. Esta la puedes solicitar al **60 7 6430026 Ext. 100, 102, 103, 155, 183, 113, 107, 194.**

Resultado TSH bebé:

- Reclama el resultado de TSH de tu recién nacido, a los 3 a 5 días hábiles después del nacimiento, este debes solicitarlo a través del correo electrónico: **historias@clinicasanluis.com.co**

Cita de control por primera vez con el pediatra:

- Esta es asignada por tu EPS a los 3 o 5 días postparto. No olvides llevar el resultado de TSH.

Programa canguro:

- Si tu hijo nació antes de las 37 semanas de gestación o pesó menos de 2500gr tu hijo tiene derecho a pertenecer al programa canguro. Si tienes dudas comunícate al **6430026 ext 364**

Expertos en lactancia materna IAMI:

- Si quieres acompañamiento por profesionales expertos en lactancia materna, comunícate al teléfono **6430026 ext.494**

SIAU (Servicio al Usuario):

- Si tienes dudas comunícate al teléfono **6430026 ext 135 - 182**

Programa de Educación al Usuario:

- Si tienes dudas comunícate al teléfono **6430026 ext 1605**



NUESTROS SERVICIOS

Ambulatorios

- Consulta Externa
- Vacunación
- Terapia Integral
- Programa Canguro
- Apoyo Diagnóstico
- Curso de Preparación para la Maternidad y Paternidad a la Familia Gestante
- Asesoría en Lactancia Materna

Hospitalarios

- Cuidados Críticos
- Hemato-Oncología Pediátrica
- Urgencias – Hospitalización
- Cirugía
- Cuidado y Manejo del Dolor Paliativo
- Unidad Ambulatoria de Alto Riesgo Obstétrico