

DIRECCIÓN GENERAL DE SERVICIOS DE SALUD A LA
PERSONA

DIRECCIÓN DE PROYECTOS PRIORITARIOS
COORDINACIÓN DE SALUD REPRODUCTIVA

PROGRAMA SALUD MATERNA Y PERINATAL

ATENCIÓN PREGESTACIONAL

El nacimiento es momento determinante en la vida de un ser humano.

Es un derecho de cada bebé llegar al mundo en un entorno familiar seguro.

La consulta de atención pregestacional busca reducir los factores de riesgo individuales y ambientales que pueden contribuir a malos resultados en la salud materna e infantil, interviniendo de manera médica, conductual y social en las mujeres y sus parejas antes de que ocurra el embarazo.

Existen enfermedades crónicas que representan un grave peligro para la salud de la mujer embarazada, si la persona que vive con alguna enfermedad crónica no cuenta con un buen control, el embarazo puede elevar el riesgo de muerte para la madre o su bebé.

En la consulta de atención pregestacional el médico o la médica le indicará el mejor momento para embarazarse y le dará opciones seguras para evitarlo antes de ese tiempo.

El riesgo reproductivo se eleva en mujeres de 15 a 45 años con enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión arterial, obesidad, enfermedades del corazón, tiroides, riñón, hígado y pulmón).



USTED DECIDE, PERO DECIDE INFORMADA.

ENTORNOS HABILITANTES PARA UNA EXPERIENCIA POSITIVA DURANTE LA ATENCIÓN MATERNA Y PERINATAL

El Hospital Integral de la Mujer del Estado de Sonora cuenta con una sala de labor-parto-recuperación donde se practica el parto respetado, buscando una experiencia positiva.

En las salas de labor-parto-recuperación del HIMES se promueve el acompañamiento de las personas durante el trabajo de parto, parto y recuperación para que esta sea una experiencia positiva.

En los Hospitales de la Secretaría de Salud se fomenta el apego inmediato piel con piel de la persona recién nacida y su madre.

El manejo no farmacológico del dolor, agrupa diversas técnicas y recursos terapéuticos para la gestión del dolor durante el trabajo de parto y parto a través de la relajación, la estimulación de los sentidos, la disminución de la ansiedad y favorecer la secreción de endorfinas que, en conjunto, disminuyen la sensación de dolor.

En el parto respetado la mujer o persona gestante puede adoptar la posición conforme a sus necesidades y sensaciones físicas, buscando aquella que le brinde mayor comodidad, soporte y fuerza para la expulsión de la o el bebé, siempre y cuando no existan contraindicaciones médicas.



ÁCIDO FÓLICO

El ácido fólico es una vitamina que podemos encontrar naturalmente en vegetales de hoja verde, cítricos, frutos secos y además carne de res en especial el hígado.

Nuestro cuerpo utiliza el ácido fólico para producir células nuevas y durante el inicio del embarazo ayudará a formar parte de los órganos más importantes de las y los bebés y así prevenir algunos defectos de nacimiento del cerebro, columna vertebral, corazón y labio-paladar hendido.

A todas las mujeres en edad reproductiva y a las que desean embarazarse, así como a sus parejas se les sugiere la suplementación diaria con 0.4 mg de ácido fólico desde tres meses previos y se deberá continuar durante todo el embarazo.

En las mujeres que han tenido bebés con defectos del sistema nervioso central, que viven con diabetes o están tomando anticonvulsivos, se recomienda la suplementación diaria con dosis de 5mg de ácido fólico.

ATENCIÓN PRENATAL

Si presentas retraso en tu menstruación y eres sexualmente activa, solicita atención en la Unidad de Salud.

El inicio ideal de la atención prenatal es durante las primeras 8 semanas de embarazo. Permite identificar factores de riesgo e iniciar tratamiento de manera temprana.

Para una atención prenatal de calidad, una mujer embarazada debe recibir como mínimo 8 consultas médicas.



LAS ACCIONES DE ATENCIÓN PRENATAL INCLUYEN:

- Confirmación del embarazo
- Exploración física completa
- La identificación de factores de riesgo
- Exámenes de laboratorio
- Búsqueda intencionada de anemia, diabetes, infección de vías urinarias y alteraciones en la presión arterial
- Detección de VIH, Sífilis, Hepatitis B y C
- Ultrasonido obstétrico
- Vacunación contra tétanos e influenza
- Suplementos alimenticios: ácido fólico y hierro
- Capacitación en lactancia materna
- Oferta de un método de planificación familiar posterior al parto o cesárea.
- Atención integral por salud dental, nutrición y psicología
- Referencia oportuna a segundo nivel de atención (Hospital).





SEÑALES DE ALARMA DURANTE EL EMBARAZO, PARTO Y CUARENTENA

- Calentura o escalofríos
- Dolor de cabeza
- Zumbido de oídos
- Mareo
- Ver lucecitas
- Hinchazón de cara y/o pies
- El bebé no se mueve por más de dos horas
- Sangrado por la vagina
- Salida de líquido por la vagina
- Ataques o convulsiones
- Dolor en la boca del estómago o como un cinturón que aprieta
- Dolor al orinar
- Secresión por la herida operatoria o enrojecimiento
- En la cuarentena, sangrado vaginal mayor a la menstruación y/o mal olor

INFECCIONES DE VÍAS URINARIAS DURANTE EL EMBARAZO Y CUARENTENA

- La infección urinaria es una de las complicaciones médicas más frecuentes del embarazo, la cual, si no es diagnosticada y tratada de manera oportuna, puede asociarse a complicaciones para la madre y el feto.
- La complicación más frecuente durante el embarazo, asociada a las infecciones de vías urinarias es el parto prematuro.
- Las infecciones de vías urinarias durante el embarazo pueden o no presentar síntomas. Cuando se presentan síntomas se le llama bacteriuria asintomática y solo puede ser detectada mediante el tamizaje con pruebas rápidas y exámenes de laboratorio.



• Los síntomas más frecuentes de las infecciones de vías urinarias en el embarazo son:

- *Dolor al orinar*
- *Necesidad urgente de orinar*
- *Incremento en el número de veces que orina*
- *Cambios de color en orina*
- *Cambios en el olor de la orina*

- Es importante acudir a la consulta de atención prenatal, para la detección oportuna de infecciones de vías urinarias.
- Si presentas síntomas como dolor al orinar, necesidad urgente de orinar, incremento en el número de veces que orinas, cambios en el color u olor de la orina, acuda a una valoración médica a la Unidad de Salud más cercana.

NUTRICIÓN EN EL EMBARAZO

Una alimentación adecuada quiere decir comer alimentos variados y en cantidades suficientes para proveer energía, proteínas, minerales y vitaminas.

Durante el embarazo se incrementan las necesidades nutricias, particularmente las de energía, hierro, calcio y ácido fólico, estas se pueden obtener de los alimentos como vegetales de hoja verde, frijoles y lentejas cocidas, tortilla de maíz, pescado y lácteos bajos en grasa

Una alimentación saludable es importante en cualquier etapa de la vida, pero es esencial durante el embarazo y la lactancia. Durante esta etapa se recomienda disminuir el consumo de café, azúcares no naturales y carnes, embutidos y mariscos no cocinados.

Los requerimientos nutricionales maternos están aumentados y tanto las deficiencias como los excesos nutricionales pueden repercutir en los resultados del embarazo y en la calidad de la leche y condicionar la salud madre su hija/o. Recuerda no comer por dos, sino para dos.

El estado de nutrición de las y los recién nacidos está ligado con el estado de nutrición de la madre, antes, durante y después del embarazo.

La desnutrición materna y la obesidad se asocian a un mayor riesgo de enfermedades en el embarazo, complicaciones durante el parto y morbimortalidad infantil.

No llevar una dieta balanceada también pueden derivar en enfermedades propias del embarazo, como la diabetes gestacional o la preeclampsia por el aumento excesivo de carbohidratos o alimentos ricos en sal.

Realizar 30 minutos de ejercicio ligero al día ayuda a fortalecer el cuerpo para el trabajo de parto y tener más energía durante el embarazo.

Es importante tomar suficientes líquidos todos los días, la hidratación es otra necesidad nutricional especial durante el embarazo.



ATENCIÓN DE PUERPERIO O CUARENTENA

Después del nacimiento de tu bebé debes acudir dos consultas médicas como mínimo, la primera dentro de los 7 días posteriores al parto o cesárea (incluso después de un aborto) y la segunda antes de finalizar la cuarentena (a los 42 días).

El puerperio o cuarentena comprende las primeras seis semanas posteriores al parto (42 días). Es un proceso durante el cual la madre recupera las características de su cuerpo que tenía antes del embarazo.

Para cursar esta etapa en las mejores condiciones de salud, es necesario lo siguiente:

- Continúa con la suplementación de ácido fólico (0.4 mg/día).
- Procura mantener una dieta balanceada que contenga fuentes de proteína como pescado, pollo y res.; cereales y leguminosas como avena, lentejas, frijol, habas, soya y trigo; así como frutas y verduras en abundancia.
- Procura mantenerte relajada y en calma.
- Vigila el sangrado vaginal, es normal en la cuarentena, sin embargo, no debe ser mayor en cantidad a tu menstruación.
- Si en la cuarentena sientes tristeza, insomnio, pérdida del apetito, o dificultad para sentir un vínculo con tu bebé, puede tratarse de una “depresión postparto”. Es necesario que lo comentes con tu medica/o para recibir un tratamiento adecuado.

SEÑALES DE ALARMA DURANTE LA CUARENTENA

- Calentura o escalofríos
- Dolor de cabeza
- Zumbido de oídos
- Mareo
- Ver lucecitas
- Hinchazón de cara y/o pies
- Ataques o convulsiones
- Dolor en la boca del estómago o como un cinturón que aprieta
- Dolor al orinar
- Secresión por la herida operatoria o enrojecimiento
- Sangrado vaginal mayor a la menstruación y/o mal olor



En caso de emergencia durante el embarazo, el parto o el puerperio, los hospitales de la secretaría de salud, el imss y el issste tienen la obligación de dar atención a todas las mujeres, sin importar si son o no derechohabientes.

En caso de complicaciones de tu embarazo, parto o cuarentena, haz valer tu derecho a la atención médica inmediata.



SALUD PERINATAL

SEÑALES DE ALARMA EN LA PERSONA RECIÉN NACIDA.

Problemas para respirar

Coloración morada en boca, uñas o piel

Sangrado por cordón umbilical, oídos, nariz, boca o ano

Ojos y piel amarilla en los primeros tres días de nacida o nacido

Labio y paladar partido, ano no perforado o malformación de espalda y abdomen

Peso al nacer menor a los dos kilos y medio

TAMIZ METABÓLICO NEONATAL

Es una sencilla prueba que debe realizarse a cada bebé del 3er a 5to día de vida, con la finalidad de detectar y tratar de forma oportuna las enfermedades metabólicas que pueden causar discapacidad o incluso la muerte.

La ÚNICA forma de detectar una enfermedad metabólica de forma temprana es con la Prueba de Tamiz Metabólico, ya que algunas/os bebés no presentan signos visibles de alguna enfermedad al momento del nacimiento.

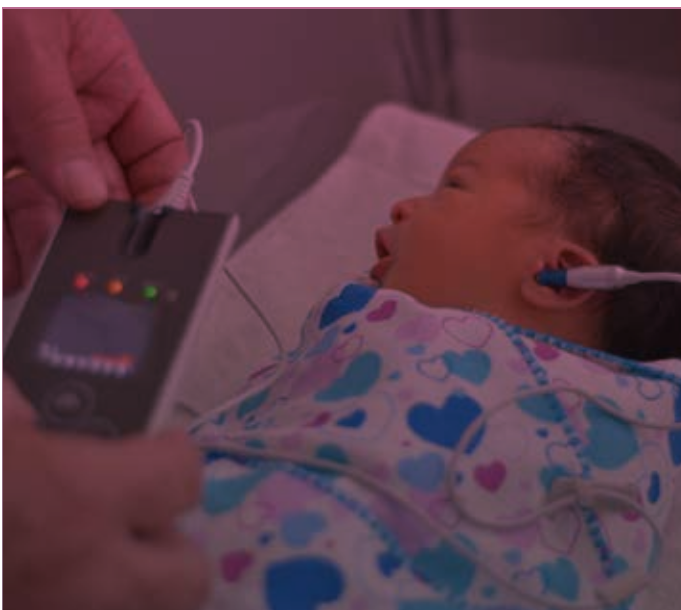
Las enfermedades que se detectan con el Tamiz Metabólico Neonatal son:

- Hipotiroidismo congénito
- Galactosemia
- Fenilcetonuria
- Hiperplasia suprarrenal congénita
- Deficiencia de Glucosa 6 Fosfato Deshidrogenasa
- Fibrosis quística



La prueba de tamiz metabólico se realiza gratis a las personas recién nacidas que no cuenten con algún tipo de seguridad social en todos los Hospitales del Estado. Solicita información en tu Unidad de Salud más cercana.

TAMIZ AUDITIVO NEONATAL



En México cada año se diagnostican entre 2,000 y 6,000 niñas y niños con sordera.

El tamiz auditivo neonatal permite detectar sordera de forma temprana en las personas recién nacidas, idealmente dentro de los primeros 28 días de vida.

Consiste en colocar un pequeño “audífono” en el oído de la o el bebé durante unos segundos y de esta manera se registra si existe una disminución auditiva. Esta prueba es gratuita, sencilla, rápida y no genera dolor a la persona recién nacida.

El Tamiz Auditivo Neonatal se realiza en todos los Hospitales de la Secretaría de Salud (excepto Moctezuma) de forma gratuita.

ESTRATEGIAS DE DESARROLLO COMUNITARIO EN SALUD MATERNA Y PERINATAL



PLAN DE SEGURIDAD DE LA EMBARAZADA

Tener un plan personal y familiar para la atención del parto es importante.

Las emergencias ocurren en cualquier momento y en cualquier lugar

Dedica un poco de tiempo a platicar con las personas que puedan apoyarte, sobre cómo deben actuar en caso de emergencia.

Para elaborar un **PLAN DE SEGURIDAD**, considera lo siguiente:

- Fecha estimada del nacimiento de tu bebé.
- Hospital donde será atendido tu parto
- Hospital más cercano a tu hogar
- ¿Qué transporte utilizarás?
- Tiempo estimado para llegar a un Hospital
- Personas que pueden acompañarte
- Si tienes más hijas/os, ¿Quién cuidará de ellas/os?

POSADA AME (APOYO A LA MUJER EMBARAZADA)

Es un espacio físico ubicado cerca de un hospital que cuenta con camas, cocina, baño, estancia y centro de lavado para que las mujeres que residen en localidades dispersas o que se ubican a más de dos horas de una Unidad de Salud y que requieran atención especializada durante el embarazo, parto o la cuarentena, puedan recibir hospedaje y alimentación junto con sus hijas o hijos, familiares y/o acompañantes durante el tiempo necesario.

En Sonora contamos con 5 POSADAS AME, ubicadas en Hermosillo, Ciudad Obregón, Caborca, Huatabampo y San Luis Río Colorado.



UBICACIONES:

Hermosillo: Av. 8 #289 entre Monteverde y Reforma, Col. Jesús García

Caborca: Calle 4 #429 entre Jalisco y Durango, Col. Francisco Villa

Cd.Obregón: Blvd. Rodolfo Elías Calles s/n, entre Michoacán y Otanchahui, Col. Los Prados

Huatabampo: Blvd. Rodolfo Félix Valdéz s/n, Col. Del Valle

San Luis Río Colorado: Av. Zaragoza 912, Col. Comercial

¿QUIÉN RECIBE APOYO EN POSADA AME?

- Mujeres que requieren valoración y atención especializada en Hospitales durante la atención prenatal, pero que no requieren ingreso hospitalario.
- Mujeres cuya fecha probable de parto es próxima y no cuentan con Hospital cerca de su hogar.
- Mujeres que requieren vigilancia especializada durante la cuarentena.
- Madres de bebés con complicaciones al nacimiento que se encuentran hospitalizados.
- Mujeres que no cuentan con apoyo en sus comunidades para el cuidado de sus hijas o hijos.

TRASLADO AME (APOYO A LA MUJER EMBARAZADA)

Es un medio de transporte gratuito, que apoya el traslado de una mujer durante el embarazo o la cuarentena que requiera atención oportuna en alguna unidad de salud. Es proporcionado de manera voluntaria por la comunidad, municipio o el estado.



SE ENCUENTRAN EN:

Hermosillo, Ciudad Obregón, Caborca, Santa Ana y Navojoa.



CONTACTOS TELEFÓNICOS:

Hermosillo: 662182279 y 662182196

Caborca: 6373724442

Santa Ana: 6413241605

Cd. Obregón: 6444134237 y 6444134295

Navojoa: 6424210062

Huatabampo: 6474263429

San Luis Río Colorado: 6535341016

MADRINAS Y PADRINOS COMUNITARIOS

Es una persona mujer u hombre que de manera voluntaria está dispuesta a acompañar y dar seguimiento al cuidado de la salud de una mujer durante su embarazo hasta el término de la cuarentena y se encuentran en la comunidad realizando visitas domiciliarias, acompañando a las mujeres embarazadas a la consulta de atención prenatal, dando pláticas de señales de alarma en el embarazo, parto y cuarentena, entre otras actividades.

OBJETIVO:

- Incentivar la asistencia de las mujeres a los servicios de salud, para la atención prenatal, del parto y la vigilancia del puerperio y la atención a la persona recién nacida.
- Dar seguimiento a la mayor cantidad posible de mujeres embarazadas y en la cuarentena para estar en posibilidades de brindar atención oportuna de emergencias obstétricas.
- Promover la responsabilidad en el cuidado de la salud en mujeres embarazadas, en cuarentena y sus familiares.



CLUB DE EMBARAZADAS

Se realiza de forma quincenal o mensual en Centros de Salud, donde se reúnen las mujeres que asisten a atención prenatal y sus familiares, se capacitan se les dan temas de Salud Reproductiva, señales de alarma del embarazo y cuarentena, embarazo saludable, entre otros.

LÍNEA 800 MATERNA: (800 6283762)

Línea telefónica que asegura a las mujeres que lo soliciten, el acceso oportuno a la atención de emergencias obstétricas para coadyuvar a la disminución de la mortalidad materna; así como, a la solución de quejas por la atención que se les brinda en los servicios de salud y orientar respecto al cuidado de su salud materna y perinatal.

OBJETIVO:

Proporcionar a la población mexicana información y orientación en salud materna para la identificación de signos y síntomas de alarma y elaboración del plan de seguridad.

Fomentar la actuación anticipada e inmediata de las mujeres, sus familiares y población que las apoya, ante una eventualidad de complicación obstétrica.

Facilitar la atención respetuosa, con calidad, seguridad a mujeres gestantes, en cuarentena y a las personas recién nacidas en las distintas instituciones de la Secretaría de Salud.

Apoyar en la atención integral de la emergencia obstétrica.

