

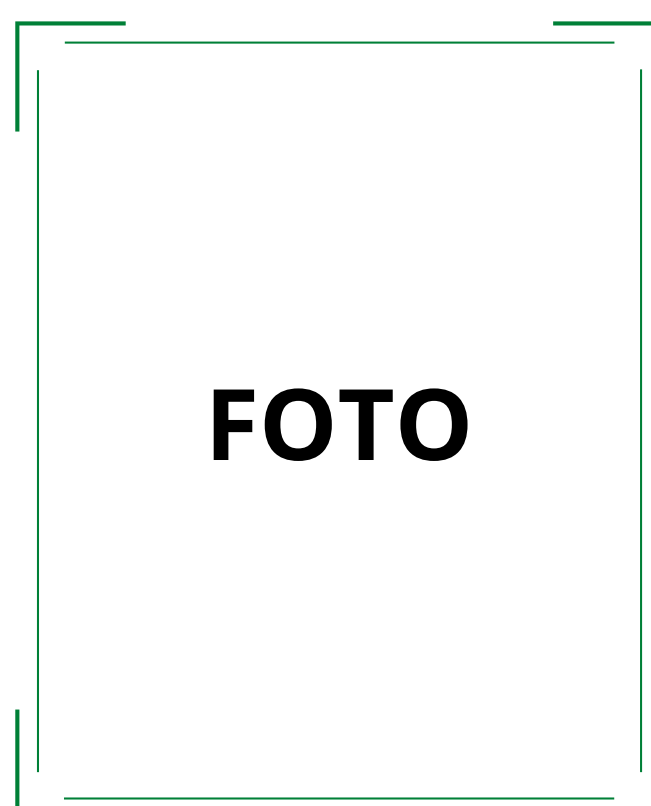
CARTILLA DE ACTIVIDADES PARA MEJORAR LAS PRACTICAS DE CUIDADO TRANSCULTURAL EN LAS GESTANTES ADOLESCENTES





MIS DATOS PERSONALES

Registre aquí sus datos de identificación y en el recuadro pegue su foto



MI NOMBRE ES _____

NACI EL DIA _____

TENGO _____ AÑOS

MI NUMERO DE TELEFONO ES _____

MI DIRECCION ES _____



INTRODUCCIÓN

La presente cartilla de actividades **“PARA MEJORAR LAS PRACTICAS DE CUIDADO TRANSCULTURAL EN LAS GESTANTES ADOLESCENTES”** contiene 4 módulos con información importante sobre cuidados con la alimentación, cuidados con la higiene genital, cuidados con la estimulación intrauterina y prevención de consumo de sustancias psicoactivas. Estas son conductas modificables que ayudan a la prevención de complicaciones asociadas a las malas practicas en la gestación.

La estimulación prenatal le permite al bebé estar conectado con su medio extrauterino, desarrollando un vínculo afectivo con sus padres y familia. Por tal motivo, durante el paso del tiempo, se ha demostrado científicamente que los diferentes tipos de estimulación prenatal existentes, no ocasionan daños al feto, al contrario, le permite explorar los sentidos, que son base fundamental para su buen desarrollo.

Durante la gestación, **la higiene genitourinaria y sexual**, juegan un papel fundamental en el buen desarrollo de la gestación, debido a que sustentos científicos confirman que las infecciones urinarias, traen como consecuencia diferentes complicaciones como parto pretérmino, amenaza de aborto, sepsis neonatal y bajo peso al nacer. De acuerdo con la información anteriormente sustentada, se hace necesario que se enfatice en la importancia de prestar atención a la correcta técnica de higiene íntima, los cuidados con el lavado de la ropa interior y las relaciones sexuales.

La alimentación en la gestación ha constituido un legado significativo en cada familia, comunidad o cultura, ya que tiene una característica importante y es que está varía dependiendo de las condiciones sociales y económicas de las gestantes, dificultando una nutrición adecuada en el embarazo.

El entorno social cumple un papel fundamental para el desarrollo adecuado de la gestación, ya que influye en las condiciones de vida de la madre adolescente y del hijo por nacer, si bien es cierto, muchas de estas gestaciones ocurren en comunidades con entornos vulnerables, difícil acceso a la educación y rodeados de maltrato, drogas y violencia.

Cada uno de los módulos hace referencia al conocimiento sobre las dimensiones que se identificaron alteradas en la investigación, al realizar las actividades propuestas, se puede identificar oportunamente las prácticas que no son beneficiosas para la madre y su hijo por nacer, además orientar a la necesidad de pedir apoyo al personal de salud que atiende su control prenatal, con el fin de prevenir complicaciones en la diada madre-hijo.



OBJETIVO

Brindar información sobre cuidados relacionados con la alimentación, la higiene genital, la estimulación intrauterina y prevención de consumo de sustancias psicoactivas, para facilitar la apropiación de cuidados que favorezcan el mantenimiento de la salud materno fetal, en las gestantes adolescentes que asisten a control en la E.S.E Hospital San Rafael de Fusagasugá.

En esta cartilla encontrara 4 módulos con información importante para su salud. La invitamos a leer y desarrollar cada una de las actividades propuestas.

MÓDULO

ACTIVIDADES EDUCATIVAS

1

Comunicándose con el bebé

2

Alimentación saludable en la gestación

3

Porqué evitar el consumo de alcohol y otras sustancias psicoactivas

4

Higiene íntima: aspectos a tener en cuenta

MÓDULO

1

"COMUNICÁNDOSE CON EL BEBÉ"

La estimulación prenatal le permite al bebé estar conectado con su medio extrauterino, desarrollando un vínculo afectivo con sus padres y familia.

Veamos cuáles son las diferentes técnicas de estimulación prenatal, que se pueden realizar a partir del 2 y 3 trimestre de gestación.

TÉCNICAS VISUALES

- Con la linterna encendida, acércala y aléjala del vientre.
- También puedes hacer movimientos suaves para que el bebé pueda seguir la luz.
- Destaparse el vientre unos segundos para tomar el sol.



A LAS 16 SEMANAS DE GESTACION, EL FETO YA PUEDE PERCIBIR LUCES BRILLANTES, CON ESTOS EJERCICIOS SE TRABAJA LA ESTIMULACION COGNITIVA, SE ESTIMULA LA RETINA OCULAR CON EL FIN DE QUE SE VAYA ADAPTANDO A LA LUZ, TAMBIEN SE ESTIMULA SU CURIOSIDAD Y LA ATENCION.

TÉCNICAS AUDITIVAS



- Escuchar música a un volumen adecuado ayuda a que el feto conecte con el mundo exterior
- Hablar con el bebé varias veces al día, por ejemplo, por la mañana y por la noche, y un tiempo más dilatado después de comer.
- Léele un libro.
- Escuchar sonidos de la naturaleza.

A PARTIR DE LA SEMANA 17 DE GESTACIÓN, EL FETO SE CONECTA CON EL MUNDO EXTERIOR A TRAVES DE LOS SONIDOS, DE TAL MANERA QUE CUANDO NAZCA LA ADAPTACIÓN SERÁ MÁS.

TÉCNICAS DEL TACTO

- Acaricia el vientre con las palmas de las manos.
- Toca el vientre con los dedos en distintas posiciones.
- Masajea el vientre con los nudillos mediante movimientos circulares.
- Juega con el bebé.
- Cuando el bebé da una patadita se le puede contestar presionando suavemente en la zona donde ha dado el golpe. Así se crea una interacción, y además se trabaja el vínculo.
- Utiliza distintas texturas, pasar un cepillo de cerdas o un pincel suave.



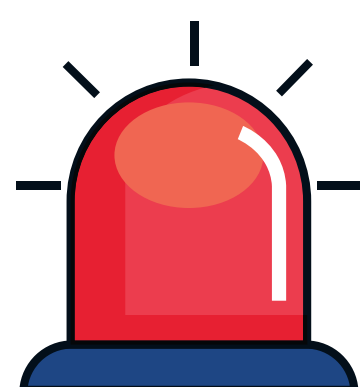
A PARTIR DEL 5 MES DE GESTACIÓN, EL FETO YA REACCIONA PLENAMENTE ANTE LAS ESTIMULACIONES TÁCTILES

TÉCNICAS MOTORAS

- Balancéate en una mecedora o practica yoga
- Practica natación o camina con regularidad
- Realiza bailes lentos y suaves, sola o con su pareja



SE REALIZA A PARTIR DE LA SEMANA 16 DE GESTACIÓN, AYUDA A QUE EL FETO DESARROLLE SU EQUILIBRIO Y PERCEPCION DEL MOVIMIENTO DENTRO DEL VIENTRE.



PRECAUCIONES EN LAS TÉCNICAS MOTORAS

- Eliminar movimientos bruscos, cualquier tipo de salto o rebote y giros violentos de cadera y espalda
- Cuidar la postura, especialmente a medida que el aumento de peso cambia el centro de gravedad
- Beber agua para evitar la deshidratación
- Evitar que nuestra temperatura corporal suba en exceso
- Controlar las pulsaciones (un truco fácil es poder mantener una conversación sin ahogarnos)
- Cesar la actividad si notamos cualquier tipo de dolor, mareo o molestia



MÓDULO
1

ACTIVIDAD N° 1

De acuerdo a las técnicas de estimulación prenatal observadas anteriormente, escoja una actividad de cada técnica y describa lo que sintió al realizarla con su bebé.

TECNICA VISUAL	
TECNICA AUDITIVA	
TECNICA DEL TACTO	
TECNICA MOTORA	



MÓDULO 1

ACTIVIDAD N° 2

Escriba una carta para su bebé que viene en camino, en la cual le narre todos los sentimientos que siente hacia el.

Esta actividad la puede realizar junto a su pareja o familia.

CARTA A MI BEBÉ



MÓDULO 2

"ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LA GESTACIÓN"

Es cierto que, durante la gestación, además de las necesidades calóricas, también se aumenta la demanda en su organismo de ciertos componentes, sobre todo de vitaminas y minerales. Si adapta bien su plan nutricional, será suficiente con lo que aportan los alimentos.



MÓDULO 2

¿EXISTEN ALIMENTOS CON LOS QUE SE DEBA TENER CUIDADO EN LA GESTACIÓN?

Es importante evitar durante la gestación, las enfermedades que se originan por el consumo inapropiado de algunos alimentos, las cuales pueden poner en peligro la vida de la mamá y bebé.

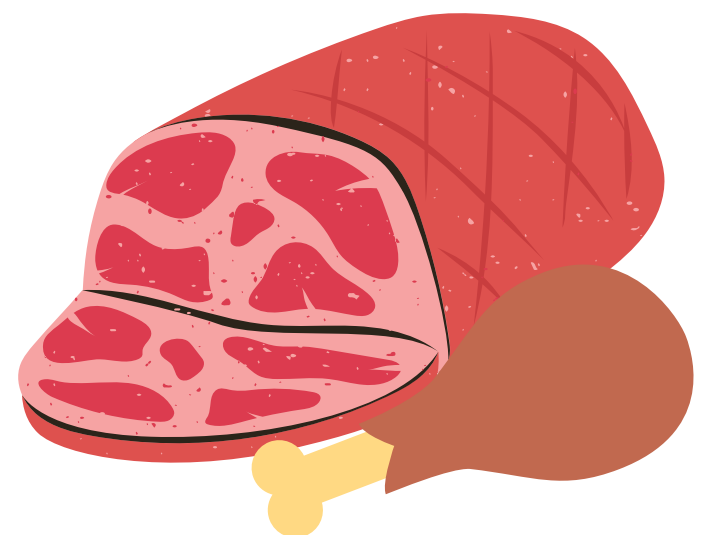


EVITE



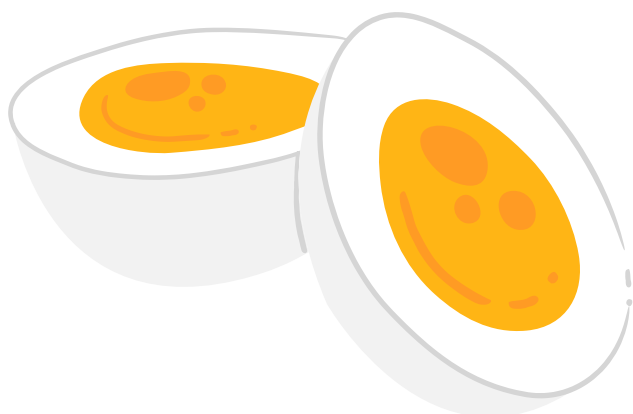
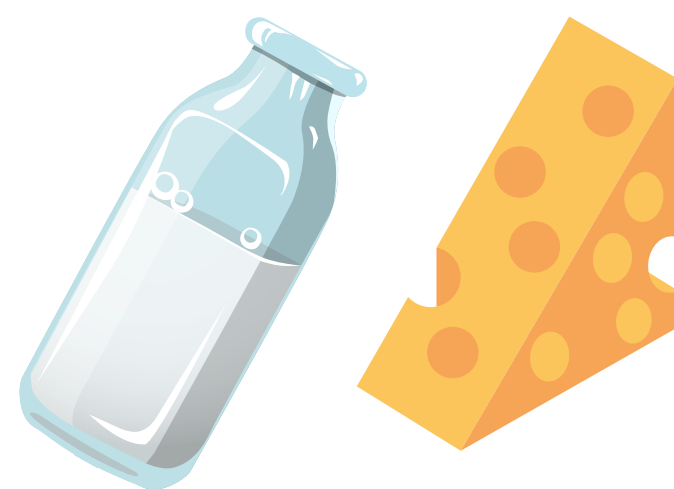
- Consumo de pescados o mariscos, crudos, ahumados, marinados o con alto contenido de mercurio como el atún.

- Carne y pollo precocidas o a termino medio.



- Carnes procesadas como chorizo, jamón o embutidos.

- Leche o queso frescos sin procesar.



- Huevo tibio o poco cocinado

- Mas de 3 tazas de café en el día



MÓDULO 2

ACTIVIDAD N° 3

En las siguientes casillas coloque los alimentos que usted cree son recomendados para cada una de las comidas del día y que aportan nutrientes y vitaminas a su bebé.

DESAYUNO

ONCES

ALMUERZO

MEDIA TARDE

CENA



MÓDULO 2

ACTIVIDAD N° 4

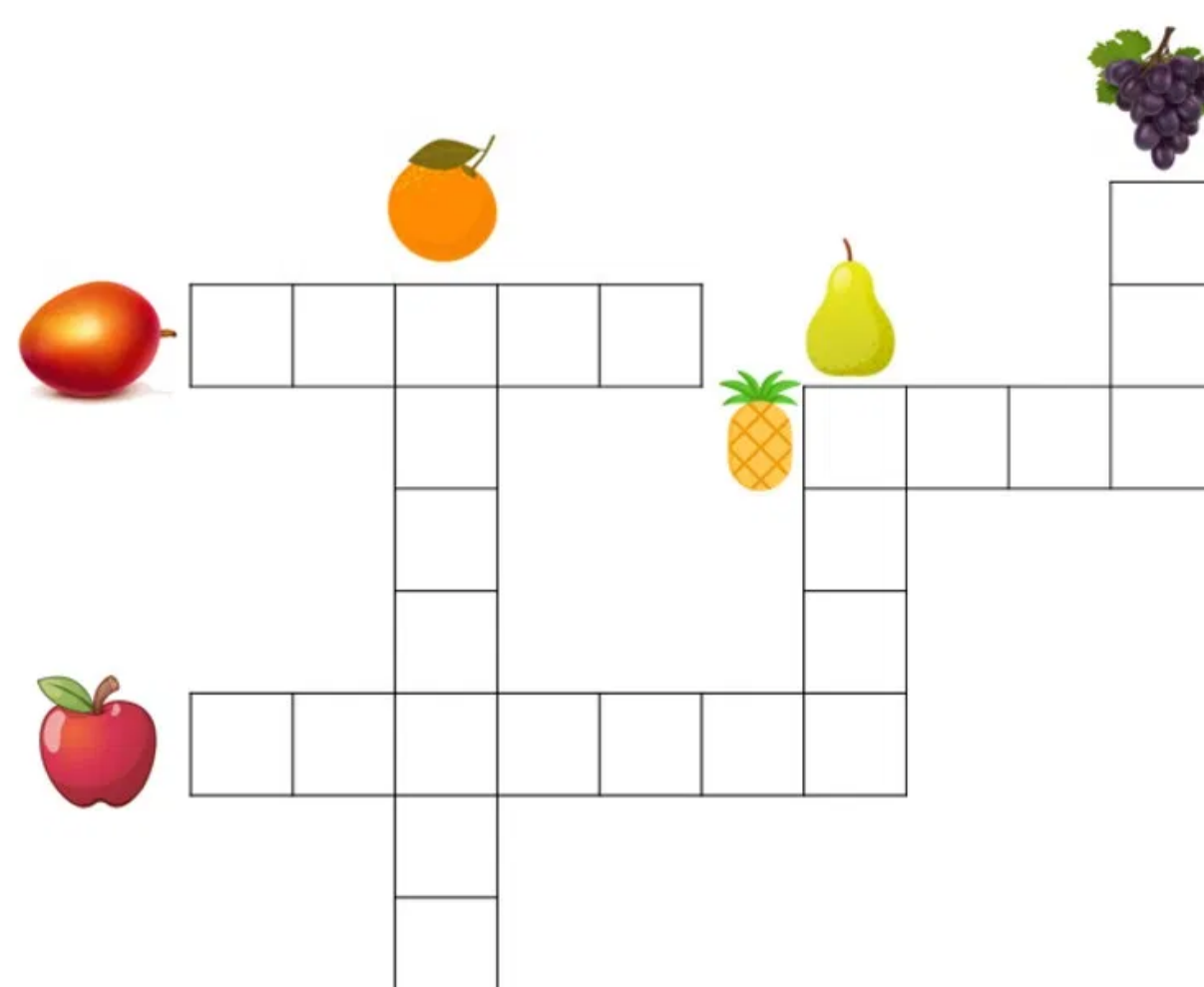
En la siguiente sopa de letras encierre con un color las palabras que corresponden a una buena alimentación.

A	L	I	M	E	N	T	A	C	I	O	N
W	Q	E	R	T	T	Y	H	F	S	D	O
S	E	N	O	I	C	I	D	A	R	T	D
X	H	F	A	X	F	A	F	W	A	B	N
R	S	A	L	U	D	S	W	R	Q	X	U
F	E	R	T	Y	Y	V	D	R	A	N	T
V	W	S	D	F	R	I	J	M	S	M	R
H	Q	X	Z	T	H	T	Ñ	Q	D	X	I
B	T	U	I	O	B	A	L	E	F	Z	C
W	G	Z	B	M	Q	M	J	T	G	Y	I
Z	B	R	T	N	C	I	G	V	H	U	O
C	A	Z	E	B	V	N	F	C	J	I	N
C	R	X	S	V	N	A	A	X	K	O	G
U	T	C	A	C	Y	P	Q	Z	L	P	R
L	Y	V	F	V	Ñ	K	W	F	Ñ	Q	F
T	U	B	G	Q	U	M	T	H	M	E	Q
U	D	N	H	W	I	Q	Y	B	V	A	E
R	F	M	J	E	N	E	R	G	I	A	S
A	H	R	K	T	Z	N	B	V	R	R	Z

- ALIMENTACION
- CULTURA
- CARBOHIDRATO
- ENERGIA
- NUTRICION
- SALUD
- TRADICIONES
- VITAMINAS

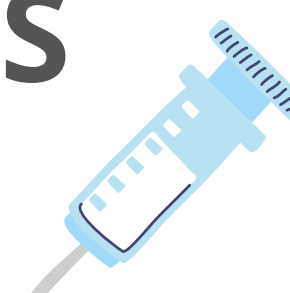
ACTIVIDAD N° 5

Complete en la siguiente imagen el crucigrama sobre las frutas



MÓDULO 3

"PORQUÉ EVITAR EL CONSUMO DE ALCOHOL Y OTRAS SUSTANCIAS PSICOACTIVAS"



El consumo de sustancias adictivas en el embarazo, ocasionan unos posibles efectos o consecuencias negativas para la madre y el hijo por nacer, por eso es importante que cuenten con información asertiva que les ayude a tomar decisiones que marcaran el futuro de mamá y bebé.

SUSTANCIA	POSIBLE EFECTO EN LA MADRE	POSIBLE EFECTO EN EL FETO, EL RECIÉN NACIDO Y EL NIÑO
MARIHUANA	Trabajo de parto prematuro	- Temblores - Sobresaltarse fácilmente - Sentirse irritable o molesto - Problemas de aprendizaje Trastorno por déficit de atención con hiperactividad Depresión - Abuso de sustancias Leucemia - Determinados tipos de cáncer
METANFETAMINA	- Ataque cerebral - Daño cerebral - Aborto espontáneo - Desprendimiento prematuro de placenta	- Bajo peso al nacer - Problemas del corazón y pulmonares
PCP/LSD	- Confusión - Delirios - Alucinaciones - Riesgo de sobredosis	- Síntomas de abstinencia después del nacimiento - Problemas de aprendizaje - Problemas emocionales - Problemas de conducta
ALCOHOL	- Falta de determinadas vitaminas - Aborto espontáneo - Muerte fetal	- Bajo peso al nacer Discapacidad intelectual - Problemas del corazón - Problemas de aprendizaje y de conducta Síndrome de alcoholismo fetal
COCAINA	- Convulsiones - Alucinaciones - Líquido en los pulmones (edema de pulmón) - Problemas respiratorios - Problemas del corazón - Desprendimiento prematuro de placenta - Aborto espontáneo - Muerte fetal	- Baja puntuación de Apgar - Ataque cerebral - Deformación de los órganos reproductivos o urinarios Síndrome de muerte infantil súbita (SIDS, por sus siglas en inglés)
EXTASIS	Se desconocen los efectos	- Problemas de memoria a largo plazo - Problemas de aprendizaje
HEROÍNA	Preeclampsia - Sangrado durante el tercer trimestre - Desprendimiento prematuro de placenta - Parto de nalgas	- Convulsiones - Síntomas de adicción y de abstinencia después del nacimiento - Problemas respiratorios - Tamaño pequeño al nacer - Problemas de desarrollo físico y mental
INHALANTES	- Problemas respiratorios que ponen la vida en peligro - Convulsiones - Coma	- Bajo peso al nacer - Problemas en la manera en que se forman los huesos - Problemas de aprendizaje

MÓDULO 3

¿Que puede hacer para dejar de consumir alcohol o drogas?

1

Dé el primer paso. Admitir que necesita ayuda puede ser difícil. Es posible que se sienta avergonzada o que tenga dudas acerca de si podrá dejar de consumir o no.

2

Dígaselo a alguien. Si no puede dejar de beber o de consumir drogas por su propia cuenta, díglele a alguien que necesita ayuda. Hay personas y programas para ayudarla.

3

Haga cambios en su vida. Es posible que deba realizar cambios en su rutina, como evitar frecuentar a determinadas personas o dejar de ir a los lugares donde solía beber o consumir drogas. Pídales a sus amigos y familiares que apoyen sus cambios.

4

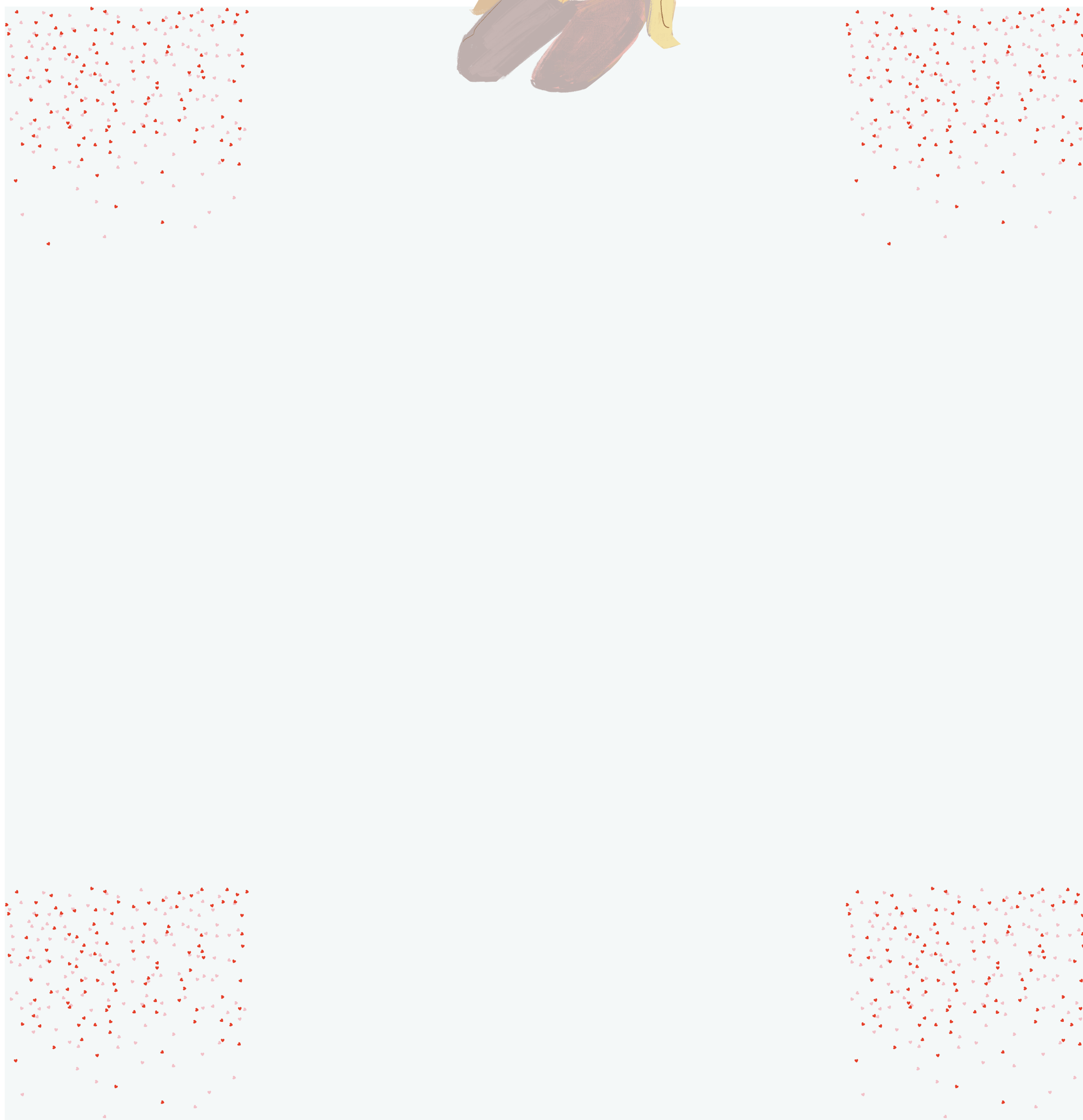
Considere la asesoría psicológica. La asesoría psicológica la ayudará a realizar cambios en su vida para que pueda mantenerse alejada de las drogas o del alcohol. Usted aprende a sobrellevar las emociones difíciles y a tomar buenas decisiones.



MÓDULO 3

ACTIVIDAD N° 6

En el siguiente recuadro dibuje su red de apoyo familiar.



MÓDULO 3

ACTIVIDAD N° 7

Indique con una **F** (falso) o **V** (verdadero) los siguientes enunciados.

- ☐ Una cerveza a la semana antes de que nazca su hijo le ayudara a tener mayor producción de leche.
- ☐ El consumo de sustancias adictivas en el embarazo ocasionan efectos negativos en el bebé.
- ☐ El consumo de marihuana, cocaína, heroína u otra droga en dosis bajas en el embarazo, no le ocasionan al bebé síntomas de abstinencia al nacer.



MÓDULO 4

"HIGIENE ÍNTIMA: ASPECTOS A TENER EN CUENTA"

Durante la gestación se debe realizar una higiene íntima adecuada, ya que la vagina sufre alteraciones ocasionadas por los cambios hormonales, sin embargo, si no se cuenta con una higiene genitourinaria y sexual adecuada, se facilita la presencia de complicaciones como amenaza de aborto, amenaza de parto prematuro, entre otras.

TIPS DE HIGIENE ÍNTIMA EN EL EMBARAZO

HIGIENE GENITAL

- Al ir al baño hay que tener la precaución de secarse siempre de adelante hacia atrás en dirección de la vagina hacia el ano.
- Evitar los protectores diarios.
- El lavado de manos antes y después de ir al baño es muy aconsejable.
- Los labios de la vulva tienen que separarse para facilitar la limpieza de los pliegues.
- En cuanto a la humedad de la zona, hay que eliminarla para no favorecer el crecimiento de hongos.
- No realizar duchas vaginales, porque afectan la flora vaginal y si hay infección ayudan a que se complique más fácilmente.



MÓDULO 4

LIMPIEZA DE ROPA INTERIOR



- Evitar lavarla en la lavadora junto a otras prendas de la familia
- La ropa interior debe ser holgada y estar confeccionada en algodón u otros tejidos transpirables. Las fibras artificiales y las prendas ceñidas dificultan la transpiración y propician la aparición de infecciones.
- Hay que tener cuidado con los detergentes y suavizantes que usamos. Algunos son muy fuertes y agresivos con la piel y las mucosas. Lo ideal es usar la menor cantidad posible de productos químicos.
- Evitar dejarla húmeda en la ducha o el lavadero

PRECAUCIONES EN LAS RELACIONES SEXUALES

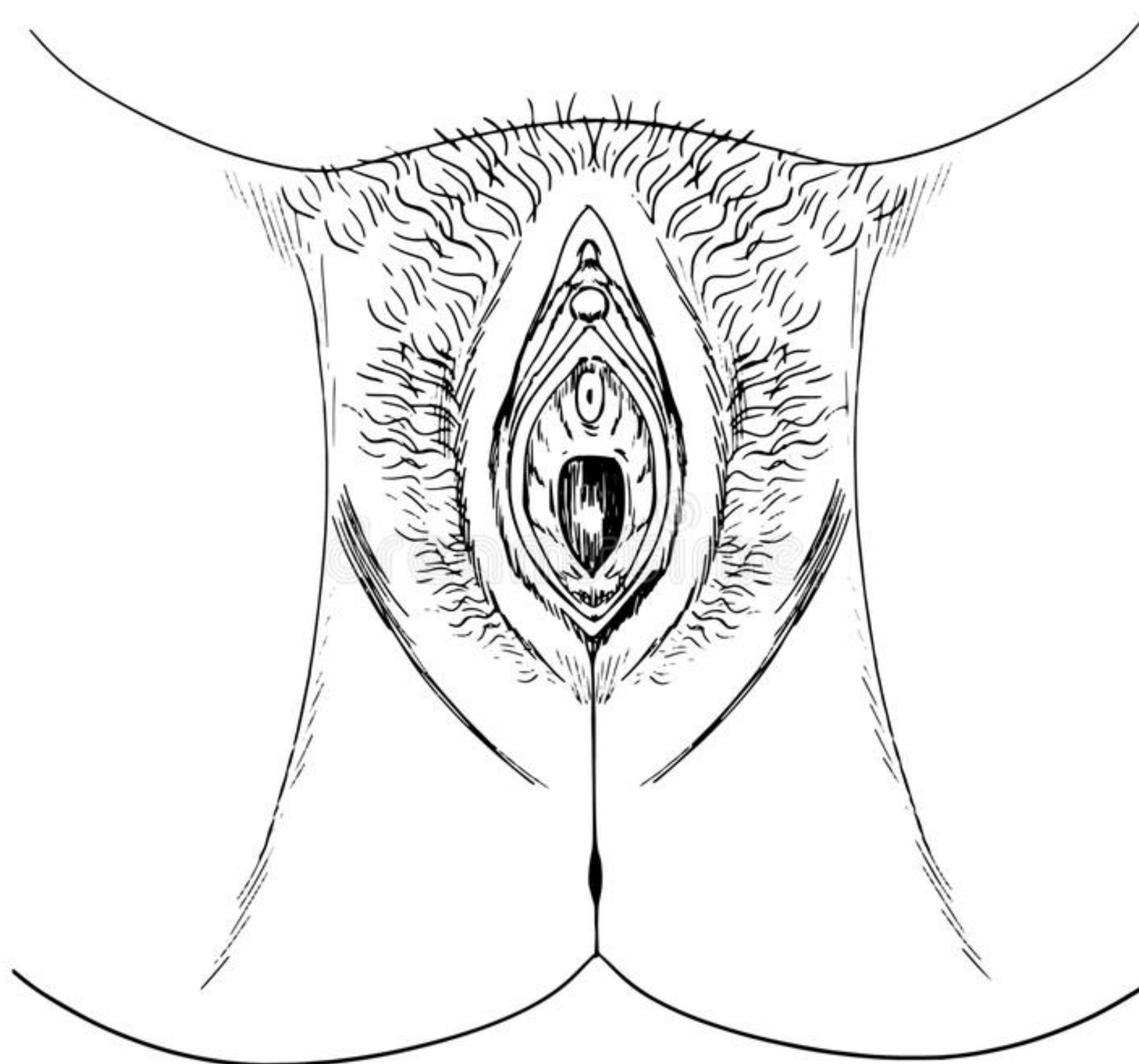
Hay que tener cuidado con cualquier tipo de infección genital de la pareja: se aconsejan relaciones sexuales con preservativo (incluso durante el embarazo) para evitar el contagio de la madre.



MÓDULO 4

ACTIVIDAD N° 8

A continuación usted encontrara la imagen de los genitales femeninos externos, complete la frase con las palabras encerradas en el circulo y dibuje una flecha señalando la limpieza genital correcta.



- Al ir al baño hay que tener la precaución de secarse siempre de _____hacia_____en dirección de_____hacia_____



MÓDULO 4

ACTIVIDAD N° 9

Con un color rojo encierre los elementos que usted comúnmente utiliza para realizar sus cuidados genitales.



BIBLIOGRAFIA

- Organización Panamericana de la Salud. La Mortalidad Materna es Inaceptable. Bogotá; OPS.
- Ramos Cl. Prácticas culturales de cuidado de gestantes indígenas que viven en el Resguardo Zenú ubicado en la Sabana de Córdoba. Universidad nacional de Colombia. 2011.14-59
- RODRIGUEZ-LEAL, Doris. Prácticas de cuidado que realizan las gestantes consigo mismas y con el hijo por nacer en Sanidad Detol, 2005. Revista Desafíos. Vol. 9. Núm. 1 (2015)
- Zambrano Plata GE. Prácticas de cuidado que realizan consigo mismas y con el hijo por nacer las gestantes adolescentes que asisten a control prenatal. Cúcuta 2004: 67, 90.



Cartilla elaborada como recurso educativo en trabajo de grado: **"PRÁCTICAS DE CUIDADO TRANSCULTURAL QUE REALIZAN CONSIGO MISMAS Y CON EL HIJO POR NACER LAS GESTANTES ADOLESCENTES USUARIAS DE LA E.S.E HOSPITAL SAN RAFAEL DE FUSAGASUGÁ EN EL TERCER TRIMESTRE DEL AÑO 2021"**

Estudiantes:

María Juliana Ríos Berbesi
Maura Juliana Reina Mayorga
Santiago Nicolás Delgado Martínez

Docente asesor: Mg. Enfermería Mary Luz Monroy R.

Universidad de Cundinamarca
Facultad de Ciencias de la Salud
Programa de Enfermería
Girardot, Febrero 2022

"BUSCAMOS APORTAR A LA SALUD MATERNO PERINATAL"