

# SALUD MATERNA

La salud materna representa el desarrollo adecuado del control prenatal y perinatal es decir antes, durante y después de los primeros 40 días de nacimiento del bebé para garantizar un embarazo saludable, un parto seguro y un puerperio sin complicaciones y es un asunto prioritario de salud pública, teniendo en cuenta que la salud y desarrollo de las mujeres es importante para el progreso del país y la disminución de la mortalidad materna es un indicador de desarrollo social.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) aproximadamente 830 mujeres pierden la vida diariamente por causas prevenibles relacionadas con el embarazo y el parto en todo el mundo. En América, alrededor de 16 mujeres mueren por estas mismas causas.

En Colombia, un número importante de gestantes mueren al año, en promedio durante un día, 40 mujeres embarazadas están cerca de la muerte, la mayoría de las veces por causas prevenibles que están relacionadas con hipertensión asociada al embarazo, hemorragia o infección.

El manejo de la mujer debe hacerse de forma integral, teniendo en cuenta los enfoques de derechos, género, diferencial y curso de vida antes, durante y después del evento obstétrico como estrategia para la prevención y atención en salud sexual y reproductiva teniendo en cuenta el enfoque de derechos, el reconocimiento de la salud materna no solo como la ausencia de enfermedades durante el embarazo, parto y postparto, ni solo desde la perspectiva de lo biológico o médico, si no desde lo social, con todos sus determinantes dentro de un marco de derechos.

En Colombia se han venido realizando acciones dirigidas al mejoramiento de la calidad, oportunidad y gestión en los servicios de salud,



la generación de alianzas y sinergias entre sectores y actores competentes e interesados, la promoción, formación y fortalecimiento de organizaciones y redes de movilización social y la gestión de la comunicación y del conocimiento, impactando en la reducción de brechas de equidad y el fortalecimiento de competencias en el talento humano en salud.

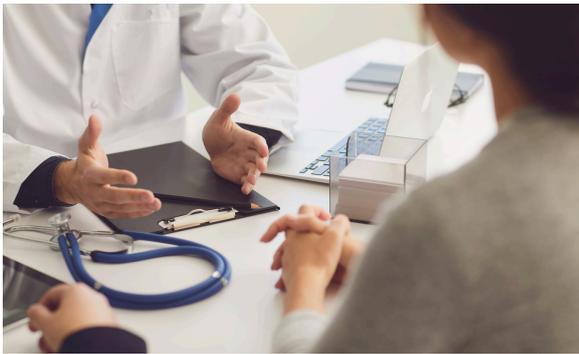
Así mismo en el marco de la Política de atención integral en salud (PAIS) y la aplicación del Modelo de atención integral en salud (MIAS) para las mujeres gestantes, se busca garantizar la oportunidad, continuidad, integralidad, aceptabilidad y calidad en la atención en salud bajo condiciones de equidad como elementos determinantes para el fortalecimiento de buenas prácticas que redunden en una mejor salud materna por ende se plantea la ruta integral de atención en salud materno perinatal la cual incluye:

- Consulta preconcepcional
- Interrupción voluntaria del embarazo (IVE)
- Control prenatal
- Curso psicoprofiláctico
- Valoración interdisciplinaria
- Atención del parto y puerperio
- Atención de emergencias obstétricas
- Atención del recién nacido
- Planificación familiar
- Control post parto y del recién nacido
- Atención de la familia y la comunidad

# ¿Qué es la consulta preconcepcional?

Es el conjunto de acciones que realiza el médico con la participación de la usuaria, encaminadas a conocer las condiciones de salud e identificar el momento ideal para embarazarse.

Se recomienda a toda mujer que este planeando embarazarse acudir al médico al menos tres meses antes, sobre todo si tiene alguna enfermedad del corazón, riñones, tiroides, hipertensión arterial, diabetes, lupus, epilepsia, sobrepeso y obesidad, etc. para que éste realice una evaluación de los antecedentes familiares y esté enterado de la existencia de cualquier enfermedad o padecimiento que pudiera afectar el embarazo.



El médico deberá suministrar, tabletas de ácido fólico, para prevenir en tu bebé malformaciones al nacimiento como: el labio leporino, defectos en el cerebro y en la columna vertebral; además se recomienda el consumo de alimentos ricos en ácido fólico.

## Interrupción voluntaria del embarazo (IVE)

Es un derecho fundamental de las niñas y mujeres, el cual fue reconocido como tal por la Corte Constitucional Colombiana mediante la Sentencia C-355 de 2006, en tres circunstancias:

1. Cuando la continuación del embarazo constituya peligro para la vida o la salud de la mujer (biopsicosocial).
2. Cuando exista grave malformación del feto que haga inviable su vida, certificada por un médico.

3. Cuando el embarazo sea el resultado de acceso carnal o acto sexual sin consentimiento, abusivo o de inseminación artificial o transferencia de óvulo fecundado no consentidas, o de incesto.

## Control Prenatal

conjunto de acciones y actividades que se realizan en la mujer embarazada con el objetivo de lograr una buena salud materna, el desarrollo normal del feto y la obtención de un recién nacido en óptimas condiciones desde el punto de vista físico, mental y emocional de acuerdo con la OMS, una mujer embarazada debe realizarse entre cuatro a ocho controles prenatales durante este proceso. Los controles prenatales frecuentes disminuirán las probabilidades de que se registre una muerte prenatal.



Es muy importante acudir desde el primer trimestre del embarazo, así como a las citas de control prenatal por lo menos una vez al mes para tener un seguimiento periódico enfocado en la prevención, detección y control de riesgos lo cual incluye la toma de laboratorios según la periodicidad establecida y la necesidad de la usuaria.

Durante este periodo es importante que la materna sea valorada por el equipo interdisciplinario que incluye odontólogo, gineco-obstetra, enfermera, medico, psicología, nutricionista y demás especialistas que se requiera según la condición de salud de cada usuaria.

## La Alimentación Saludable

durante el embarazo es indispensable para el correcto desarrollo del bebé, por lo que se recomienda evitar el consumo de alimentos altos en contenido calórico, grasas saturadas, grasas trans, sodio y azúcares. De igual manera, se sugiere la ingesta de ácido fólico como un suplemento adicional para prevenir posibles defectos al nacimiento.



# Recomendaciones durante la gestación, parto y puerperio



Evitar el uso y la interacción con sustancias nocivas como el tabaco, el alcohol y otro tipo de drogas debido a que pueden afectar el desarrollo del producto.

Por la salud de la madre y el bebé, es importante mantener una buena higiene personal, practicar actividad física de manera moderada y sin fatigarse y asegurar una buena hidratación.

Durante el embarazo, parto o puerperio ocurren diversos cambios en el cuerpo de la mujer, algunos son normales; sin embargo, existen otros cambios que pueden ser señales de alarma y de que es necesaria una revisión médica inmediata.

Si se detecta sangrado vaginal abundante, convulsiones, que el bebé dejó de moverse, fiebre o escalofríos, dolor de cabeza, fotopsias (percibir destellos, chispas o relámpagos de luz), tinnitus (presentar zumbidos en los oídos), mareos, desmayos o hinchazón (edema) de la cara, pies o alguna otra parte del cuerpo, es necesario acudir de inmediato al médico.

Después del parto se pueden presentar complicaciones graves como la hemorragia posparto, TEP, preeclampsia, eclampsia y sepsis, por lo que es recomendable vigilar el volumen del sangrado vaginal en las primeras horas posparto, así como las cifras de presión arterial, edema y temperatura para evitar cualquier complicación.

Si el parto fue por cesárea y la herida se pone roja o se hincha (edema), acuda a revisión médica.

Durante el puerperio, que es el periodo aproximadamente de 40 días se recomienda que toda mujer lleve a cabo cuidados como:

- Descansar por lo menos 6 horas al día.
- Realizar actividad física ligera, como caminar, de manera gradual.
- Ingerir tres comidas al día y tomar líquido de manera abundante.
- Revisar el sangrado genital y mantener la higiene en la zona.
- No tener relaciones sexuales.
- Acudir a la Consulta de control puerperal o vigilancia puerperal a los 5 días después del parto.
- Evitar escaleras y levantar peso.

