

CUÍDATE, MUJER

*Juntos por el
milagro de la vida*



Guía materno - prenatal

COOSALUD
En Pos de tu bienestar

CUÍDATE, MUJER

*Juntos por el
milagro de la vida*



**Cuidarte bien
es cuidar tu bebé**

COOSALUD
En Pos de tu bienestar

Contenido

Derechos y deberes	3
1. Introducción: Juntos por el milagro de la vida	6
2. Tu ruta de atención durante el embarazo	7
3. Canales preferenciales para las gestantes	8
4. Signos y síntomas de alarma	9
5. Tus controles prenatales: una cita con tu bienestar y el de tu bebé	10
6. Alimentación saludable	11
7. Prepárate para el parto	13
8. Después del parto: cuídate y mantente alerta	14
9. ¿Qué es la lactancia?	15
10. ¿Cuáles son las posiciones correctas para lactar?	16
11. Cuidados básicos del recién nacido	17
12. Vacunación materna y del recién nacido	18
13. Signos de alarma del bebé	19
14. Salud mental y emocional	20
15. Tu bebé protegido desde el primer día ¿Cómo afiliar a tu bebé a Coosalud EPS?	21
16. Interrupción Voluntaria del Embarazo (IVE): una decisión con respaldo legal y seguro del bebé	22



Tus derechos y deberes

Durante el embarazo, el trabajo de parto, el parto y el posparto, todas las mujeres y personas gestantes cuentan con una protección especial reconocida por la ley. Conocer estos derechos permite vivir el proceso con mayor seguridad, autonomía e información.

A continuación, encontrarás los **derechos y deberes** más importantes, según la Ley Estatutaria de Salud (Ley 1751 de 2015), la Ley 2244 de 2022, la Resolución 2623 de 2024 y los lineamientos del Ministerio de Salud.

Derechos durante el embarazo, trabajo de parto, parto y posparto

Toda mujer o persona gestante tiene derecho a:

- Recibir atención integral en todas las etapas: embarazo, parto y posparto.
- Ser atendida por talento humano capacitado, con un enfoque humanizado, respetuoso, compasivo y libre de discriminación.
- Acceder a servicios de salud sin barreras administrativas ni demoras injustificadas.

Trato respetuoso y sin discriminación

- Ser tratada sin distinción por su edad, etnia, condición socioeconómica, identidad de género, orientación sexual, creencias religiosas, lugar de procedencia o situación migratoria.
- Ser reconocida según la identidad de género y pronombres que desee.

Información clara y comprensible

- Recibir información veraz, completa y a tiempo sobre su estado de salud, procedimientos, alternativas y riesgos.
- Contar con comunicación en lenguaje sencillo, culturalmente pertinente y accesible según su diversidad funcional.
- Contar con intérprete o traductor si pertenece a un grupo étnico con lengua propia.

Consentimiento informado

- Elegir libremente aceptar o rechazar procedimientos médicos, pruebas o tratamientos.
- En caso de rechazo, podrá expresarlo mediante un consentimiento informado de disenso.

Trabajo de parto y parto con enfoque humanizado

- Contar con un ambiente adecuado y respetuoso.
- Solicitar la presencia de un acompañante significativo durante el trabajo de parto y el parto.
- Gozar de intimidad, privacidad y confidencialidad.

Acceder a su placenta

- Solicitar y recibir la placenta si así lo desea, de acuerdo con normas sanitarias.
- Recibir orientación sobre su transporte y disposición, según sus creencias culturales.

Derechos en caso de duelo por pérdida gestacional, perinatal o neonatal

(Ley 2244 de 2022 y Resolución 2623 de 2024)

En situaciones de pérdida gestacional, perinatal o neonatal, la mujer, la persona gestante y su familia tienen derecho a:

Atención integral y humanizada

- Recibir atención respetuosa, adecuada y culturalmente pertinente.
- Ser acompañadas por personal capacitado en duelo perinatal y enfoque diferencial.

Comunicación clara, oportuna y compasiva

- Recibir información completa sobre causas, procedimientos y alternativas de atención.
- Ser informadas en un lenguaje claro y sensible.

Intimidad y protección emocional

- Ser atendidas en espacios que garanticen privacidad.
- Elegir ser atendidas en un lugar donde no tengan contacto con otras gestantes, si así lo desean.

Acceso a acompañamiento emocional

- Recibir atención psicológica y psicosocial.
- Participar en grupos de apoyo o recibir orientación para manejar el duelo.

Derecho a decidir sobre los restos o cuerpo del bebé

- Solicitar el cuerpo del neonato sin vida o los restos del nasciturus (en cualquier semana gestacional) para honras fúnebres o rituales culturales.
- Recibir información clara sobre requisitos y procedimientos.
- Permanecer acompañada por su pareja o familia durante el contacto con el cuerpo, si así lo desea.

Respeto a creencias, prácticas culturales y rituales

- Realizar rituales familiares o tradicionales, siempre que no exista riesgo sanitario.
- Conservar objetos significativos o recuerdos según sus creencias.

Deberes de las gestantes

Además de los derechos, existen responsabilidades que permiten una atención en salud segura y oportuna. Entre estas:

Cumplir con los deberes establecidos por la Ley 1751 de 2015

Incluye:

- Cuidar tu salud y la de tu bebé.
- Brindar información veraz al personal de salud.
- Asistir a controles prenatales y seguir las recomendaciones del equipo de salud.

Informar cambios que puedan afectar tu atención

- **Informar a la EPS cualquier traslado temporal o permanente a otro territorio, especialmente si es durante el embarazo, el trabajo de parto, parto o posparto. Este deber es fundamental porque:**
 - La EPS puede no contar con red de prestación de servicios en ese territorio.
 - Permite coordinar la continuidad de tu atención, remisiones, referencias y contrarreferencias.
 - Garantiza la oportunidad en los controles, ecografías, servicios de urgencias y atención del parto.

- **Informar cambios en tus datos de contacto (teléfono, dirección, correo) para garantizar que puedas recibir recordatorios, indicaciones o resultados.**

Participar activamente en tu proceso de atención

- Cumplir con los controles prenatales, especialmente en el último trimestre.
- Expresar tus decisiones mediante consentimiento informado o disenso si decides rechazar un procedimiento.

Mantener una comunicación respetuosa con el talento humano en salud

- Construir un diálogo basado en respeto y colaboración mutua.

Seguir las indicaciones sobre el manejo de la placenta (si decides recibirla)

- Atender las recomendaciones sanitarias para su transporte y disposición final.

Recuerda

Tú eres protagonista de este proceso

Cada control, cada decisión informada y cada derecho que ejerces ayudan a construir una gestación más segura, acompañada y respetada. El sistema de salud está para orientarte, cuidarte y caminar a tu lado, pero **tu participación activa, tu voz y tu bienestar siguen siendo el centro de todo.**

Cuidarte es honrar el milagro de la vida

1 Juntos por el milagro de la vida



Sabemos que están viviendo un momento único, lleno de emociones, cambios y esperanza: **la llegada de un bebé a la familia.**

Desde Coosalud EPS queremos acompañarlos con cuidado, respeto y amor, para que esta etapa se viva con salud, tranquilidad y confianza.

Esta guía ha sido pensada para apoyar a quienes viven o acompañan el embarazo. Contiene información clara y útil sobre el embarazo, el parto y el posparto, con recomendaciones para cuidar el bienestar físico y emocional, proteger la salud y prepararse para recibir al bebé.

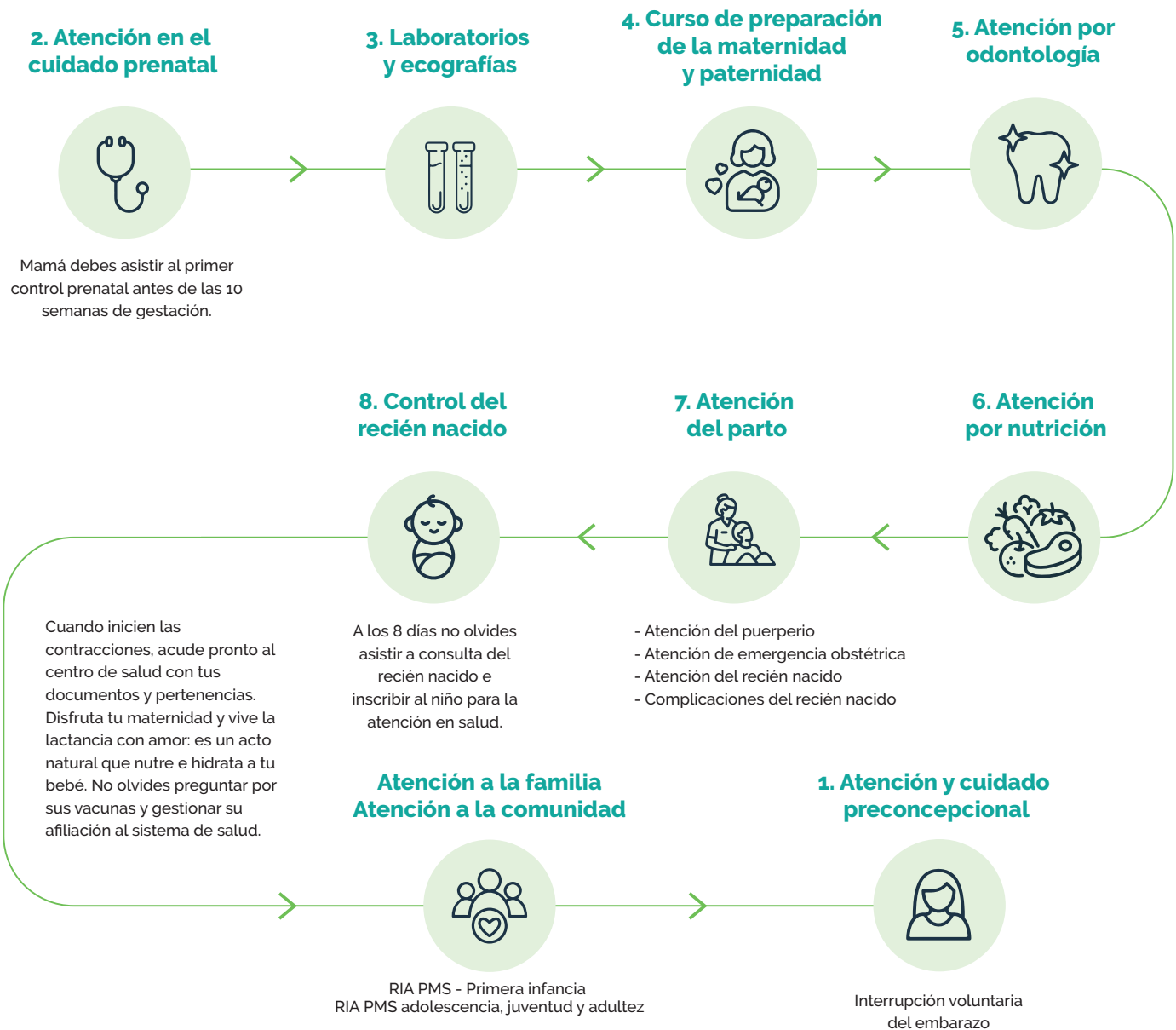
“Cuidate, Mujer” es un compromiso con la vida, con quienes gestan y con quienes acompañan ese proceso con amor. Porque cuando una mujer se cuida y se siente cuidada, se fortalece y se prepara mejor para dar vida.

Este es un esfuerzo compartido: ustedes, como protagonistas de este momento especial; nosotros, desde Coosalud, junto al talento humano en salud que les acompaña.

Nuestra prioridad es brindar atención con calidad y oportunidad. Por eso hemos dispuesto canales preferenciales para las gestantes, porque creemos que juntos podemos lograr que cada embarazo sea una experiencia segura y amorosa para la mujer y su familia.

2 Tu ruta de atención durante el embarazo

Ruta integral de Atención para la Promoción y el Mantenimiento de la Salud Resolución 3280 de 2.018






3 Canales preferenciales para las gestantes

Nuestra prioridad es brindar atención con calidad y oportunidad. Por eso hemos dispuesto canales preferenciales para las gestantes, porque creemos que juntos podemos lograr que cada embarazo sea una experiencia segura y amorosa para la mujer y su familia.

En caso de una urgencia, dirígete al puesto de salud o a la IPS más cercana, según lo indicado en tus controles prenatales.

Lleva contigo:

-  Tu carpeta materna
-  Los resultados de los exámenes realizados durante el embarazo
-  Tu documento de identidad.

Sigue las recomendaciones del médico tratante y no olvides continuar con los controles para garantizar tu bienestar y el de tu bebé.

CUIDADORES

Llámanos marcando gratis desde tu celular:
#922
o desde un teléfono fijo a la línea:
01 8000 515611

   |  | 

[@CoosaludEPS](#) [@Coosalud_ Coosalud](#)



4 Signos y síntomas de alarma

Si presentas alguna de las siguientes señales de alarma, acude de inmediato al servicio de urgencias:



Visión borrosa o con destellos



Contracciones frecuentes, duraderas y de alta intensidad antes de la fecha probable de parto



Dolor abdominal tipo cólico



Fiebre mayor o igual a 38°C



Ardor o molestias al orinar



Vomitarse más de 4 veces en una hora o más de 9 veces en un día



Dolor tipo ardor en la boca del estómago



Dificultad para respirar



Tener las piernas muy hinchadas



Sentir pitidos en los oídos



Escanea este QR para ver la red de servicios



Si pasas de la fecha probable de parto



Salida de líquido, sangre o moco por la vagina



Notar flujo vaginal con mal olor, que cause ardor o comezón.



Sentir que no quieres seguir viviendo o que quieres hacerte daño.



Llorar sin poder controlarlo por mucho tiempo.



Sentir menos movimientos del bebé después de la semana 26



Diarrea con más de 3 deposiciones líquidas en un día



Dolor de cabeza muy fuerte y que no se quita



Si alguien te ha medido la presión y te sale alta







5 Tus controles prenatales: una cita con tu bienestar y el de tu bebé

Los controles prenatales son evaluaciones médicas esenciales que permiten conocer cómo te encuentras y cómo avanza el desarrollo de tu bebé. A través de este seguimiento, es posible detectar a tiempo cualquier riesgo o alteración que pueda afectar la salud de ambos.

Estos controles incluyen consultas con profesionales especializados, la entrega de micronutrientes y la realización de exámenes clave como análisis de sangre, orina y ecografías, para evaluar el bienestar del binomio madre-hijo.

En Coosalud EPS te acompañamos en esta etapa con una atención cercana y especializada, para resolver tus dudas, orientarte y apoyarte en el cumplimiento de todas las actividades relacionadas con tu control prenatal.

Recomendaciones clave:

-  Asiste a mínimo 6 controles durante el embarazo.
-  En cada cita te controlarán la presión, el peso, escucharán al bebé y te orientarán.
-  No faltes a estas citas: pueden prevenir complicaciones y salvar vidas.
-  **La prueba de sífilis** ayuda a prevenir graves complicaciones como partos prematuros o daños en el desarrollo del bebé.



La prueba de VIH permite iniciar tratamiento oportuno para reducir al máximo el riesgo de transmisión al recién nacido.



La prueba de hepatitis B identifica si necesitas cuidados especiales para evitar que el virus se pase al bebé.



Recuerda que el uso correcto del preservativo durante las relaciones sexuales es una forma eficaz de prevenir nuevas infecciones de transmisión sexual (ITS) durante el embarazo, cuidando tu salud y la de tu pareja.

Las pruebas de sífilis, VIH y Hepatitis B son gratuitas, seguras y confidenciales, y hacen parte del cuidado integral que mereces.



6 Alimentación saludable



Aumenta el consumo de alimentos ricos en hierro y proteína como carne de res, pollo, cerdo, pescado, vísceras e hígado. Esto previene la anemia y favorece el crecimiento del bebé.



Evita comida rápida, gaseosas, bebidas azucaradas y productos de paquete.



Si tienes hambre, prefiere frutas enteras, frutos secos, yogurt, kumis o queso fresco, porque aportan proteínas y calcio que ayudan a formar los huesos del bebé y previenen enfermedades como la osteoporosis.



Consume huevo, ya que es proteína de alta calidad y favorece la salud y desarrollo del bebé. Cocínalo sin exceso de aceite ni sal.



Come más leguminosas (frijol, garbanzo, arveja, lentejas) junto con cereales (arroz) para aprovechar mejor los nutrientes. Acompaña con frutas ricas en vitamina C (guayaba, mandarina, naranja) para absorber mejor el hierro. No mezcles leguminosas con lácteos, ya que esto dificulta la absorción del hierro.



Incluye frutas y verduras todos los días, preferiblemente enteras y las verduras crudas o al vapor, para buena digestión y aporte de vitaminas, minerales y fibra, esenciales para la madre y el bebé.



6 Alimentación saludable

Recomendaciones para controlar náuseas y vómitos en el embarazo:



Haz 4 a 5 comidas pequeñas al día, cada 2 o 3 horas, equilibradas y suficientes.



Come despacio, mastica bien y en un ambiente tranquilo.



Evita comidas muy grasosas o muy condimentadas.



Prefiere alimentos fríos, ya que calientes desprenden más olores que pueden incomodar.



Cambia alimentos que no toleres: por ejemplo, sustituye la leche por yogur o queso si te cae mal.



No te saltes el desayuno. Incluye frutas, cereales, pan o galletas.



Si despiertas con náuseas, come algo fácil de digerir en la cama, como una galleta de soda o cereales sin leche, y espera 15-20 minutos antes de levantarte.



Toma agua poco a poco. Mucha agua de golpe puede aumentar las náuseas.



Las bebidas frías o con hielo pueden aliviar la sensación. Consulta a tu médico si puedes usar jengibre.



¡Cada pequeño cuidado suma al milagro de la vida!

Importante: Si tienes diabetes gestacional o algún trastorno de la coagulación, consulta siempre con tu médico qué alimentos debes evitar.

7 Prepárate para el parto

El día del parto puede generar dudas o miedo, por eso conocer las señales te ayudará a estar mejor preparada:

Cuando llegue el momento, lleva contigo: tu carpeta prenatal, exámenes médicos, documento de identidad, pañales y ropa para ti y tu bebé.

Si sientes contracciones que duran alrededor de 60 segundos, se repiten al menos 3 veces en 10 minutos y van aumentando, es señal de que inició el trabajo de parto. También debes acudir a tu IPS si:



Expulsas el tapón mucoso (puede tener pintas de sangre).



Se rompe la fuente (sale líquido por la vagina).

Además, en el último trimestre es clave no faltar a tus controles, ya que su frecuencia aumenta para vigilar de cerca tu estado de salud y la del bebé. Esto permite detectar a tiempo cualquier signo de alarma y planear un parto seguro.

Conoce los signos de alerta que indican que debes acudir inmediatamente a urgencias, como:



Sangrado vaginal.



Dolor fuerte y constante en el abdomen.



Fiebre alta.



Hinchazón repentina de manos, pies o cara.



Pérdida de líquido por la vagina.



Falta de movimiento del bebé.

Recuerda: no estás sola. Cada control, cada examen y cada señal de alerta que identifiques a tiempo es una forma de protegerte y proteger la vida que crece dentro de ti.

Una mamá informada y cuidada está más fuerte para recibir a su bebé. Tienes derecho a un parto respetado, con buen trato y acompañamiento.



Escanea este QR para ver la red de servicios

8 Después del parto: cuídate y mantente alerta







El nacimiento de tu bebé es solo el comienzo de una nueva etapa que también requiere cuidado y atención para ti.

El control postparto es muy importante. Debes asistir entre los 3 y 5 días después del parto, o según te indique tu médico. Allí revisarán tu recuperación, el estado de tu bebé, resolverán tus dudas y, si aún no tienes un método de planificación definido, te orientarán para elegir el más adecuado para ti.

Si el método anticonceptivo no fue definido en el control prenatal y no fue dado antes de la alta hospitalaria, en el control postparto te deben indicar el método de acuerdo con la asesoría que te indique el profesional de la salud.

Recuerda: la planificación familiar te ayuda a decidir cuándo volver a quedar en embarazo, cuidando tu salud y la de tu familia.

Mantente atenta a los signos de alarma en el posparto, como:

-  Dolor de cabeza intenso o visión borrosa.
-  Fiebre (mayor a 38 °C).
-  Sangrado abundante (más de 2 toallas empapadas por hora).
-  Dolor fuerte al orinar o flujo con mal olor.
-  Dificultad para respirar, palpitaciones o mareo intenso.
-  Dolor, calor o enrojecimiento en la herida de cesárea o episiorrafia.
-  Hinchazón en las piernas
-  Pitos en los oídos
-  Visión de lucecitas

Si presentas uno o más de estos síntomas, no esperes: acude de inmediato a urgencias, preferiblemente en la institución donde diste a luz.

Recuerda: tu bienestar es igual de importante que el de tu bebé.

Cuidarte tú es cuidar a quien más amas.



9 ¿Qué es la lactancia?

La lactancia es un acto natural y único entre madre e hijo. A través de la leche materna, el bebé recibe todos los nutrientes y la hidratación que necesita para crecer sano durante sus primeros meses de vida.

Amamantar es la forma de alimentación que más beneficios trae, ya que ayuda a prevenir enfermedades como:

-  Infecciones gastrointestinales y respiratorias
-  Obesidad
-  Diabetes
-  Leucemia
-  Alergias
-  Cáncer infantil
-  Hipertensión



Tipos de leche materna



Calostro:
leche que sale de primer a cuarto día postparto



Leche de transición:
leche que sale del día 5 a 15 días



Leche madura:
de 15 días en adelante

Además de los beneficios físicos, la lactancia materna también fortalece el vínculo emocional entre madre e hijo, favorece su desarrollo cognitivo e intelectual y ayuda a reducir el riesgo de depresión posparto en la madre.

Recuerda: No inicies fórmulas ni otros alimentos sin indicación de tu médico o pediatra. La leche materna tiene todo lo que tu bebé necesita, incluso el agua.

10 ¿Cuáles son las posiciones correctas para lactar?



Posición de cuna

Debes sujetar al bebé entre los brazos de manera en que apoye la cabeza, el torso y la cola en un brazo, mientras con el otro le das el seno.



Balón de rugby

Debes colocar al bebé debajo de tu axila, con las piernas hacia atrás y la cabeza al nivel del pecho para que pueda tomar la leche.



Caballito

Debes colocar al bebé sentado sobre una de tus piernas, con el abdomen pegado y apoyado en un brazo.

Acostada de lado

Debes recostarte de lado y colocar al bebé en frente viendo hacia ti, usa tu antebrazo para sujetar la espalda del bebe mientras toma la leche.



11 Cuidados básicos del recién nacido

Cuidate Mujer, juntos por el milagro de la vida también significa acompañarte en los primeros días con tu bebé. Aquí te dejamos algunas recomendaciones prácticas:



Es normal que tenga una sustancia blanca en la piel (vernix) o vellos suaves (lanugo) en hombros y espalda. ¡No los retires! Se irán con el tiempo.



Al inicio, tu bebé puede mantenerse en posición fetal (con piernas y brazos doblados) y su barriguita subirá y bajará al respirar.



Mantén el ombligo limpio y seco con solo agua y jabón. Déjalo por fuera del pañal hasta que caiga (puede tardar de 1 a 3 semanas).

Muerte súbita

Cuida el sueño de tu bebé y ayúdalo a dormir seguro

La muerte súbita ocurre cuando un bebé menor de un año fallece de forma inesperada, sin una causa aparente. Aunque no siempre se puede prevenir, hay cuidados que pueden reducir el riesgo:



Acuesta siempre a tu bebé boca arriba para dormir.



No lo abrigues demasiado ni le cubras la cabeza. Mucho calor aumenta el riesgo.



Usa un colchón firme y no pongas almohadas, peluches o juguetes en la cuna.



Es mejor que el bebé duerma solo en su cuna, sin objetos sueltos.



Puedes tener la cuna en tu misma habitación hasta los 6 meses o el tiempo que tú decidas.



Observa su sueño con frecuencia.

Recuerda la consulta de control del recién nacido: Debe hacerse entre las 72 horas y los 5 días después del nacimiento. Sirve para revisar que tu bebé esté bien y se esté adaptando fuera del vientre.



12

Vacunación materna y del recién nacido

Las vacunas te protegen a ti y a tu bebé antes y después del parto.

Como mamá debes aplicarte:

- Vacuna contra el tétano (Tdap o DPT).
- Influenza (gripe).
- COVID-19 (si no la tienes).















Tu bebé también necesita vacunas desde el nacimiento.

Pregunta al personal de salud por el esquema completo de vacunación. ¡No lo dejes pasar!

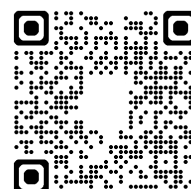
EDAD	VACUNA	DOSIS	ENFERMEDAD QUE PREVIENE
Recién Nacido	BCG	Única	Meningitis Tuberculosa
	Hepatitis B	Recién nacido	Hepatitis B (Garantizar en las primeras 12 horas del RN)
A los 2 meses	Pentavalente (DPT - Hib b - Hep 8)	Primera	Difteria - Tos ferina - Tétanos Meningitis y otras enfermedades causadas por haemophilus influenzae tipo b. Hepatitis B
	Antipolio VIP	Primera	Poliomielitis
	Rotavirus	Primera	Diarrea causada por Rotavirus
	Neumococo	Primera	Neumonías, otitis, meningitis y bacteriemias
A los 4 meses	Pentavalente (DPT - Hib b - Hep 8)	Segunda	Difteria - Tos ferina - Tétanos Meningitis y otras enfermedades causadas por haemophilus influenzae tipo b. Hepatitis B
	Antipolio VIP	Segunda	Poliomielitis
	Rotavirus	Segunda	Diarrea causada por Rotavirus
	Neumococo	Segunda	Neumonías, otitis, meningitis y bacteriemias
A los 6 meses	Pentavalente (DPT - Hib b - Hep 8)	Tercera	Difteria - Tos ferina - Tétanos Meningitis y otras enfermedades causadas por haemophilus influenzae tipo b. Hepatitis B
	Antipolio VIP	Tercera	Poliomielitis
	Influenza estacional	Primera	Enfermedades respiratorias causadas por el virus de la influenza
	Covid-19	Primera	Covid-19 y sus complicaciones
7 meses	Influenza estacional	Segunda	Enfermedades respiratorias causadas por el virus de la influenza
A los 12 meses	Triple Viral	Primera	Sarampión, Rubéola y Paperas
	Varicela	Primera	Varicela
	Neumococo	Refuerzo	Neumonías, otitis, meningitis y bacteriemias
	Hepatitis A	Única	Hepatitis A
A los 18 meses	Pentavalente (DPT - Hib b - Hep 8)	Primer Refuerzo	Difteria - Tos ferina - Tétanos Meningitis y otras enfermedades causadas por haemophilus influenzae tipo b. Hepatitis B
	Antipolio VIP	Primer Refuerzo	Poliomielitis
	Fiebre Amarilla	Única	Fiebre Amarilla
	Neumococo	Refuerzo	Sarampión, Rubéola y Paperas
A los 5 años	DPT	Segundo Refuerzo	Difteria - Tosferina - Tétanos
	Antipolio VIP	Segundo Refuerzo	Poliomielitis
	Varicela	Refuerzo	Varicela
9 a 17 años	Virus del Papiloma Humano (VPH)	Única	Cáncer causado por Virus de Papiloma Humano
Mujeres en Edad Fértil (MEF) De 10 a 49 años	Toxoide tetánico y diftérico del adulto (Td)	5 dosis	Difteria, Tétanos accidental, Tétanos neonatal.
		Td1: Día 0	
		Td2: al mes de d1	
		Td3: a los 6 meses de Td2.	
		Td4: al año de Td3	
		Td5: al año de Td4	
Refuerzo cada 10 años			
Gestantes	Influenza estacional	Única anual a partir de la semana 14	Enfermedad respiratoria causada por el virus de la influenza
	Tdap (Tétanos, Difteria, Tos ferina acelular)	Única por cada embarazo Entre semana 26 y preferiblemente antes de semana 36	Tétanos neonatal, difteria y Tos ferina neonatal.
Adultos de 60 años y más	Influenza estacional	Anual	Enfermedad respiratoria causada por el virus de la influenza

13 Signos de alarma del bebé

En los primeros días, tu bebé necesita muchos cuidados. Si notas alguno de estos signos, acude de inmediato a urgencias:

-  Tiene la parte blanda de la cabeza (fontanela) inflamada o abombada.
-  No quiere comer ni tomar el pecho.
-  Vomita todo lo que toma.
-  Está muy dormido, difícil de despertar o llora muy bajito.
-  Se mueve raro, tiembla o tiene sacudidas.
-  Respira muy rápido o con esfuerzo, hace pausas o ruidos al respirar.
-  Su piel está muy pálida, azulada o amarilla.
-  Tiene fiebre (más de 37.5°C) o está muy frío (menos de 36°C).
-  No hace popó en dos días o tiene la barriga hinchada.
-  Orina poco, moja menos de 3 pañales al día.
-  El ombligo huele mal, está rojo o con pus.
-  Hace deposiciones blancas, negras o con sangre.

**Si ves algo extraño, no esperes.
Es mejor consultar a tiempo.**






Escanéa este QR para ver la red de servicios

14 Salud mental y emocional

Durante el embarazo es normal sentir muchas emociones: alegría, miedo, tristeza, ansiedad.

Cuida tu salud mental:

-  Habla con personas de confianza.
-  Pide ayuda si te sientes muy triste o preocupada.
-  Descansa lo suficiente.





La salud emocional también es importante para tu bebé. Si necesitas apoyo, pregunta por orientación psicológica en tu centro de salud.



15 Tu bebé protegido desde el primer día. ¿Cómo afiliar a tu bebé a Coosalud EPS?

Para que tu bebé reciba atención médica desde sus primeros días, es importante hacer su afiliación a la EPS. El primer paso es obtener el **registro civil de nacimiento**, que lo identifica legalmente y permite inscribirlo al sistema de salud.

¿Qué necesitas para la afiliación en Coosalud EPS?

-  Registro civil de nacimiento (puedes sacarlo en la IPS donde tuviste el parto o en una notaría).
-  Documentos de identidad de los padres.
-  Certificado de nacido vivo del bebé.
-  Formato de afiliación que te entregan en los puntos de atención.

Recuerda: Tienes máximo **30 días hábiles** después del nacimiento para registrar y afiliar a tu bebé.

¡Hazlo a tiempo y garantiza su atención médica desde el comienzo!



16 Interrupción Voluntaria del Embarazo (IVE): una decisión con respaldo legal y seguro

Resolución 051 -2023, (IVE) sentencia c355-2006 y c055-2022 de la Corte Constitucional Colombiana

En Colombia, la Interrupción Voluntaria del Embarazo (IVE) es un derecho fundamental para niñas, mujeres, personas no binarias y hombres trans. Según la Resolución 051 de 2023 del Ministerio de Salud, existe una regulación única oficial para garantizar este derecho.

La Corte Constitucional determinó que no es delito abortar antes de la semana 24 de gestación si la mujer así lo decide. Después de la semana 24, la IVE solo se permite en estos tres casos (Sentencia C-355 de 2006):



1. Si continuar con el embarazo pone en riesgo la vida o la salud física o mental de la mujer, certificado por un profesional de salud (médico o psicología).



2. Si hay grave malformación del feto que haga inviable su vida, certificado por un médico.



3. Si el embarazo es producto de abuso sexual, incesto, acceso carnal o inseminación artificial no consentida, siempre que exista denuncia.



Si cumples con alguno de estos criterios y deseas acceder a la IVE de forma segura, infórmate en tu IPS más cercana **para recibir orientación o comunícate gratis marcando #922 desde tu celular o a la línea nacional 01 8000 515611.**

CUÍDATE, MUJER

*Juntos por el
milagro de la vida*



Llámanos marcando **#922**
gratis desde tu celular:

o desde un teléfono fijo a la línea:

01 8000 515611



@CoosaludEPS

@Coosalud_ Coosalud

COOSALUD
En Pos de tu bienestar