SALUD

En-torno a tu familia



ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI

CONTENIDOS
Cuidado de la gestante y protección del binomio madre-hijo

- Consulta preconcepcional
- Cuidado durante el embarazo
- Factores protectores y de riesgo
- Autocuidado de la gestante





ACTIVIDAD ROMPE HIELO
“Mi expectativa como madre/familia”

Cada participante comparte qué espera aprender o cómo se siente el dia de hoy

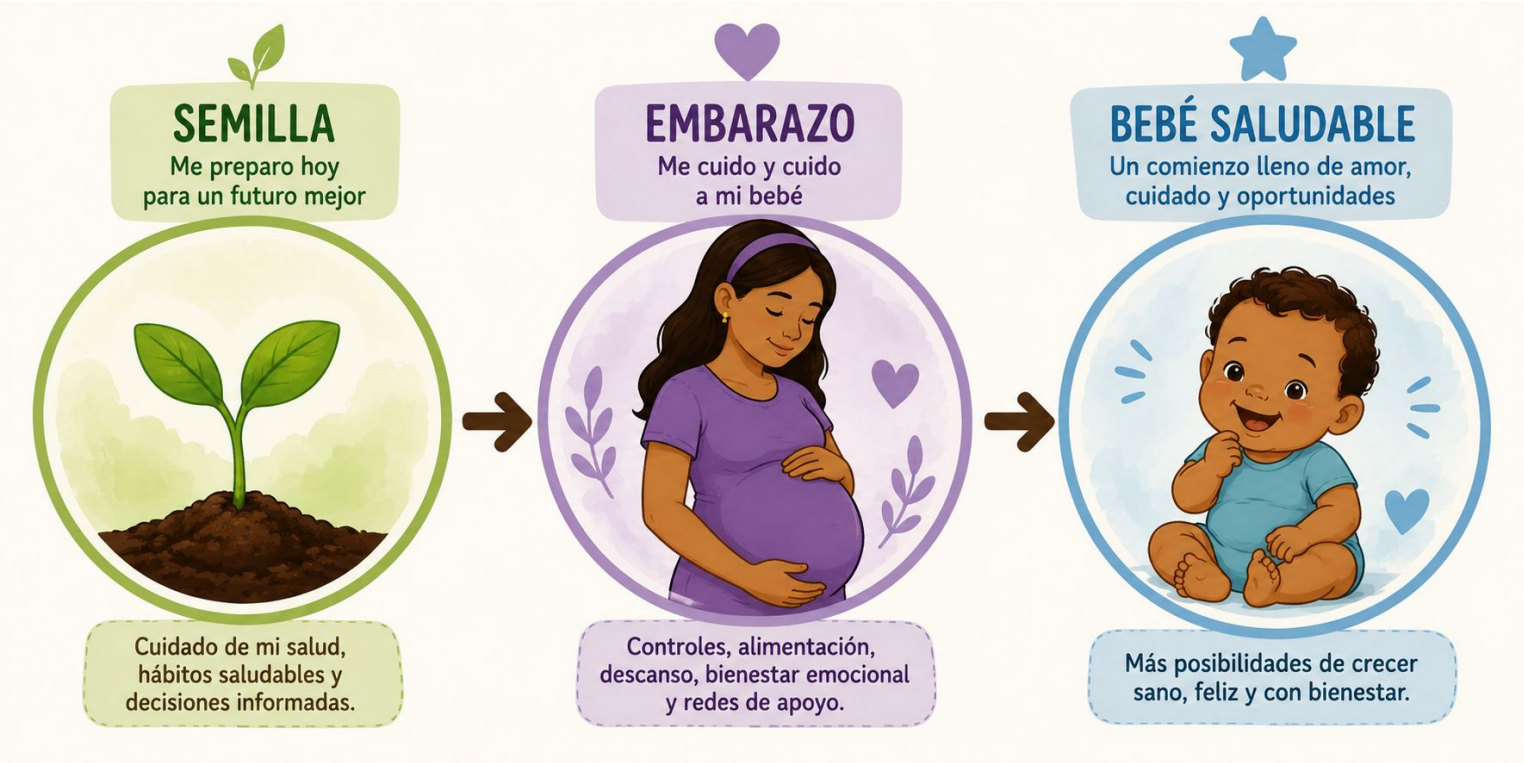


Consulta preconcepcional

Prepararse antes del embarazo

La consulta preconcepcional permite:

- ✔ Identificar riesgos
- ✔ Fortalecer hábitos saludables
- ✔ Preparar física y emocionalmente a la mujer
- ✔ Favorecer embarazos planeados y seguros



"El cuidado del embarazo comienza antes de quedar embarazada."



Componentes de la consulta preconcepcional



Ruta de atención materno-perinatal

Consulta preconcepcional
Me preparo para un embarazo saludable

Inicio mis controles prenatales desde el primer trimestre

Asisto a mis controles prenatales periódicos y sigo recomendaciones

Recibo atención a mi parto de forma segura y humanizada

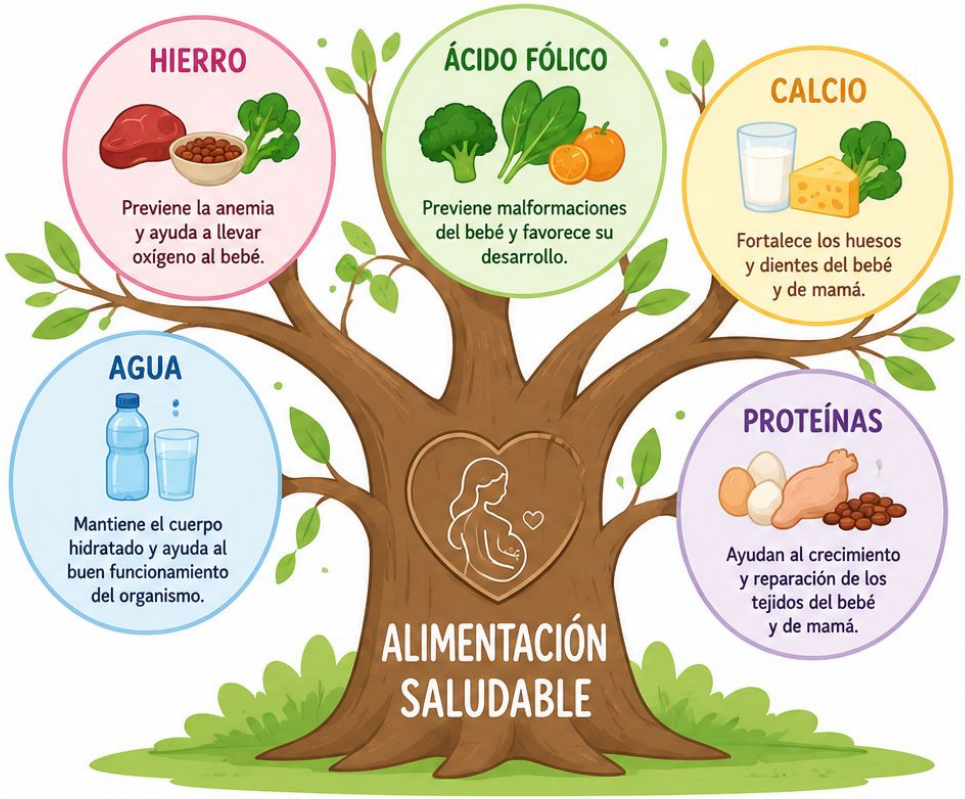
Cuido la salud del recién nacido, lo alimento con amor y asisto a sus controles



Alimentación en el embarazo

ÁRBOL NUTRICIONAL

Nutrientes que protegen a mamá y a su bebé



BENEFICIOS

- ✓ Previene anemia
- ✓ Favorece crecimiento del bebé
- ✓ Reduce complicaciones

Una alimentación saludable hoy, es un mejor futuro para tu bebé.



Control prenatal

¿Por qué es importante?

Permite:

- ✔ Vigilar el crecimiento del bebé
- ✔ Detectar riesgos
- ✔ Recibir educación en salud
- ✔ Resolver dudas



"Aunque me sienta bien, debo asistir a mis controles."



Factores protectores

Son acciones y condiciones que ayudan a que mamá y bebé estén saludables

- ➔ Control prenatal oportuno
- ➔ Alimentación balanceada
- ➔ Lactancia materna
- ➔ Redes de apoyo
- ➔ Acceso a servicios de salud







SALUD

tu familia

Escudo protector del embarazo

Cuidar de mamá es cuidar a su bebé

Control prenatal

Permite detectar a tiempo riesgos y proteger tu salud y la de tu bebé.

Alimentación

Come saludable y variado para que tu bebé crezca sano y fuerte.

Apoyo familiar

El cariño y apoyo de tu familia te da fuerza y bienestar.

Bienestar emocional

Cuida tu mente y tus emociones, tu bebé también lo siente.



Binomio madre-hijo

Servicios de salud

Accede a los servicios de salud cuando los necesites.

Hidratación

Bebe suficiente agua todos los días para tu bienestar y el de tu bebé.

Pequeñas acciones diarias protegen dos vidas.



ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI

Factores de riesgo

Situaciones que pueden aumentar complicaciones

- Falta de controles prenatales
- Anemia
- Infecciones
- Violencia
- Consumo de alcohol
- Tabaco
- Sustancias psicoactivas





Autocuidado del embarazo

¿Qué significa autocuidarse?

Son las acciones que realiza la mujer para proteger su salud y la de su bebé.

Incluye

🥗 Alimentación

🏥 Controles

💧 Hidratación

😴 Descanso

❤️ Bienestar emocional



5 acciones de autocuidado para una gestante saludable

1 Asistir a controles prenatales

Permite detectar a tiempo riesgos y cuidar tu salud y la de tu bebé.



2 Alimentarse adecuadamente

Consume alimentos variados y nutritivos para tu salud y el crecimiento de tu bebé.



3 Mantenerse hidratada

Bebe suficiente agua durante el día para tu bienestar y el de tu bebé.



4 Descansar y dormir bien

Tu cuerpo necesita descanso para tener energía y un embarazo saludable.





5 Buscar apoyo emocional

Hablar, compartir y pedir ayuda te hace sentir mejor. No estás sola, busca tu red de apoyo.



Pequeñas acciones diarias hacen una gran diferencia para ti y tu bebé.



¿Quién cuida a la gestante?

No estas sola









Bienestar emocional también es salud

Durante el embarazo es normal sentir

😊 Alegría

😟 Miedo

😔 Preocupación

😴 Cansancio



¿Qué ayuda?

- Hablar con personas de confianza
- Caminar
- Actividades relajantes
- Buscar apoyo



Actividad grupal “te miro, te veo y te paso la pelota: dime lo que sientes”



¿Qué puede afectar el bienestar emocional?

Algunas situaciones que generan estrés

- 💰 Problemas económicos
- 🏠 Dificultades familiares
- 💔 Conflictos de pareja
- 👶 Miedo al parto
- 🏥 Problemas de salud
- 🤱 Cambios físicos y hormonales



¿Qué situaciones suelen preocupar más a una mujer embarazada?



Factores que protegen la salud mental





Señales de alerta emocional

Es importante buscar apoyo si presentas:

- Tristeza constante
- Llanto frecuente
- Ansiedad intensa
- Dificultad para dormir
- Falta de interés por actividades cotidianas
- Sensación permanente de desesperanza



Pedir ayuda es una muestra de cuidado y fortaleza.



Mensajes para recordar

✅ Una madre cuidada protege a su bebé.

✅ Los controles prenatales salvan vidas.

✅ Reconocer riesgos permite actuar a tiempo.

✅ El apoyo familiar es un factor protector.

✅ El autocuidado es una forma de amor hacia sí misma y hacia su bebé.





Actividad grupal “toma lo que necesites”



SALUD



En-torno a tu familia

ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI