



Sanatorio
Alemán

HOLA FAMILIA,

ya estoy aquí



CLUB
nacer
EVI *familia*
SANATORIO PREFERENTE

TE ACOMPAÑAREMOS
EN CADA PASO.



DESCUENTOS ► REGALOS ► INFORMACIÓN Y MUCHO MÁS.

Infórmate del club en:
sanatorioaleman.cl/nacer-en-familia

ÍNDICE

- 3. El control prenatal
- 4. La protección laboral
- 5. Ejercicios prenatales
- 7. Alimentación para embarazadas
- 8. Estimulación prenatal
- 9. Preparando la maleta
- 10. Plan de parto
- 11. Cuándo acudir a Urgencia
- 12. Manejo no farmacológico del dolor en el parto
- 13. ¿Qué es la hora de oro?
- 14. Lactancia materna
- 17. Exámenes y vacunas del bebé
- 18. Al momento del alta
- 19. Cuidados de la madre en casa
- 20. Baby Blues
- 21. Cuidados del recién nacido
- 24. Nacer en Sanatorio Alemán



LA IMPORTANCIA DEL CONTROL PRENATAL

Es recomendable que estés al día con tus controles y puedas aclarar todas las dudas con tu médico.

Objetivos del Control Prenatal

- Observar el desarrollo del niño o niña que va a nacer.
- Recibir preparación para el nacimiento y para los cuidados del bebé.
- Recibir atención de otros especialistas cuando sea necesario, como nutricionistas, odontólogos y psicólogos.
- Prevenir complicaciones.
- Diagnosticar y tratar oportunamente alguna complicación que se presente.

Controles

- Realiza tu primer control prenatal entre las siete a doce semanas desde que ocurrió la última regla.
- Es importante que el primer control de gestación se realice antes de las 14 semanas de gestación.
- Asiste a todos los controles de la gestación.
- Por lo general, se realizan un mínimo de siete controles prenatales.

Ecografías

Los ultrasonidos o ecografías permiten controlar a tu bebé dentro del útero. La más importante es la ecografía precoz, que se realiza antes de las 20 semanas.

Los exámenes mínimos son:

- Clasificación de grupo sanguíneo y factor RH.
- Hematrocito y hemoglobina • Glicemia. Orina completa • VDRL o RPR.
- Test de Elisa para detectar VIH (previo consentimiento de la embarazada).

Atención odontológica

La atención odontológica de la embarazada por su importancia está incluida dentro de las garantías explícitas de salud (GES) y se extiende hasta los nueve meses de nacido el hijo/hija.

Puedes agendar hora para ecografías en AGB en los números **2796390** o **2796387**.



PROTECCIÓN LABORAL

Si eres trabajadora dependiente o independiente y cotizas en el sistema previsional y de salud, tienes derechos laborales irrenunciables asociados a la maternidad.

Trabajo: El fuero maternal es un derecho de toda trabajadora embarazada a no ser despedida durante la gestación. Se extiende hasta 1 año después de expirado el descanso de maternidad, cuando el hijo/a tiene 1 año y 84 días.

Permiso prenatal: Descanso de 6 semanas (42 días) antes de la fecha del parto.

Permiso postnatal: Descanso de 12 semanas (84 días) posterior al parto.

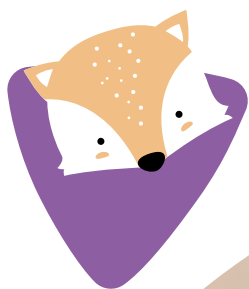
Postnatal parental: Descanso de 12 semanas (84 días) a jornada completa o descanso de 18 semanas (126 días) a media jornada.

Prenatal prolongado: Si la mujer presenta una enfermedad causada por el embarazo, anterior a las 6 semanas del permiso prenatal.

Prenatal prorrogado o suplementario: Se extiende para completar el permiso prenatal si la guagua no ha nacido en la fecha prevista.

Postnatal suplementario: Si hay una enfermedad como consecuencia del parto después de cumplirse el postnatal, y por el tiempo que fije el/la médico.

Más información en: direccionaltrabajo.cl



EJERCICIOS PRE Y POSTNATAL

El dolor y otros síntomas abdominales durante el embarazo se deben principalmente al aumento de tamaño del útero y al espacio que ocupa en la pelvis y a los cambios biomecánicos a los que se ven sometidas las articulaciones de la columna y pelvis. La realización de actividad física ayudará a que tu cuerpo se adapte a estos cambios de mejor manera y evitará que se desarrollen molestias musculares.

Puedes comenzar desde las 12 semanas de gestación, con autorización de tu ginecóloga/o.

Si tienes un embarazo saludable y sin complicaciones, puedes realizar actividad física hasta el día del parto. Recuerda que estamos diseñados para estar en movimiento y no hay nada mejor que el ejercicio para sentirse bien, liberar tensiones, disfrutar de tu embarazo y conectarte contigo misma.

Esto te ayudará a empoderarte de tu cuerpo y confiar en que tú puedes.

La OMS recomienda 150 minutos de ejercicio semanales en embarazadas saludables. Lo importante es que sea de intensidad moderada, no sobrepases los 140 latidos por minutos, e intenta realizarlo en un lugar con buena ventilación.

No realices ejercicio en ayuno, idealmente debes comer algo al menos 1 hora y media antes.

En el postparto puedes comenzar a realizar ejercicios a las 4 semanas si fue parto vaginal y a las 6 semanas si fue cesárea. Se recomienda, antes de comenzar, tener una evaluación con tu kinesiólogo de embarazo para ver el estado de tu musculatura abdominal y piso pélvico, de esta manera podrás realizar ejercicios de manera segura y enfocada a tus necesidades.

EJERCICIO PARA TRABAJAR POSTURA Y ESTABILIDAD LUMBOPÉLVICA

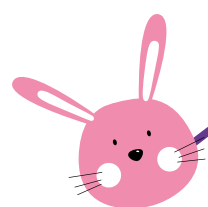


Contamos con kinesiólogas de piso pélvico.

Paula Saavedra
Constanza González.

Para agendar hora ingresa a <https://pidehora.sanatorioaleman.cl/>

O llama al Contact Center **800 100 555**



EJERCICIOS PRE Y POST NATAL

Abdominales

Recuerda que en el embarazo no es recomendable realizar abdominales tradicionales, es mejor realizar planchas. Pueden ser boca abajo o de lado, como te acomode más.



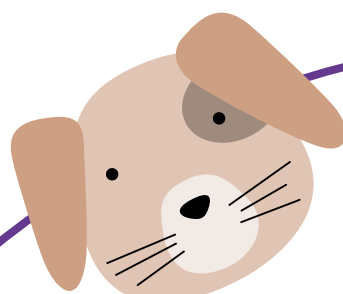
Ejercicios de estabilización pélvica y glúteos

Al hacer este ejercicio cuando eleves la pelvis debes espirar. Puedes agregar contracción de piso pélvico al levantar la pelvis.



Elongación

Mantener cada postura por 15- 20 segundos.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA EMBARAZADAS

El objetivo de llevar una dieta equilibrada durante el embarazo no sólo es para satisfacer las exigencias nutritivas del bebé, también es para cubrir las necesidades nutricionales de la mujer gestante, preparar el organismo de la madre para el parto y asegurar una reserva energética en forma de grasa para posteriormente ser utilizada en el amamantamiento. Para cumplir con estos propósitos, la alimentación debe ser saludable, variada y equilibrada (no hay que comer por dos), de esta manera se mantendrá un estado nutricional normal, sin déficit ni exceso de peso.

RECOMENDACIONES

- Realizar actividad física, caminar diariamente.
- Mantenerse hidratada, 6-8 vasos /día.
- Comer en un ambiente tranquilo, lento y masticar muy bien.
- Las frutas y verduras de preferencia crudas y con cáscara, por su aporte de fibra dietaria, mezclar siempre varios colores para asegurarse que está recibiendo diversas vitaminas.
- Evitar las preparaciones fritas (preferir al vapor, a la plancha o parrilla).

GUÍA ALIMENTARIA PARA EMBARAZADAS

ALIMENTOS	PORCIÓN RECOMENDADA/DÍA	TAMAÑO PORCIÓN
LÁCTEOS (de preferencia descremados)	3-4	LECHE=200 cc (1 taza) YOGURT= 125 ml (1 envase) QUESO FRESCO= 30 – 40 grs (1 rebanada) OTROS QUESOS= 15 – 30 grs (1 rebanada)
CARNES, PESCADOS, HUEVOS	2-3	CARNES= 100 – 125 grs. (palma de la mano) PESCADO= 125 – 150 grs. (palma de la mano) HUEVO= 1 unidad
FRUTAS	3	TAMAÑO MEDIANO 1 VASO JUGO=200 cc
VEGETALES	4-5	100 – 200 grs. frescos
CEREALES / LEGUMBRES	7-8	PAN= 50 – 100 grs. 1 marraqueta o 2 reb pan molde CEREALES= 30 – 40 grs.1 taza en cocido PASTAS, ARROZ= 1 taza en cocido

Silvana Montoya. Nutricionista SEDILE



ESTIMULACIÓN PRENATAL

Desde el comienzo de la gestación, toda la familia puede relacionarse con el niño o niña que está por nacer. Acciones simples crearán un vínculo desde antes de su nacimiento.

Sentir sus pataditas

Cuando ya percibes los movimientos del bebé dentro del vientre, podrá compartir esas sensaciones con el resto de la familia. Al poner las manos en la guatita, podrán observar y sentir cómo se mueve, y con suerte, sentir incluso una patadita.

Movimientos

Ir rotando la pancita de lado a lado te permitirá jugar con sus movimientos. Cambia de posición y siente cómo tu bebé también se acomoda, como por ejemplo cuando haces ejercicio.

Música

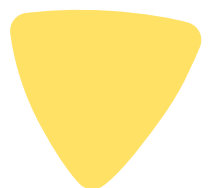
Pueden poner música cerca de la guatita para estimular su audición. Así, ella o él, se familiarizará con las melodías y canciones que le gustan a la familia incluso antes de nacer. Si las escucha la mamá con audífonos también sirve.

Luz

A partir del quinto mes puedes jugar con la luz para estimular su visión, ocupa una linterna sobre tu vientre y muévela suavemente de lado a lado, también puedes dejarla fija en un extremo y encender y apagar. Pueden contarle cuentos o simplemente acariciar la guatita de la mamá para demostrarle cariño.

Hablarle

Alrededor del cuarto mes de gestación tu bebé ya puede escuchar. Háblenle para que vaya reconociendo sus voces. Pueden contarle cuentos o simplemente acariciar la guatita de la mamá para demostrarle cariño. Es importante que lo llames por su nombre y puedas irle relatando las actividades diarias. La conexión con tu bebé desde el embarazo es muy importante, sobre todo cuando ya se acerca el parto, dile que estás listo para recibirlo y que ya lo están esperando.



PREPARANDO LA MALETA

Para la mamá:

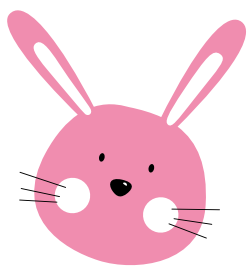
- Bata de levantarse.
- Zapatillas con contrafuerte (antideslizantes).
- 3 camisas de dormir o pijama de lactancia.
- Útiles de aseo.
- 2 paquetes de toallas higiénicas maternas.

Para el bebé:

- 5 mudas completas de ropa interior (camiseta, pilucho/body, ballerina, gorrito).
- 1 tenida de alta.
- 1 paquete de pañales.
- 3 pañales bambino.
- 1 manta de algodón o chal.
- Traer todo lavado y sin etiquetas: Es importante que sea un jabón hipoalergénico de bebé, no aplicar suavizantes ni colonias.

Otros:

- Carnet de control, exámenes, ecografías.
- Celular y cargador.
- Si tienes un cojín de lactancia puedes traerlo.
- Evita traer dinero o artículos de valor.



PLAN DE PARTO

Es un documento que la madre redacta con sus preferencias, necesidades y deseos sobre el proceso del parto, útil para fomentar la participación de los padres en el nacimiento de su hijo (a) y para que el equipo conozca las expectativas de cada mujer que va a dar a luz, facilitan la confianza y la comunicación en un momento tan importante.

Lo ideal es conversarlo con anterioridad con el equipo médico y así ajustar las expectativas a la realidad local y resolver cualquier inquietud con antelación, se recomienda hacerlo entre las 28 y 32 semanas de gestación.

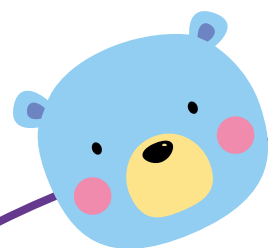
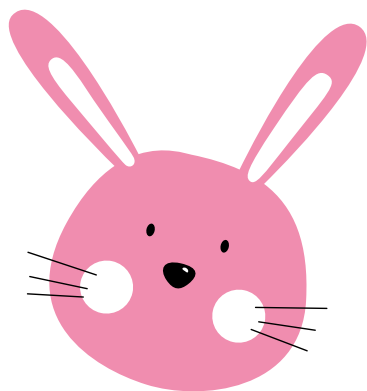
¿Qué puedo colocar en mi plan de parto?

Hay muchos ejemplos en la Web, acá te damos algunas frases que puedes incluir:

Deseo estar acompañada en todo momento, deseo que se me informe cada procedimiento, deseo que la sala de parto tenga luz tenue y música, deseo mantenerme en movimiento, deseo comer algo liviano e hidratarme,

deseo llevar aromaterapia y manejo no farmacológico del dolor, deseo que apenas nazca mi bebé sea puesto de inmediato en mi pecho.

Es importante que sepas que este documento no contempla la posibilidad de elección de prácticas no aconsejadas actualmente por la evidencia científica por ser innecesarias o perjudiciales en el curso de un parto normal. Además, si surgen circunstancias imprevisibles, el personal sanitario aconsejará la intervención más oportuna, y la realizará tras informar adecuadamente y pedir el consentimiento.



EL MOMENTO DEL PARTO ¿CUÁNDO ACUDIR A URGENCIA?

Debes acudir a Urgencia si tienes alguno de los siguientes síntomas:

- Pérdida de sangre (aunque pienses que es escasa nunca será normal).
- Pérdida de líquido (rotura de membranas).
- Ausencia de movimientos fetales (más de 4 horas habiendo comido y caminado).
- Hinchazón de extremidades, cefalea intensa, fotopsia, tinitus o prurito en palmas y cuerpo.
- Fiebre.
- Dificultad respiratoria.

Además, debes acudir si:

Presentas contracciones intensas frecuentes, cada 5 minutos durante 2 horas que no cedan con el reposo.

Si quieres conocer más sobre este tema te invitamos al Taller Prenatal: "Nacer en Clínica Sanatorio Alemán".



Y recuerda, en Sanatorio Alemán contamos con Urgencia Ginecológica, ginecólogo 24/7.

Acceso diferenciado en Torre Francesa.



MANEJO NO FARMACOLÓGICO DEL DOLOR EN EL PARTO

Ya debes haber escuchado que además de la anestesia hay varias cosas que puedes hacer para manejar tu dolor en el parto, partiendo por aprender a mirarlo no como un sufrimiento, sino como un instrumento a tu favor, un aliado para traer al mundo a tu bebé, este te va mostrando qué posturas adoptar y cómo vocalizar.

Lo primero es conocer que la oxitocina es la hormona del amor, responsable de las contracciones y de manejar este camino al exterior de nuestro bebé, se secreta en condiciones específicas de la mujer, cuando da paso a un cerebro más primitivo que te permita vivir libre y fluir en el parto.

¿Cómo damos paso a este boom de oxitocina? Luz tenue, calor, intimidad y todo lo que te dé una sensación de bienestar y placer; el acompañamiento, libertad de movimiento, masajes con

calor, vocalización y aromaterapia son algunos ejemplos.

El rol del acompañante

Es importante conversar con el acompañante el rol que cumplirá en este periodo, y también con el equipo médico si deseas traer música o presentarle tus preferencias de parto.

Para entregarte herramientas y acompañar este proceso tenemos 3 talleres de preparación para el parto con matrona y nuestras kinesiólogas de piso pélvico.

Revisa fecha y horarios en nuestra página web.

<https://www.sanatorioaleman.cl/nacer-en-familia/#ciclo-talleres>



¿QUÉ ES LA HORA DE ORO?

Es la primera hora de vida de tu bebé tras el nacimiento, se considera una hora sagrada, también llamada hora dorada o de oro, espacio fundamental para darle una transición amorosa a este ambiente diferente y desconocido para ellos.

Lo ideal, si te encuentras en buenas condiciones es que, sin intervención alguna, puede quedar inmediatamente sobre tu pecho, desnudo y sin quitar su unto sebáceo (grasita blanca que protegía su piel en la guatita), de modo que pueda sincronizarse contigo, ponerle rostro a tu voz y lograr esa primera mirada tan especial.

Qué beneficios trae este primer encuentro:

- Adaptación más amorosa a la vida extrauterina.
- Conserva la energía, ajusta el balance ácido base, controla la respiración y calma al bebé regulando su estrés.
- Coordinación frecuencia cardiaca y respiración.
- Termorregulación .
- Liberación de oxitocina que favorecerá la eyección de calostro.
- Inicio precoz de la lactancia: Sin forzar ni insistir, dejar que a su ritmo prenda del pecho lo más espontáneamente posible, en su minuto reptan al pecho siguiendo su olor y localizándolo gracias al oscurecimiento de la areola durante el embarazo.

¿Qué hacer en ese momento? Sólo disfrutar, reír, llorar, gesticular, hablar, acariciar, lo que quieras transmitirle en ese momento, quizás no tenga memoria narrativa, pero su memoria emotiva lo guardará para toda la vida.



LACTANCIA MATERNA

¿Cómo me preparo?

Taller prenatal: Idealmente deberías tomar un taller o asesoría previa para conocer sobre el proceso de amamantamiento y cómo lograr una buena técnica de acople, ahí resolverás tus dudas y te sentirás más segura.

No hay que hacerse el pezón: Eso es un mito, genera más daño que beneficios, y además produce contracciones, el bebé no necesita el pezón para acoplar.

Ropa adecuada: Utiliza ropa cómoda y un sostén de algodón sin barba y con el bretel ancho, te ayudará a sostener el peso del pecho y cuidar tu mama de hongos o congestiones.

Alimentación saludable y equilibrada: En cada lactancia pierdes muchas calorías y te deshidratas por lo que debes alimentarte bien y tomar suficiente agua para saciar tu sed.

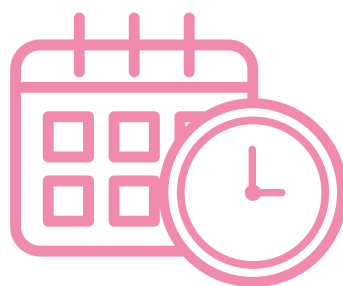
Emocionalmente: Tienes que saber que la lactancia requiere mucho tiempo, paciencia y perseverancia, algunas veces cuesta en un comienzo y es muy demandante, por lo que necesitarás organizar tus días y generar una red de apoyo que te permita concentrarte en tu bebé esos primeros días sin descuidar tu salud emocional y física.

¿Qué debo saber?

LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA: Hasta los 6 meses de tu bebé sólo debes darle leche materna sin aguas ni jugos, no los necesita, después, cuando empiece con su alimentación complementaria, puedes continuar con la lactancia hasta los 2 años o más, cuando tú lo decidas, la leche no carece de valor con el tiempo.

A LIBRE DEMANDA: La lactancia es sin horarios, debes amamantar según las señales de hambre de tu bebé, el vaciamiento gástrico con

leche materna es muy rápido, por lo que no te asombres si pide a cada rato, todos tienen su ritmo para tomar y no siempre es igual, lo importante es que al menos durante las primeras semanas no dejes pasar 3 horas sin que se alimente, debe mamar unas 8 a 12 veces al día aproximadamente, y todo lo que quiera de un sólo pecho sin cambiarlo para que alcance la leche con más grasa del final, no es necesario que tome de los 2 en un amamantamiento, aunque sí es importante ir alternándolos en cada toma.



Es importante calmar a tu bebé si está en la fase tardía para evitar que agarre mal y pueda herirte.

EVITAR CHUPETE: Al menos durante el primer mes de vida hay que evitar el chupete de entretención y la mamadera, ya que ocurre en el niño una confusión "tetina-pezón" mientras la lactancia no esté bien instaurada. Puedes darle la leche extraída con una cuchara, jeringa, vasito o un relactador casero que puedes hacer con una sonda de alimentación número 5, practicando "sonda al dedo" o "sonda al pecho".

FAVORECE LA OXITOCINA: La oxitocina encargada de sacar la leche es una hormona tímida, le favorece un ambiente cálido, con luz tenue, una buena música o comer algo rico, todo lo que te genere sensación de bienestar y placer. Al contrario, todos los factores estresores competirán con ella.

PIEL CON PIEL Y PORTEO: Practicar el porteo en casa, o el contacto piel con

LACTANCIA MATERNA

piel, tú con el torso desnudo y tu bebé sólo con pañal entremedio de tus pechos, recuerda que tu bebé no sólo requiere de tu leche por alimento, sino que necesita ese contacto físico, y al estar así pegaditos sincronizan su respiración incluso su frecuencia cardiaca contigo, bajando sus niveles de estrés y ayudándoles a establecer la lactancia.

¿Cómo acoplar?

Siéntate cómodamente y luego acomódalo con cojines lo suficiente para que quede a la altura de tu pecho, con su cara frente a tu seno y con su nariz a la altura de tu pezón, procura que su cuerpo quede bien alineado, oreja hombro y cadera en la misma dirección mirando hacia ti para que logre un acople profundo y no haga fuerza con su cuello.

Con tu mano en forma de C o U (tus dedos deben ir en paralelo a los labios del bebé) toma tu pecho desde bien atrás y coloca tu pezón en su nariz e introduce primero la parte inferior de tu areola en su boca (su mentón debe tocar el pecho primero) entrando rápidamente haciendo un gancho hacia arriba para lograr un agarre profundo, imagina que tu pezón debe quedar entre el paladar duro y paladar blando, bien arriba y atrás.

¿Cómo saber si quedó bien acoplado y está tomando bien?

- Labios evertidos como boca de pescado. Nariz y mentón en la mama.
- Mejillas abombadas (no se le hunde el cachetito).
- Se le mueve hasta la oreja cuando succiona.
- No emite sonidos de "besitos" en el pezón, sólo se escucha si traga.
- Habitualmente queda tranquilo post toma (abre sus manitos).
- Después de los 6 días moja más de 6

pañales en 24 horas y sus deposiciones son color mostaza grumosas.

Mitos de lactancia, es falso:

Con la cesárea se retrasa el calostro. Las mamas pequeñas no producen tanta leche.

Tengo que tomar mucha agua, mate con leche o con harina para aumentar la producción de leche.

Si agarro frío en la espalda o me ducho se me corta la leche.

No puedo comer choclo, coliflor, ni picante durante la lactancia.

Si tengo mastitis la leche se echa a perder y debo dejar de amamantar de ese lado.

Si me enfermo no puedo amamantar por el uso de medicamentos.

Cuando consultar a la Clínica de Lactancia:

Si sientes dolor al amamantar.

Si tu bebé no está mojando muchos pañales o crees que no queda satisfecho.

Se te agrietaron los pezones.

Quieres empezar a sacarte leche.

Fuiste a control y lo encontraron bajo peso o simplemente no sabes si está tomando bien y tienes mil dudas.

Siempre es mejor consultar a tiempo.

Agenda tu hora:

Ingresa a www.sanatorioaleman.cl accede al ítem "pide tu hora" y coloca donde dice "Especialidad": "Matrona de lactancia" ahí te arrojará los horarios disponibles. Más información y detalles del Bono PAD de lactancia en nuestra Web.

Para más información consulta aquí:



LACTANCIA MATERNA

Extracción manual de leche materna

La extracción se puede realizar de forma manual o con un extractor de leche. Extraerse leche es una habilidad que requiere práctica y nunca es tan efectivo como la succión directa del pecho del niño o niña. Hay que anticiparse que al comienzo puede ser difícil o que el volumen obtenido puede ser aparentemente bajo. Con el correr de los días irá siendo más fácil. Es recomendable siempre aprender la técnica de extracción manual, independiente de la situación. Sin embargo, es particularmente útil en los primeros días de vida para remover calostro y administrarlo al recién nacido, cuando la extracción del niño/a es ineficaz, infrecuente o se produce separación

Técnica manual de extracción de leche:

1. Se necesita un lugar tranquilo, tiempo de al menos 15 a 20 minutos y un contenedor limpio, ya sea el recoge calostro, una jeringa, un frasco de vidrio o plástico duro libre de BPA o las bolsitas desechables o reutilizables.
2. Es bueno tener pensamientos gratos en relación al bebé o llevar sus fotos o una prenda de ropa con su aroma de forma de favorecer el reflejo de eyección de la leche.
3. Dejar a mano también una toalla de papel, si tienes algún guatero de semilla o masajeador puedes dejarlo al alcance.
4. Lava tus manos con agua y jabón.
5. Si la mama está muy dura puedes aplicar calor local por un minuto lo que vasodilatara la zona y junto al masaje favorecerán la eyección de leche.
6. Realiza un masaje circular de la mama, con la yema de los dedos o los nudillos imaginando un caracol de atrás de la mama hacia la areola siguiendo las manecillas del reloj, seguido de otro en forma de rastrillo de atrás adelante, estimulando suavemente la areola y los pezones para desencadenar el reflejo eyecto lácteo antes de comenzar a extraerse la leche.
7. Posicionar los dedos detrás de la areola (o a unos 3 cm del pezón aproximadamente), con tu mano en forma de una C, pulgar arriba e índice abajo imaginando una línea recta entre los dedos y el pezón.
8. Presionar el pecho contra la parrilla costal, estando atrás: comprimir el pecho y estirar adelante como ordeñando, sin frotar la piel para no irritar.
9. Continúa en forma rítmica, incluso puedes ir variando la posición de los dedos para ir vaciando todos los conductos. Puedes ir alternando ambas mamas.





EXÁMENES Y VACUNAS DEL BEBÉ

Calendario y Programa de vacunas

¿Cuáles se administran?

De acuerdo a la realidad epidemiológica, cada país tiene su propio programa y calendario de vacunas. En Chile comienza con la BCG (antituberculosis) y Vacuna Hepatitis B (VHB), Son administradas antes del alta.

El resto del calendario del Programa Nacional de Inmunizaciones (PNI) es el siguiente:

CALENDARIO DE VACUNACIÓN

VACUNACIÓN DEL LACTANTE		
EDAD	VACUNA	PROTEGE CONTRA
Recién Nacido	BCG	Enfermedades invasoras por <i>M. tuberculosis</i>
	Hepatitis B	Hepatitis B
2, 4 y 6* meses	Hexavalente	Hepatitis B, Difteria, Tétanos, Tos Convulsiva Enfermedades invasoras por <i>H. influenzae</i> tipo b (Hib) Poliomielitis
	Neumocócica conjugada *Sólo prematuros	Enfermedades invasoras por <i>S. pneumoniae</i>
12 meses	Tres vírica	Sarampión, Rubéola y Parotiditis
	Meningocócica conjugada	Enfermedades invasoras por <i>N. meningitidis</i>
	Neumocócica conjugada	Enfermedades invasoras por <i>S. pneumoniae</i>
18 meses	Hexavalente	Hepatitis B, Difteria, Tétanos, Tos Convulsiva Enfermedades invasoras por <i>H. influenzae</i> tipo b (Hib) Poliomielitis
	Hepatitis A	Hepatitis A
	Varicela	Varicela
	Fiebre Amarilla**	Fiebre Amarilla
VACUNACIÓN ESCOLAR		
1º Básico	Tres vírica	Sarampión, Rubéola y Parotiditis
	dTp (acelular)	Difteria, Tétanos, Tos Convulsiva
4º Básico	VPH - 1ª dosis	Infecciones por Virus Papiloma Humano
5º Básico	VPH - 2ª dosis	Infecciones por Virus Papiloma Humano
8º Básico	dTp (acelular)	Difteria, Tétanos, Tos Convulsiva
VACUNACIÓN DEL ADULTO		
Embarazadas desde las 28 semanas de gestación	dTp (acelular)	Difteria, Tétanos, Tos Convulsiva
Personas mayores de 65 años y más	Neumocócica polisacárida	Enfermedades invasoras por <i>S. pneumoniae</i>

Contamos con todas las vacunas necesarias en nuestra Unidad de Toma de Muestra (UTM)

Vacunas particulares:

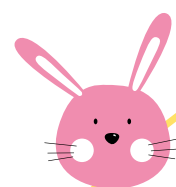
Menveo y bexsero son contra meningitis

Rotarix y rotateq (rotavirus)

Vaqta, havrix junior (hepatitis A)

Varivax (varicela)

Agenda tu hora en el
Contact Center: 800 100 555



AL MOMENTO DEL ALTA

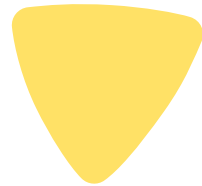
Tu médico o matrona indicarán los medicamentos que debes continuar tomando en casa y la fecha en la que debes acudir a control.

Previo al alta, una nutricionista te entregará recomendaciones para tu correcta alimentación.

No olvides resolver todas tus dudas e inquietudes con tu médico y el equipo antes del alta.

¿Cuándo avisar y consultar con tu médico?

- Fiebre de 38°C o más.
- Enrojecimiento y endurecimiento de uno de los pechos, acompañado de malestar o fiebre.
- Dolor de cintura intenso.
- Ardor para orinar.
- Apertura de los puntos.
- Sangrado vaginal excesivo o expulsión de coágulos.
- Secreción vaginal de mal olor.
- Enrojecimiento o endurecimiento de la herida de la cesárea o mucho dolor en el sitio de la episiotomía.



CUIDADOS DE LA MADRE POSTPARTO EN CASA

Alimentación:

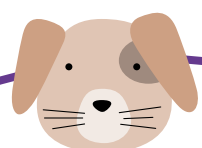
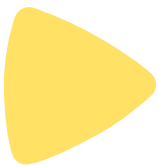
Régimen según indicación de tu médico. Asegurar hidratación adecuada.

Reposo:

Relativo, levantándose progresivamente de acuerdo a la indicación médica.

Higiene:

Ducha diaria y lavado de cabello como es habitual. Aseo genital con agua 3 o más veces al día.



BABY BLUES

El Baby Blues es un periodo de adaptación postparto en donde la madre experimenta una profunda tristeza, se caracteriza por estar desanimada y con ganas de llorar la mayor parte del tiempo.

Sucede no sólo debido a cambios físicos propios de las molestias post parto, sino también a la adaptación de esta nueva mujer, una madre que nace, que se enfrenta a otras rutinas, de sueño, de alimentación de tiempo, que se enfrenta a nuevos desafíos, que está llena de hormonas circulantes por su cuerpo adaptándose a esta nueva etapa.

Dura aproximadamente 2 semanas post parto, pero si luego de ese tiempo continúas angustiada, desanimada, pierdes el apetito e incluso las ganas de atender a tu bebé, debes pedir ayuda porque puedes estar atravesando una depresión postparto.



Si necesitas apoyo, pide una hora con nuestra psicóloga perinatal María Loreto Vásquez, del equipo de sicólogos de nuestra Clínica, en

<https://pidehora.sanatorioaleman.cl/>



CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO

¿Cuándo llamar al pediatra o acudir a urgencias?

- Rechazo de alimentación.
- Llanto permanente e inconsolable.
- Temperatura axilar superior a 38°C o menor a 36°C.
- Vómito explosivo y persistente.
- Constipación por más de 72 horas y/o distensión abdominal.
- Zona alrededor del ombligo enrojecida, con aumento de temperatura local, y salida de secreción de mal olor.
- Ictericia (color amarillo de la piel).
- Deposiciones con sangre.

MUDA

Es recomendable realizar la muda antes de alimentarlo. Se debe reunir todo el material necesario para evitar que el recién nacido altere su termorregulación. Su temperatura normal deber ser entre 36,5° y 37,5°C.

Materiales:

Pañal desechable limpio, tómulas de algodón, agua tibia, bolsa para eliminación de desechos y alcohol al 70%.

Procedimiento

- Reunir los materiales.
- Lavarse las manos o higienizarlas con alcohol gel.
- Preparar el material embebiendo de manera separada 2 tómulas con alcohol para limpiar el cordón y luego varias tómulas con agua tibia.
- En la superficie en que realizarás la muda, definir como "área limpia" la zona de la cabecera y como "área sucia" la zona de los pies.
- Abrir el pañal y retirar las deposiciones por arrastre de adelante hacia atrás con la parte anterior del pañal, dejándolo doblado con la parte sucia por debajo de los glúteos.
- Empapar las tómulas de algodón con agua tibia. Primero, limpiar la zona abdominal

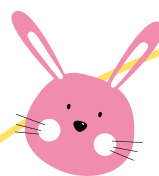
que está por debajo del ombligo, de izquierda a derecha continuando con el pliegue inguinal, en forma de 7. Cambiar el algodón y pasar por el otro pliegue inguinal. Continuar con el aseo de los genitales, comenzando desde lo más limpio a lo más sucio. Cambiar el algodón las veces que sea necesario. Luego, limpiar los glúteos, muslos y, para finalizar, la zona anal.

- Eliminar el contenido en la bolsa de desechos y pañal sucio.
- Lavarse las manos o higienizarlas con alcohol gel.
- Colocar el nuevo pañal dejando el cordón por fuera al cerrarlo.
- Realizar el aseo de cordón.

Para evitar las coceduras:

- Cambia frecuentemente el pañal evitando la exposición prolongada a orina o deposiciones.
- No ocupes agua muy caliente.
- Procura que quede lo más seco posible.
- Aplica una crema protectora.

Contamos con Urgencia Pediátrica 24/ 7 con acceso diferenciado en Torre Francesa. Avenida Francesa 97



CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO



ASEO DEL CORDÓN

El cordón umbilical suele desprenderse entre los 7 y 14 días de vida. Antes, durante y después de la caída puede sangrar un poco y manchar la ropa o pañal, por lo que es necesario mantener la zona limpia y seca.

Materiales:

Tórulas de algodón y alcohol al 70%

Procedimiento:

Traccionar suavemente el cordón y con una tórula de algodón humedecida en alcohol. Limpiar con movimientos circulares desde la base hacia arriba, abarcando toda la extensión del cordón.

Debe realizarse después de cada muda y dejar fuera del pañal.

En caso de presentar enrojecimiento de la piel alrededor del ombligo, o secreción amarillenta verdosa de mal olor, consultar al pediatra.

ASEO DE LA PIEL

Se realiza antes de la caída del cordón umbilical.

Reunir previamente todos los materiales necesarios y calefaccionar el ambiente evitando corrientes de aire.

Materiales:

Tórulas de algodón, agua tibia, toalla, ropa de cambio.

Procedimiento:

Humedecer las tórulas de algodón con agua tibia y pasarlas por el cuerpo del recién nacido desde la cabeza hacia los pies, posteriormente, secarlo con toallas y lubricar la piel con aceite de maíz o alguna loción recomendada por el pediatra, principalmente en pliegues de manos y pies, no aplicar en la cara y cabeza.

ASEO OCULAR

Se realiza una vez al día y en caso de que el recién nacido presente secreción ocular.

Materiales:

Tórula de algodón o gasa, agua hervida fría o tibia.

Técnica:

Lavarse las manos previo al procedimiento. Humedecer la tórula de algodón con agua, se limpia desde el ángulo interno hacia el externo del ojo. Si presenta secreción realizar el aseo en sentido contrario. Se pasa el algodón sólo una vez y se elimina. Si persiste la secreción en los días siguientes, consultar con el pediatra.

ASEO DE LOS OÍDOS

Las orejas sólo se deben limpiar por el exterior con algodón humedecido con agua tibia durante el aseo diario o en caso de ser necesario.

Es muy importante no introducir cotonitos en el conducto auditivo por riesgo de lesionar el tímpano.

ASEO NASAL

No es un procedimiento de rutina, se realiza cuando existe visualmente presencia de secreciones en el orificio nasal.

Materiales:

Tórula de algodón delgada y alargada, agua hervida fría o tibia.

Técnica:

Humedecer la tórula de algodón con el agua, introducirla en la fosa nasal con movimientos rotatorios y retirarla, repetir en la otra fosa nasal con otra tórula. Observar la salida de secreciones. O bien, con una solución salina para aseo nasal en recién nacidos, un puff en cada orificio y luego aspirar suavemente, idealmente con un aspirador de boquilla que permita manejar la presión.



CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO

CORTE DE UÑAS

Al nacer, sus uñas son muy delgadas. El corte se realiza después del primer mes. Antes de esto, se puede utilizar una lima suave.

Para el corte se utiliza una tijera pequeña de punta redondeada o un cortauñas adecuado para bebés.

Evita mantener sus manos con mitones para favorecer la estimulación táctil.

Crecen muy rápido, debes hacerlo unas 2 veces por semana.

BAÑO DE INMERSIÓN

- Se realiza 3 días después de la caída del cordón umbilical.
- La frecuencia del baño depende de cada niño y se hace a diario, especialmente en época de calor. Mantener una temperatura templada en la habitación en donde bañarás a tu hijo, entre 24° y 27°C.
- Evitar las corrientes de aire o cambios bruscos de temperatura.
- Tener a mano todo lo necesario: bañera, esponja suave, jabón hipoalergénico, toalla, la ropa con que vas a vestirlo y el pañal.
- Se debe aplicar poca cantidad de jabón neutro y champú, que no sea irritante para los ojos ni la piel.
- La temperatura del agua se puede controlar con termómetro, debe estar tibia, a unos 35° o 36°C.
- La altura del agua no debe ser mayor de 20 cms.
- Evitar bañarlo inmediatamente después de su alimentación.
- No debe superar los 5 a 10 minutos.
- Es importante mantener seguro al recién nacido, firme y sujeto, nunca solo.
- Lubricar la piel luego del baño con un masaje.

EL SUEÑO

El sueño es un proceso evolutivo madurativo en cada niño diferente, no te compares ni realices rutinas de entrenamiento como dejarlos llorar, la exposición al exceso de cortisol que genera la angustia en los niños, es un daño potencial para su cerebro en formación, mientras más contención

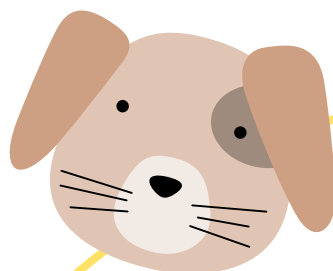
reciban y atención a sus necesidades más saludable será su desarrollo y el vínculo con sus cuidadores.

Se recomienda que el bebé duerma en su cuna en la habitación de sus padres al menos durante los primeros 6 meses.

Condiciones para la prevención de la muerte súbita

- Dormir boca arriba.
- Colchón duro que no se hunda y que llegue al extremo de la cama sin espacios sobrantes.
- Sin cabecera hasta los 2 años.
- La ropa de cama debe ser liviana ojalá solo una sábana bien amarrada a los pies y que no sobrepase su línea axilar.
- Sin juguetes alrededor.
- Si la cuna tiene barrotes no deben superar los 6 cm.

COLECHO SEGURO: Además de mantener las condiciones para la prevención de la muerte súbita, idealmente él bebé debe estar con lactancia materna exclusiva, los padres no deben ser fumadores (ninguno de los dos), ni consumir sustancias psicotrópicas o alcohol, debe dormir al extremo donde duerme la madre y no en el centro de la cama en medio de los dos adultos.



NACER EN SANATORIO ALEMÁN

Porque sabemos la importancia que tiene para tu familia la experiencia de un nacimiento y lo especial que es la llegada de un nuevo integrante al hogar, es que creamos este espacio para contarte cómo es “Nacer en Sanatorio Alemán”. Encontrarás todas las actividades y beneficios exclusivos que tenemos pensando en ti; desde la gestación, con nuestros talleres prenatales, y luego si decides tener tu parto con nosotros, los increíbles beneficios del “Club Nacer en Familia”, donde acompañaremos la crianza de tu hijo (a) hasta el año de vida.

Conoce más en: <https://www.sanatorioaleman.cl/nacer-en-familia/>

SERVICIO DE GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA

El Servicio de Ginecología y Obstetricia de Sanatorio Alemán busca entregar una atención integral y de calidad a la mujer en todas las etapas de su vida y a la futura madre durante el embarazo, parto y cuidado posterior, enfocándose en el control, prevención y tratamiento de este periodo de su vida, con los más altos estándares de calidad y seguridad.

Contamos con Urgencia Gineco-Obstétrica 24/7, lo que permite atender cualquier complicación eventual del embarazo, así como las consultas o patologías ginecológicas que requieran resolución inmediata.

Cada mes asistimos más de 300 partos, lo que nos convierte en la unidad de mayor experiencia, envergadura y respaldo entre las existentes en la salud privada de la Región del Biobío.

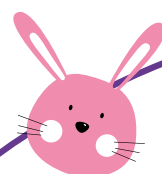


NUESTRO EQUIPO

El Servicio Ginecología y Obstetricia cuenta con un experimentado equipo profesional, constituido por: médicos especialistas, más de 40 ginecólogos, matronas y técnicos de enfermería, quienes brindan una atención oportuna, centrada en las necesidades de cada paciente y su familia.

SERVICIO DE NEONATOLOGÍA

Neonatología en Sanatorio Alemán tiene por objetivo proporcionar a los recién nacidos y sus familias una atención de salud y de calidad, enfocada en la promoción de la lactancia y el apego de los recién nacidos con sus padres. También nos preocupamos de la prevención y detección precoz de enfermedades, en el marco de un cuidado personalizado y humanizado.





NACER EN SANATORIO ALEMÁN

Ubicada en el segundo piso de Torre Francesa, muy cercana a la UPC NEO y en coordinación con servicios de la Clínica como maternidad, pabellón, imagenología, laboratorio clínico, citogenética, kinesiología y SEDILE; permiten que este Servicio pueda otorgar a sus pacientes la mejor atención de manera integral y comprometida, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

GRUPO DE APOYO A LA LACTANCIA MATERNA (GALM)

Nuestro Grupo de Apoyo a la Lactancia Materna es el primero a nivel nacional de una clínica privada inserto en "La Comunidad de la Leche". Su objetivo es facilitar un espacio de colaboración mutua entre las familias de modo que la crianza en tribu te permita maternar acompañada.

Funciona a través de un Grupo de Facebook privado donde podrás publicar en el muro tus comentarios o inquietudes, además de enterarte de nuestros encuentros y talleres.

Te invitamos a llenar la ficha de inscripción que encontrarás en el primer post de bienvenida.



Facebook
galmsanatorioaleman



Además, tenemos un Instagram "Mujer y Familia", donde iremos subiendo información muy importante y responderemos dudas a través de una cajita en las historias.



Instagram
@mujeryfamiliacs



Y si quieres mantener una comunicación directa más fluida entre las integrantes del grupo, agréganos con este enlace a un grupo WhatsApp:



Whatsapp
+56932518982



Mail de contacto:

comitedelactanciacs@gmail.com

TAMIZAJE AUDITIVO NEONATAL

El Programa de Tamizaje Auditivo Neonatal de Sanatorio Alemán ofrece realizar el examen auditivo de Emisiones Otoacústicas a todos los recién nacidos durante su estadía en la Clínica. Este es un examen objetivo, indoloro, de corta duración, que permite evaluar una parte de nuestro oído interno, en frecuencias importantes para la discriminación del habla.

La hipoacusia del recién nacido es una de las patologías congénitas más frecuentes, que afecta entre 1 a 3 de cada 1000 RN y en bebés con factores de riesgo aumenta significativamente.

Estos factores de riesgo están bien definidos y entre los que destacan son: el tener un peso al nacer menor a 1.500 gr y prematuridad menor a 32 semanas.

Promovemos la importancia de realizar los exámenes auditivos, ya que, si no se detecta e interviene oportunamente una pérdida auditiva congénita, esta pudiese impactar en la adquisición del lenguaje, en las habilidades de comunicación, y en el desarrollo cognitivo y social de nuestros niños. Y te recordamos que contamos con los profesionales y el equipo para realizar este tipo de exámenes.

PRESUPUESTO



Solicita tu presupuesto a: [+56932518982](tel:+56932518982)

Solo debes enviar una foto de **TU ORDEN MÉDICA** al:

+569 3251 8982
Presupuesto cirugía parto-cesárea

Más rápido y fácil para mejorar tu atención

www.sanatorioaleman.cl





**Sanatorio
Alemán**

**Sentir la
tranquilidad
y la protección
de un Seguro**

Sanatorio Seguro

Un Seguro  **MetLife**



**Sanatorio
Alemán**

HOLA FAMILIA,
ya estoy aquí