

Mamás
Consentidas

El milagro
de la
VIDA

EL CUIDADO DE TU HIJO COMIENZA INCLUSO DESDE ANTES DEL EMBARAZO.
DURANTE LA GESTACIÓN, ASISTE CUMPLIDAMENTE A CADA UNO DE LOS
ENCUENTROS PROGRAMADOS PARA TU CUIDADO.



El milagro de la vida

Feliz embarazo	3
Para mi hijo, lo mejor	4
Saludable y contenta	5
Estoy atenta: signos de alarma	14
Con el estímulo nos comunicamos	17
Seguimos amándonos	18
Mi vida sigue	19
Mis emociones	20
Me muevo	21
Lista la maleta para la clínica	24
Feliz con mi bebé	28
Lactancia materna: “un regalo de amor para toda la vida”	30
Por ahora no más embarazos	34
Cuando naciste	35
Para ti me preparé	36
Vacunas para recordar	37
Deberes y derechos como familia gestante y lactante	38

En esta cartilla la palabra padres hace referencia a madres y padres, niños a niñas y niños; hijos a hijas e hijos.

¡Feliz embarazo!



El milagro de la vida se ha iniciado en ti. Tienes un gran motivo para estar orgullosa. Todo tu ser se dedica a crear una nueva persona, única en el mundo, que te hará sentir importante, querida y necesaria.

Con naturalidad, la propia inteligencia de tu cuerpo sabrá hacer un hermoso bebé que seguro te hará sonreír de alegría y ternura, y despertará en ti un profundo deseo de enseñarte a vivir.

Aunque no siempre los hijos que tenemos han hecho parte de nuestros planes, podemos decir que vienen al mundo con la mejor cuota de amor que mamá, papá y familia pueden ofrecerles.

Para que disfrutes mejor tu embarazo y te dispongas a vivir el mejor momento de tu vida con la llegada del bebé, te recomendamos comer saludablemente, dormir bien, hacer ejercicio moderado, no fumar ni consumir bebidas alcohólicas.

Te invitamos a leer y consultar esta cartilla durante la gestación y los primeros días de vida de tu bebé; te ayudará a aclarar dudas y a estar tranquila y feliz.

¡EPS SURA te felicita de corazón!



**Pega aquí tu primera
foto embarazada
o la de la ecografía.**

Para mi hijo, lo mejor.

Si bien tener un bebé es obra de la naturaleza, la medicina velará por el buen desarrollo del niño en el vientre materno, un nacimiento sin complicaciones y una madre sana, siguiendo de cerca el embarazo con un **Control Prenatal** cada mes o según recomendación médica.

Si tú estás segura de estar embarazada, pide una cita en tu **IPS** para iniciar tu **Control Prenatal**, al que debes asistir durante el periodo de gestación e incluso en el postparto.

En el **Control Prenatal** se determinan los posibles riesgos, se definen los tratamientos que debes seguir, los complementos vitamínicos y las vacunas necesarias, además de ser un espacio donde se brindan recomendaciones para mantener la buena salud de la madre y del bebé.

Asiste al Control Prenatal

Una vez confirmes que te encuentras en embarazo, debes iniciar los controles prenatales. Si no has sido contactada por tu **IPS** básica para ingresar al programa, solicita tu cita en la sede donde recibes atención médica (recuerda que puedes hacerlo telefónicamente o presentándote personalmente).

Una vez ingreses al programa, las citas de control serán asignadas directamente en la **IPS**, donde continuará tu atención, según la periodicidad definida por el profesional que te atiende de acuerdo a la evolución de tu embarazo.

Acude cumplidamente a tus controles y al programa educativo y aprovecha estos contactos para resolver las dudas sobre tu embarazo y el parto con el equipo de salud.

Conserva esta cartilla que te entregaremos en tu primera cita. Solicita al profesional que realiza tus controles el diligenciamiento del carné de control prenatal (**CLAP**) en cada consulta y la entrega en físico de las ayudas diagnósticas que sean realizadas durante la gestación. Estos documentos son muy importantes y debes presentarlos en cualquier institución donde debas consultar durante tu embarazo, incluso para la atención del parto.

Durante tu embarazo sigue las indicaciones del equipo de salud.



Saludable y contenta

Cuidar tu boca durante la gestación es fundamental.

Durante el embarazo, tus dientes y encías necesitan de una atención especial, por eso es importante consultar con tu odontólogo y seguir sus recomendaciones. Algunos estudios afirman que las mujeres embarazadas con enfermedad periodontal (enfermedad de las encías) son más propensas a tener partos prematuros y bebés de bajo peso.

La gingivitis en el embarazo se produce cuando la placa se acumula en los dientes e irrita la encía. Esto ocurre porque tus niveles hormonales aumentan con el embarazo y esto hace que la encía reaccione ante la presencia de irritantes en la placa bacteriana, produciendo entre otros síntomas, encías enrojecidas, inflamadas y que sangran con facilidad. Sin embargo, es la placa bacteriana y no las hormonas la principal causante de gingivitis.

Es importante que sustituyas los dulces por alimentos como queso, frutas frescas o vegetales que son mejores para tus dientes y tu salud. Además recuerda consultar al odontólogo, cepillarte preferiblemente 3 veces al día, utilizar la seda dental y seguir una dieta balanceada. Esto te ayudará a reducir los problemas dentales.

Ten en cuenta además que las radiografías y los antibióticos **(especialmente la tetraciclina)** no se deben prescribir durante el primer trimestre del embarazo, a menos que sea absolutamente necesario.

Algunas gestantes pueden presentar boca seca, por lo que te recomendamos tomar pequeños sorbos de agua y masticar chicle sin azúcar, lo cual favorece el aumento de la producción de saliva.

¡Recuerda que tu odontólogo es tu mejor aliado!



Saludable y contenta

Evita riesgos

Para prevenir infecciones que puedan afectarte a ti y a tu bebé es importante que tengas presente estas recomendaciones:

Evita el contacto con el excremento de los gatos y lávate muy bien las manos si tienes contacto con mascotas.

Procura consumir la carne bien asada, usa guantes para manipular carne cruda o tierra y lava muy bien frutas y verduras.

No consumas huevos crudos, ni leche sin pasteurizar.

Si compartes con niños lávate las manos si tienes contacto con su saliva, su orina o deposiciones.

Evita el contacto con personas con infecciones respiratorias, diarrea o erupciones en la piel.

Usa preservativo, es una medida de prevención que también es importante durante la gestación.



Durante el embarazo debes aplicarte algunas vacunas que te protegerán a ti y a tu bebé: **Td** (Tétanos y difteria), **DPT acelular** (tétanos, difteria y tos ferina acelular) e **influenza**.

Es ideal que quienes vayan a apoyarte con el cuidado de tu hijo se apliquen la vacuna **DPT acelular**.

Una vez nazca tu bebé, debes asegurarte que también a él le apliquen las vacunas correspondientes desde el nacimiento.

Para prevenir deficiencias en la madre y el bebé es conveniente tomar antes, durante y después del embarazo, suplementos como hierro, ácido fólico y calcio. Estos serán ordenados por el médico en tus citas de control prenatal.

Los suplementos de hierro y calcio deben tomarse en horarios diferentes, dos horas antes o después de las comidas principales. Evita consumirlos con lácteos.

El hierro se absorbe mejor si se toma con alimentos ricos en vitamina C.

Me cuido

Vale la pena **no consumir alcohol, cigarrillo ni drogas**, especialmente si estás embarazada o amamantando a tu bebé.

También debes **evitar el uso de medicamentos no prescritos por el médico y las tinturas para el pelo**.

Recuerda que pueden ser peligrosos para ti y causar trastornos en el desarrollo, peso, talla o salud del feto y del recién nacido.

Para tu bienestar, que a su vez favorecerá a tu hijo en formación, realiza actividades como leer, coser, caminar, oír música, pasar buenos ratos con tu pareja, amigos y familiares. Piensa que en este momento lo más importante es que tu bebé nazca y se críe muy bien.

Llevando una vida sana lo lograrás.

Es importante repartir tus comidas del día en cinco porciones: tres comidas principales y dos entrecomidas.



Me alimento

Durante esta etapa tu cuerpo pasa por muchos cambios. Además de tus propios requerimientos, debes asegurar una alimentación adecuada que garantice un buen crecimiento y desarrollo de tu bebé en formación. Esto no significa que debas consumir alimentos en exceso.

Al alimentarnos correctamente no hablamos de la cantidad sino de la calidad de los alimentos que escogemos, los cuales deben ser ricos en vitaminas y minerales, bajos en calorías, grasa y azúcar, para manejar un adecuado peso durante la gestación.

Seguir algunas recomendaciones te ayudará a tener una gestación más tranquila y saludable, y por ende un bebé más feliz y sano.

- **Endulza tu vida con amor:** Cambia los dulces y postres por frutas, las gaseosas y refrescos por agua y jugos de fruta natural. No agregues azúcar, panela o miel a tus preparaciones; puedes utilizar endulzantes artificiales bajos en calorías, sin contenido de azúcar. Esto ayudará a que tu metabolismo se mantenga estable, ayudando a que el azúcar en la sangre se encuentre más controlada, favoreciendo tu salud y la de tu bebé.



• **Todo tiene su momento:** establece horarios para la alimentación, evita periodos muy prolongados de ayuno y no suprimas ninguna comida. Esto reduce la cantidad de nutrientes que tu organismo y tu bebé reciben, lo cual puede afectar su crecimiento y desarrollo. Tómate tiempo para masticar bien y disfrutar los alimentos que consumes, de esta forma evitas comer de más y disminuyes la presencia de síntomas gastrointestinales como gases y reflujo.

• **En la variedad está el placer:** consume alimentos variados y nutritivos diariamente. La nutrición es más saludable y placentera cuando se incluyen diferentes tipos de alimentos en cada comida. La alimentación diaria debe incluir: frutas, verduras y hortalizas de diferentes colores, lácteos, carne, pescado, huevo y leguminosas.

• **Dile adiós al salero:** la sal tiene un alto contenido de sodio, un componente que se ha asociado con el aumento de la presión arterial, lo cual puede afectar la salud materna y la de tu bebé. Evita utilizar el salero en la mesa y reduce la cantidad de sal que agregas a las preparaciones.

Utiliza especias, cebolla, tomate, ajo, cilantro, y otros condimentos naturales para dar sabor a tus comidas. Evita el consumo de otros alimentos como carnes frías, embutidos, enlatados, verduras en conserva, salsas, mecateo, caldos concentrados y sopas instantáneas.



- **Con menos grasa, mejor se pasa.**

Prefiere alimentos asados, cocidos o al vapor y evita el uso de grasas de origen animal como manteca y mantequilla. No reutilices el aceite.

- **Frutas: energía, frescura y color.**

Apuéstale a consumir mínimo 3 frutas al día. Las frutas aportan vitaminas necesarias para el sistema inmunológico, el cual defiende nuestro cuerpo de infecciones que pueden afectar al bebé; también contribuyen a la adecuada formación de órganos y tejidos, ayudándolo a crecer sano y saludable. Las frutas son fuente de fibra natural, lo que unido a un adecuado consumo de líquidos (incluida el agua) y consumo de cereales integrales, contribuye a una buena digestión.

- **Disfruta de la aventura de las verduras:**

Las verduras son ricas en vitaminas y minerales, indispensables para activar la mente, proteger el corazón y la salud tanto la tuya como la de tu hijo. Además te ayudan a mantener fuerza y energía. Consume por lo menos 2 porciones de verduras al día, frescas o cocidas, en ensaladas, sopas, cremas o tortillas; mientras más colores uses, mejor.



Diariamente es conveniente que comas:

Dos porciones de carne:

carne roja bien cocida, pollo o pescado.



Cuatro porciones de productos lácteos:

leche, queso o yogurt.

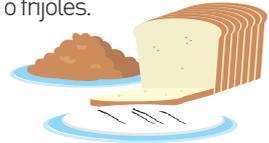


3 porciones de frutas y 2 porciones de verduras.



De seis a diez porciones

de harina: arroz, pan, arepa, avena o fríjoles.



Disminuye el consumo de grasas y azúcares e incluye el consumo de frutos secos como nueces, y maní para favorecer el desarrollo neurológico de tu bebe.



Seis a ocho vasos de agua.



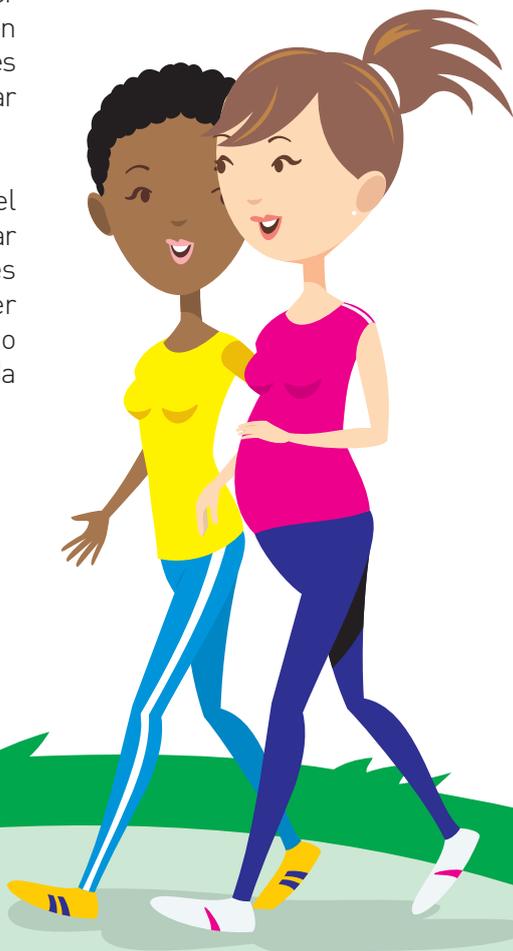
Recuerda que en tu estado es indispensable:

- La limpieza de toda la comida, especialmente las frutas y las legumbres.
- No consumir carne cruda o mal cocida.
- Lavarte siempre las manos antes de comer, es una buena costumbre de vida sana.

• **Mantente activa:** la actividad física es indispensable para la salud, el bienestar y la calidad de vida. Contribuye al control del peso, mejora el ritmo cardiaco, por lo que reduce el riesgo de enfermedades del corazón, ayuda a controlar la presión arterial, mejora la postura, el equilibrio y contribuye a relajarnos y disminuir el estrés, brindando una sensación de bienestar. Camina por lo menos 30 minutos diariamente, en terreno plano, si no hay indicaciones médicas que te impidan realizar actividad física.

Acciones fáciles como bajarte del bus algunas cuerdas antes, no usar el ascensor, disfrutar actividades divertidas como bailar o hacer pausas activas en casa o trabajo pueden marcar la diferencia. ¡Cada momento de movimiento cuenta!

• **No te automediques:** sigue tu tratamiento médico estrictamente, sin ingerir medicamentos diferentes a los ordenados por tu médico, sin cambiar las dosis ni horarios. De igual forma, no consumas suplementos o complementos nutricionales sin la asesoría de tu médico tratante.



Me guío por el sueño

Dormir en el embarazo es muy importante.

Si puedes, déjate llevar por lo que tu cuerpo te pide, trata de descansar cada vez que sientas la necesidad de acostarte o ponerte cómoda. En los primeros meses de embarazo, puede ocurrir que te sientas con más sueño. Luego, en el segundo trimestre, las mujeres suelen sentirse con más dinamismo y deseo de actividad, sin embargo, debes procurar dormir bien en la noche. Al final del embarazo, cuando estás más pesada, es muy importante que duermas bien para no sentirte agotada, de mal humor o tensa, y para que en la fecha del parto no estés fatigada.

Evita el café y las gaseosas; procura ir a la cama a la misma hora, y si te cuesta conciliar el sueño, dedícate a relajar una a una, las partes del cuerpo y alterna por periodos cortos las posiciones de lado y boca arriba.

¿Cómo me veo?

Las mujeres en embarazo siempre están lindas.

Los ojos les brillan, su presencia llama la atención, inspiran respeto y ternura. En tu estado no tienes que preocuparte demasiado por tu ropa. Lo importante es que te sientas cómoda y tranquila, que no te apriete el vientre ni los senos. Usa brasier con cargaderas gruesas, para que te ayuden a mantener el pecho firme. En cuanto a tus pies, que ahora deben soportar tu nuevo peso, estarán más confortables con zapatos de tacón bajito o sandalias cuando los sientas ligeramente más gruesos. Igualmente, evita medias o calcetines que te estrechen las piernas. A la hora de dormir, usa ropa muy suelta, sin resortes, cierres o botones que te molesten al contacto con la piel.

Pídele a tus hermanas o amigas que te presten prendas de maternidad, o simplemente anchas y ligeras. Las mujeres son muy solidarias y generosas, más cuando de ser mamás se trata.

Por presentación y por salud, cuida tu aseo personal, acostúmbrate a lavarte las manos tan pronto llegues a tu casa, después de entrar al baño, y antes de llevarte algo de comer a la boca. Mantén limpio y sano tu pelo, tus pies y uñas. Usa protector solar en la cara y en las zonas descubiertas, y ponte crema hidratante en el cuerpo, especialmente en el vientre y los senos.

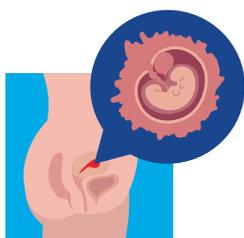


Estoy atenta: signos de alarma

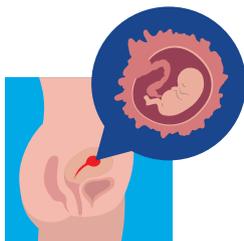
Aunque el embarazo es salud, en algún momento tu cuerpo puede dar señales de que algo no anda bien, ante lo cual la opción más acertada y responsable contigo y con tu bebé, es consultar oportunamente en tu **IPS** o en instituciones que hacen parte de la red de **EPS SURA** en la noche o días festivos.

Signos de alarma en el primer trimestre (hasta las 12 semanas):

- Sangrado vaginal, cólico fuerte o fiebre.
- Dolor "bajito", ardor para orinar y orina maloliente.



Primer mes



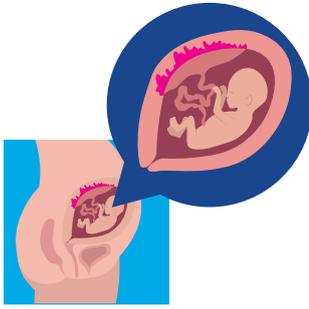
Segundo mes



Tercer mes

Signos de alarma en el segundo trimestre (13-28 semanas):

- Sangrado vaginal o fiebre.
- Dolor "bajito", ardor para orinar u orina maloliente.
- Dolor de cabeza con "cocuyos" (luces en los ojos), o pitos en los oídos.
- Dolor en la boca del estómago.
- Cara, manos y/o pies hinchados al levantarte.
- Ausencia o disminución de los movimientos fetales. A partir de los cinco meses, el bebé debe moverse después de cada una de tus comidas. Evalúa los movimientos fetales acostándote sobre tu lado izquierdo en un ambiente tranquilo, pon tu mano extendida sobre tu abdomen en el sitio donde has sentido sus movimientos con mayor frecuencia. Toma el tiempo en que tu bebé se mueve diez veces. Esto puede tomarte una hora, o menos. Si tu bebé se demora más de la hora, acude al médico o a la clínica, donde te harán otras pruebas para revisar su bienestar.



Cuarto mes



Quinto mes



Sexto mes

Signos de alarma en el tercer trimestre (29 - 40 semanas):

- Sangrado, contracciones o salida de líquido por la vagina.
- Dolor "bajito", ardor para orinar u orina maloliente.
- Dolor de cabeza con "cocuyos" (luces en los ojos), o pitos en los oídos.
- Dolor en la boca del estómago.
- Cara, manos y/o pies hinchados al levantarte.
- Ausencia o disminución de los movimientos fetales. Repite la actividad descrita en el segundo trimestre para el seguimiento de los movimientos fetales.
- Sangre o líquido por la vagina cerca de la fecha del parto (entre la semana 37 y 40).
- Presencia de más de cuatro contracciones en una hora.
- Retraso en el inicio de tu trabajo de parto (semana 40 de gestación).



Séptimo mes



Octavo mes



Noveno mes

EPS SURA pone a tu disposición el **SERVICIO DE ORIENTACIÓN EN SALUD PARA GESTANTES**, donde un equipo de profesionales conformado por médicos, tecnólogos en atención prehospitalaria y auxiliares, podrán brindarte asesoría sobre signos y síntomas que afectan tu embarazo como sangrado vaginal, dolor de cabeza y dolor abdominal entre otros y orientarte al servicio que requieres según tu estado de salud.

Para acceder a este servicio ponemos a tu disposición diferentes vías de comunicación:

Telefónica: número único nacional: 01 8000 519 519, Opción 1,3.

Página web: ingresa a <http://www.epssura.com/urgencias> .
En nuestra página podrás acceder a videos o consultar información de importancia que debes tener en cuenta durante tu embarazo.

App: descarga la aplicación para tabletas y celulares inteligentes desde las tiendas de Apple y Android.



A través de nuestra APP y de nuestra página web también podrás acceder al servicio de videollamada.

Nuestro horario de atención es de lunes a viernes de 7:00 a. m. a 11:00 p. m; sábados, domingos y festivos de 7:00 a. m. a 7:00 p. m.

Con el estímulo nos comunicamos.

¿Sabías que desde ya puedes decirle a tu hijo cuanto lo quieres? Pues sí, desde muy temprano en el embarazo, tu bebé percibe los estímulos (tacto, sonido, luz, movimiento), y en la medida en que sus sentidos se van desarrollando, se va familiarizando con el mundo interior y exterior. Se sabe que a los cinco meses oye los latidos de tu corazón, y sus ojos distinguen la intensidad de la luz y los colores.

Desde ahora mientras acaricias tu vientre, puedes saludar a tu bebé por su nombre **-si ya lo tienes-**, manifestarle con palabras el amor con que lo estás esperando, decirle que tienes curiosidad de conocerlo, en pocas palabras disfrutar de su presencia y expresarle tu profundo afecto de madre.



El bebé también siente a tu familia

Invita también a tu familia a comunicarse con tu bebé, a hablarle, a sentir cómo se mueve. Dos o tres horas después de tu alimentación es un buen momento para iniciar sesiones de estimulación y comunicación con tu bebé, durante unos cinco minutos.

Puedes poner tu cuerpo al sol con protector solar después de las 10:00 a. m. o después de las 4:00 p. m., pasar ratos oyendo música suave, dar golpecitos a tu vientre, frotarlo o simplemente acariciarlo. Muy probablemente sentirás que el niño hace suaves movimientos, a manera de respuesta.

Seguimos amándonos.

Si tu médico no te ha prohibido tener relaciones sexuales durante tu embarazo, no hay ninguna razón para suspender tu vida sexual. Por el contrario, hacer el amor es conveniente para la pareja. El bebé no se afectará ni tu embarazo sufrirá trastornos a causa de tus relaciones íntimas. Si alguno de los dos siente temor, aprovechen la cita médica de control prenatal para resolver sus dudas.

En experiencias tan femeninas como tener un hijo, las mujeres suelen echar mano de su autosuficiencia, creyendo que así evitan molestar a la pareja. Sin embargo, se dejan de compartir con el padre del niño muchos detalles curiosos e interesantes de la evolución de la maternidad y del desarrollo del nuevo ser, fundamentales para comprender cada situación y participar más activamente.

Muy cerca de papá

Ten a tu pareja al corriente de los progresos de tu hijo, maniéstale tus dudas, consulta su opinión, aun sobre pequeños sucesos, pues la voz masculina siempre aportará una visión distinta ante los hechos, que enriquecerá tu nueva familia. Así, él se sentirá más comprometido con su paternidad y se atenuarán los celos que suelen experimentar los hombres frente a la demandante atención que solicita el bebé y que evidentemente implica cambios en tu comportamiento.

Estar cerca de tu pareja es siempre una buena opción para mantener relaciones sanas. El amor también se manifiesta en las caricias, palabras cariñosas o actitudes que demuestren comprensión, solidaridad o simpatía. Busca ratos para estar a solas con él y sigue el hilo de sus intereses. Invita a tu pareja a las citas de control prenatal y al programa de Mamás Consentidas de tu IPS y comparte con él tu embarazo y más adelante, los progresos de tu hijo.



Mi vida sigue.



En principio, tu vida debe seguir igual después de tener una prueba de embarazo positiva. Si el médico no te aconseja reposo, **puedes continuar practicando las mismas actividades de siempre** tanto dentro de la casa (barrer, cocinar, tender las camas, hacer labores manuales, trabajar en el jardín, etc.), como en tu trabajo. Debes procurar no pasar mucho tiempo de pie, y evitar a toda costa el agotamiento, teniendo pequeños reposos durante la jornada.

El ejercicio, excelente opción

.....

Caminar al aire libre con zapatos cómodos, en tu barrio o en un parque de 20 a 30 minutos con tu madre, amigas o pareja, agregando un poco de calentamiento al iniciar y de estiramiento al terminar el paseo, será de gran beneficio para: mantenerte en forma, evitar el aumento exagerado de peso, levantar tu autoestima, reducir la tensiones y dormir mejor.

Ten presente que tu vida puede continuar con tu ritmo habitual, siguiendo las recomendaciones del personal de la salud.

Mis emociones.

Extraño sería que ante una experiencia tan extraordinaria como la de engendrar vida, tu estabilidad emocional no sufriera nuevos y variados altibajos. Probablemente la confirmación de tu estado te produjo múltiples sentimientos, como sorpresa, susto, tristeza, inseguridad, también curiosidad y alegría, ganas de "no pensar en eso", y al mismo tiempo necesidad de afrontar la situación, dando la noticia a tus familiares, poniendo al corriente a tu jefe, pidiendo una cita médica, haciendo cuentas económicas, calculando la fecha del nacimiento. Claro, la vida se ve diferente y es necesario tomársela más en serio. ¡Es un hecho! Pero recuerda que tú sigues siendo tú, una mujer con actividades, relaciones afectivas e intereses propios.

Nueve meses de sorpresas

Es usual pasar el primer trimestre en medio de sentimientos encontrados que, junto con una cierta necesidad de reposo y a veces mareos, hace que la alegría y la ilusión del bebé se vean relegadas a un segundo plano. En el segundo trimestre, generalmente, el dinamismo provocado por los cambios hormonales, más los primeros movimientos del bebé en tu vientre, perceptibles por ti, te hacen sentir mejor y el futuro que se veía confuso, se ve ahora más fácil de afrontar. En el tercer trimestre pueden presentarse pesadillas, empieza el temor y la ansiedad con respecto al parto, a la vez que crece la curiosidad de ver por fin a tu hijo, que ya se mueve con propiedad dentro de ti.

Para sobrellevar estos sentimientos cambiantes y no siempre agradables, conversa sinceramente con tu familia, tus amigas y el personal de salud. También es de gran ayuda coger papel y lápiz y expresar por escrito tus más hondas y secretas sensaciones.



Me muevo.

El ejercicio moderado te ayuda a fortalecer los músculos que usarás en el parto, como los del abdomen, la pelvis y la parte baja de tu espalda. También te ayuda a mejorar tu postura y aliviar molestias en la parte posterior de tu cuerpo, provocadas por el peso del vientre. Además sirve para mantener una buena circulación, evitar calambres en las piernas y oxigenar mejor tu sangre y la del bebé, entre otros beneficios.

Para realizar el ejercicio ten presente: una fase inicial de calentamiento, una actividad central de ejercicios moderados y una fase final de vuelta a la calma.

Para el calentamiento puedes caminar, moverte en diferentes direcciones o mover brazos; buscando elevar la temperatura corporal y predisponer el cuerpo para el ejercicio.

Para la fase final de la actividad debes volver a la calma a través de ejercicios respiratorios, masajes y estiramientos.

A continuación, te proponemos una serie de ejercicios que puedes realizar como parte de la actividad central. Ten en cuenta que debes empezar con pocas repeticiones y a medida que logres una adaptación al ejercicio podrías aumentar el tiempo y las repeticiones de estos ejercicios.

Recuerda revisar con tu médico las restricciones o cuidados que debes tener al realizar cualquier actividad física, incluso los ejercicios que te proponemos en esta cartilla.



1.

De pie con la espalda recta y las piernas separadas, contrae los músculos del abdomen y el periné (músculos alrededor de la vagina) por 8 segundos, flexiona las rodillas y descende relajando los músculos y vuelves a la posición inicial. **Repite 10 veces.**

2.

En posición cuadrúpeda, con el abdomen contraído, la espalda recta y la cabeza alineada con la espalda, estira el brazo de un lado y la pierna del lado contrario, de forma lenta y coordinada vuelve a la posición inicial. Repite el ejercicio 10 veces. Hazlo luego con el brazo y la pierna contrarios. **Repite 10 veces.**

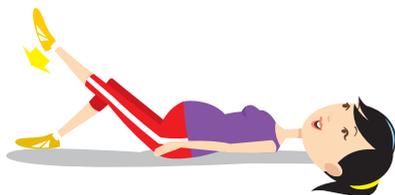


3.

En la misma posición, adopta “la postura del gato”, al inhalar redondea la espalda, al exhalar relaja los músculos tensos del cuello y la espalda, a la vez que llevas tu cadera hacia las plantas de los pies deslizándolas hacia adelante.

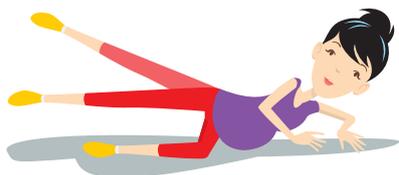
4.

Acostada sobre la espalda, con una pierna doblada, sube la otra respirando profundamente. Luego bájala despacio botando el aire y contrayendo los músculos abdominales. Cambia de pierna y repite 8 veces con cada una.



5.

En la posición del ejercicio anterior, levanta los brazos mientras contraes los músculos abdominales y mantienes las piernas flexionadas. Como variante puedes utilizar pesas de 1 o 2 libras en los brazos.



6.

Acostada de lado, dejas la pierna interna flexionada, y la otra pierna extendida la llevas arriba y abajo. Repite 10 veces, luego te acuestas para el otro lado y lo repites con la otra pierna.



7.

De pie, con las rodillas un poco flexionadas y piernas levemente separadas, lleva los brazos al frente, lado, arriba y abajo, realizando 3 series de 10 repeticiones. Si lo deseas, puedes usar pesas de entre 1 a 2 libras.



Para terminar tu sesión y volver a la calma, puedes realizar estiramientos y/o realizar ejercicios respiratorios. Cada posición por 10 a 15 segundos, evitando los rebotes.

Lista la maleta para la clínica.

Unas semanas antes de tu fecha probable de parto, debes tener lista la maleta para llevar a la clínica, con los siguientes elementos:

Para ti:

- Un paquete de toallas maternas.
- Ropa interior cómoda.
- Dos pijamas con botones o cierre en el pecho.
- Sandalias.
- Implementos de aseo personal.
- Ropa para salir de la clínica.
- Maquillaje.



Para el bebé:

- Dos camisas.
- Dos pijamas.
- Un paquete de pañales desechables para recién nacido.
- Un gorrito.
- Un par de medias o escaarpines.
- Pañitos húmedos.
- Crema antipañalitis.

Para la cirugía, empácale al bebé, aparte y marcado:

- Una camisilla.
- Una pijama.
- Un gorro.
- Un pañal.
- Un par de medias.
- Una cobija.



Antes de ir a la clínica:

- Báñate y aséate los genitales.
- No te maquilles.
- Despíntate las uñas de los pies y de las manos.
- Quítate las joyas.

En tu bolso lleva:

- Documento de identidad.
- Exámenes médicos de toda la gestación.
- Ecografías de toda la gestación.
- Cartilla de **EPS SURA** del Control Prenatal.



Y recuerda que no es necesario llevar una orden médica para la atención del parto.

El trabajo de parto

Ten presente que tu bebé puede nacer a partir de las 37 semanas de gestación.

Acude a la clínica cuando presentes uno o más de los siguientes signos:

- 3 contracciones en 10 minutos por al menos media hora y de forma continua.
- Sangrado vaginal.
- Salida de líquido por la vagina (rompes la fuente).
- Si tu bebé deja de moverse o se mueve menos de los acostumbrado.

Si presentas signos de parto antes de la semana 37, debes consultar por urgencias porque puede tratarse de una amenaza de parto prematuro.

Recuerda también que puedes comunicarte con el Servicio de Orientación en Salud para gestantes, donde te brindaremos asesoría sobre signos o síntomas del embarazo.

Por fin llega el bebé

Cuando llega el bebé, teóricamente todo debe ser felicidad, pero la nueva situación que conlleva la recuperación del esfuerzo del parto y la normalización hormonal, toma un tiempo para estabilizarse. Es más, se sabe que algunas mamás caen emocionalmente en un estado llamado depresión postparto .

Para tu recuperación son muy importantes el reposo y una alimentación adecuada.

Recuerda seguir tomando sulfato ferroso, calcio y ácido fólico por dos meses más después del parto.

Debes saber que si tu parto fue natural y requierste episiotomía, los puntos de esa sutura se reabsorben solos, sin ayuda médica.

Procura mantener esa área lo más seca y aseada posible, usando jabon de baño para lavarla.

Consulta con tu médico si después del parto presentas alguna de las siguientes señales de alerta:

- Fiebre.
- Dificultad para respirar o dolor en el pecho.
- Sangrado vaginal abundante o con mal olor.
- Flujo vaginal con mal olor.
- Enrojecimiento de los senos. o salida de pus por los pezones
- Dolor en las piernas con hinchazón o enrojecimiento.
- Enrojecimiento y calor alrededor de la herida de la cesárea o salida del pus.
- Dolor de cabeza.



Asiste en los primeros siete días después del parto a tu IPS para tu revisión postparto, la revisión de tu bebé y el ingreso a los programas de planificación familiar (mamá) y crecimiento y desarrollo (recién nacido).

Busca compañía y seguridad

Conviene dejarte ayudar por tus familiares en las labores del hogar y tranquilizarte por lo que no puedes hacer, pues tu bebé no siempre será un recién nacido: ahora te solicita día y noche, pero todo irá cambiando con el tiempo.

Comparte las preocupaciones con tu familia y amigos, busca amigas que también tengan hijos e intercambia con ellas sentimientos y experiencias. Si tienes alguna molestia física o te sientes profundamente triste o melancólica, comunícaselo a tu médico de familia y equipo de salud.

Siéntete orgullosa, piensa que estás viviendo una etapa muy importante de tu vida, con mucho sentido y valor.





Feliz con mi bebé.

Desde el momento mismo del nacimiento se inicia el vínculo afectivo entre tú y tu bebé, por eso es muy importante que tengas a tu recién nacido en contacto piel a piel contigo y lo amamantes tan pronto como sea posible, idealmente en la primera hora de vida.

Tu bebé reconocerá tu voz y la de las personas que estuvieron cerca de ti en el embarazo y a través de sus sentidos te identificará y fortalecerá el vínculo entre ustedes. Por eso es importante amamantarlo, hablarle, acariciarlo, cargarlo, masajearlo suavemente, cantarle, mirarlo a los ojos y hacerle sentir tu presencia y la del resto de la familia.

Una persona especial

Poco a poco te irás dando cuenta de que tu hijo no es tan frágil como parece, que se trata de una verdadera persona con sentimientos, deseos y expresiones, que te ayudarán a descubrir e interpretar sus estados de ánimo y sus necesidades básicas, tales como la temperatura, la limpieza, el sueño y el hambre.

Desde el nacimiento, ofrécele a tu bebé leche materna exclusiva, él no requiere ningún alimento adicional durante sus primeros 6 meses de vida, ni siquiera agua. La lactancia materna debe ser a libre demanda, el tiempo que quiera, las veces que quiera y a la hora que quiera. La succión y estímulo frecuente es lo que hace que aumentes la producción de leche.

Conociendo a mi bebé

Recuerda revisar el pañal de tu bebé cuando lo notes incómodo.

Acuéstalo boca arriba sin almohada, y déjalo dormir naturalmente.

Después de su baño con agua tibia, asoléalo desnudo antes de las 10 de la mañana y después de las 4 de la tarde. Inicia con dos o tres minutos por cada lado, aumentando la exposición en forma progresiva, sin pasar de veinte minutos en total.

Recuerda proteger los ojos de tu bebé cubriéndolos con un pañuelo.

Pregunta al equipo de salud sobre otras precauciones que debes tener en cuenta al momento de asolear a tu bebé. No seguir las recomendaciones necesarias puede tener efectos no deseados para tu bebé.

Hay algunas señales de tu bebé que debes consultar con tu médico, como cuando no tiene deposiciones, o no “da del cuerpo” en más de tres días; si su piel y sus ojos se están poniendo muy amarillos, está decaído, no succiona con fuerza o tiene fiebre.

Atiende siempre el llanto de tu bebé que, como mínimo, querrá asegurarse de que estás pendiente de él, para sentirse tranquilo.

Después del parto, debes tramitar en notaría el registro civil de tu bebé. Algunas instituciones te brindan la posibilidad de registrarlo durante la hospitalización. Pregunta por este servicio, que es totalmente gratuito, en la clínica donde atiendan tu parto.



Afilia a tu bebe al Plan Básico de Salud (PBS) en **EPS SURA**. Puedes hacerlo a través de la página **epssura.com**. También puedes comunicarte a la línea de atención, donde te brindarán la orientación necesaria para el proceso de afiliación de tu hijo.

“Lactancia materna: un regalo de amor para toda la vida”.



La preparación para la lactancia empieza **desde el embarazo**, con una adecuada nutrición y ganancia de peso, y sobre todo tomando la decisión de amamantar, algo que solo tú puedes hacer.

En el momento del nacimiento de tu hijo es ideal que lo puedas tener en contacto piel a piel al nacer y poderlo amamantar en la primera hora de vida, siempre que sea posible.

Durante la lactancia es clave la succión y el estímulo frecuente que hace tu bebé al pegarse al pecho a libre demanda.

La leche materna es perfecta:

- Contiene todos los nutrientes que tu bebé necesita y se va adaptando a sus necesidades a medida que crece y se desarrolla.
- Transmite anticuerpos que protegen a tu bebé de infecciones y ayuda a crear sus propias defensas.
- Favorece el desarrollo de la inteligencia, que diferencia al ser humano de las demás especies.
- Tiene beneficios que trascienden hasta la vida adulta de tu hijo: va a tener menor riesgo de sufrir obesidad, diabetes, enfermedad coronaria, alergia, entre otras.

Fomenta el desarrollo psicoafectivo y estrecha el vínculo madre-hijo.

También tiene beneficios para ti, mamá:

- Disminuye la hemorragia en el postparto.
- Ayuda a perder el peso ganado durante el embarazo.
- Estrecha el vínculo afectivo.
- En largo plazo, hay menor riesgo de cáncer de mama y ovarios.
- Favorece la economía del hogar.

Durante la lactancia es muy importante que:

- Sigas alimentándote muy bien (3 comidas principales y 2 entrecomidas como en el embarazo).
- Te hidrates bien. Al amamantar es frecuente que tengas sensación de sed.
- Continúes tomando micronutrientes (hierro y calcio).
- Procures tener periodos de descanso y sueño también durante el día.

Posiciones para amamantar

Puedes variar entre estas posiciones, todo dependerá del lugar y la hora del día en que vayas a hacerlo. Alternar las posiciones ayuda a vaciar diferentes áreas del pecho.



Recuerda:

Lo ideal es darle a tu bebé lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de vida y continuar con lactancia materna y alimentación complementaria hasta los 2 años y más (OMS).

Si tienes dificultades con respecto a la succión del bebé, consulta con tu médico de familia y personal de salud.

**A mayor succión,
mayor producción.**

Para confirmar que tienes una buena producción de leche lo que debes observar es que tu bebé orine por lo menos 6 veces al día (y los pañales estén pesados) y hace "popó" por lo menos 3 veces.

Banco de leche y hora de lactancia

Banco de leche

Permitirá que tu bebé siga recibiendo leche materna cuando tú te reincorpores al trabajo después de la licencia de maternidad. Es ideal que empieces a hacer banco de leche desde que tu bebé tenga entre 15 y 20 días de vida y ya la producción de leche se haya instaurado.

Cuando empieces puedes extraerte 1 vez al día (se recomienda sea a las 6:00 a. m. que es el momento de máxima producción de leche) y luego de una semana haciéndolo, puedes extraerte 2 veces al día (6:00 a. m. y 12:00 m.).

Para esto es muy importante que tengas presente la higiene y el correcto lavado de manos.

La extracción puede hacerse manual o con extractor, es conveniente que antes de la extracción realices masajes que estimularán y facilitarán la salida de la leche.

Almacenamiento

- Almacenar entre 2 y 4 onzas en cada bolsa.
- Usar las bolsas apropiadas (libres de bifosfanol A).
- Marcar con fecha y cantidad que se almacena.
- Llevar un registro de lo almacenado.
- El tiempo de duración de la leche materna es:
 - **A medio ambiente:** 4 a 6 horas máximo (según clima).
 - **Refrigerada:** 3 a 5 días (en la parte de atrás del refrigerador, no en la puerta).
 - **Congelada:** entre 3 y 6 meses (si el congelador es de puerta independiente).



¿Cómo usar la leche congelada?

Siempre se debe tener presente que se usa primero la leche más antigua.

Para usar la leche que tienes almacenada, debes pasarla del congelador al refrigerador para que se descongele y se mantiene en este lugar, hasta que se la vayas a dar al bebé. Antes de suministrársela, debes tibiársela al baño maría. **NUNCA DEBES CALENTAR LA LECHE DIRECTAMENTE EN LA ESTUFA, EN EL FUEGO O EN MICROONDAS.**

LA LECHE QUE SE DESCONGELÓ NO DEBE VOLVER A CONGELARSE. Si tu bebé no se tomó toda la leche que le ofreciste, debes descartar el sobrante.

Hora de lactancia

El empleador está en la obligación de conceder a la trabajadora dos descansos de 30 minutos cada uno, dentro de la jornada, para amamantar a su hijo, sin descuento alguno del salario por dicho concepto durante los primeros seis (6) meses de edad.

Lo que se sugiere es que este tiempo lo emplees para hacer extracción de leche, al menos 2 veces durante la jornada laboral, para mantener el estímulo y que continúe la producción de leche y poder llevarle cada día ese 'regalo' a tu bebé.



Recuerda: la lactancia materna es un regalo de amor para ti y para tu bebé.

Por ahora no más embarazos.

Por tu salud, tu disponibilidad para la crianza de tu bebé y el bienestar de tu familia, no es conveniente iniciar una nueva gestación antes de un año y medio después del último parto.

La lactancia materna NO ES UN MÉTODO DE PLANIFICACIÓN.

Desde antes del parto debes conversar y definir con tu pareja y con tu médico el método de planificación familiar adecuado para ti, el cual debes iniciar inmediatamente después del nacimiento de tu hijo. Hay varios métodos de anticoncepción que no afectan la lactancia materna.

¡RECUERDA NUEVAMENTE QUE LA LACTANCIA MATERNA NO ES UN MÉTODO DE PLANIFICACIÓN!

Ten presente que el uso del condón impide el embarazo y previene las enfermedades de transmisión sexual.



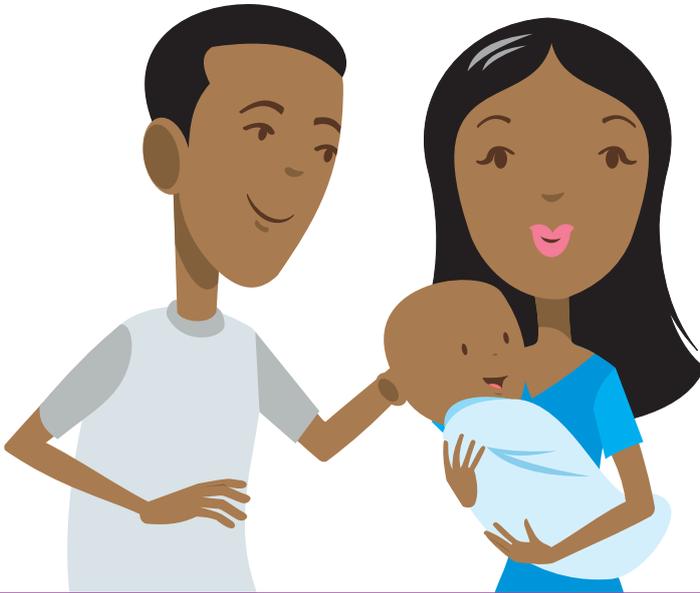


Pega aquí la primera
foto de tu bebé.

Cuando naciste

Pesaste: _____ Mediste: _____

Tu cabeza midió: _____ Puntuación Apgar: _____ TSH: _____



Para la lactancia es fundamental el apoyo de tu familia.

Para ti me prepararé

Escribe unas frases que le expresen a tu bebé cuánto lo esperaste.

Huella pie izquierdo

Huella pie derecho

Tus pies son hermosos.

Vacunas para recordar

Sigue cumplidamente el esquema de vacunación de tu hijo, y así lo protegerás de enfermedades que podrían afectarlo muy seriamente.

Recuerda que estas vacunas no tienen ningún costo y las aplican en tu IPS.

Recién nacido (después del parto y antes de salir del hospital)

Dosis única antituberculosa – BCG

Dosis adicional de Hepatitis B - HB

A los dos meses de edad

Primera dosis de Antipoliomielitis - VIP (polio inyectado).
Primera dosis de Rotavirus
Primera dosis de Neumococo

Primera dosis de Pentavalente (Difteria, Tétanos, Tos Ferina, Haemophilus Influenzae tipo B y Hepatitis B)

A los cuatro meses de edad

Segunda dosis de Antipoliomielitis - VOP
Segunda dosis de Rotavirus
Segunda dosis de Neumococo

Segunda dosis de Pentavalente (Difteria, Tétanos, Tos Ferina, Haemophilus Influenzae tipo B y Hepatitis B)

A los seis meses de edad

Tercera dosis de Antipoliomielitis - VOP

Tercera dosis de Pentavalente (Difteria, Tétanos, Tos Ferina, Haemophilus Influenzae tipo B y Hepatitis B)

Al cumplir un año

Primer refuerzo de Neumococo
Hepatitis A - Dosis única

Sarampión, Rubeola y Paperas - SRP
Varicela

A los 18 meses de edad

Primer refuerzo de Antipoliomielitis - VOP
Fiebre amarilla

Primer refuerzo de DPT
(Difteria, Tétanos y Tos Ferina)

Entre los 6 y los 23 meses de edad

Primera y segunda dosis de Influenza*
*Solo por temporada definida por el MPS.

A los cinco años de edad

Segundo refuerzo de Antipoliomielitis - VOP
Segundo refuerzo de DPT (Difteria, Tétanos y Tos Ferina)

Primer refuerzo de SRP
(Sarampión, Rubeola y Paperas)

Gestantes

DTPa – Tétanos- Difteria y Bordetella pertussis acelular a partir de la semana 26 de gestación. Tétanos y Difteria desde la semana 17 de gestación. Influenza de la semana 14 de gestación*.

*Solo por temporada definida por el MPS.

Niñas entre 9 y 17 años

VPH: esquema de tres dosis, la primera dosis inicial, la segunda a los seis (6) meses después de la primera y la tercera sesenta (60) meses después de la primera dosis.



Deberes y derechos como familia gestante y lactante

El Plan de Beneficios en Salud (PBS) de **EPS SURA** garantiza el cuidado de la salud de los afiliados y sus familias, permitiéndote acudir durante la gestación y el posparto a la IPS para la prestación de los servicios de salud que necesiten tú y tu bebé.

En tu IPS encontrarás los siguientes servicios:

- Consulta de medicina general.
- Consulta médica especializada.
- Rayos X y ecografía en IPS de 24 horas.
- Algunos procedimientos quirúrgicos menores.
- Atención médica prioritaria.
- Programas de educación en salud para la prevención de enfermedades.
- Odontología.

Recuerda presentar tu documento de identidad al momento de utilizar los servicios que te ofrece EPS SURA a través de su red de IPS.

Citas médicas

- **Medicina general:** para solicitar una cita con tu médico de familia, **EPS SURA** pone a tu disposición diferentes canales. Puedes solicitarla personalmente en tu IPS, telefónicamente o a través de la página **epssura.com** opción de Servicios a un clic/Solicitar y cancelar citas.
- **Médico especialista:** si el médico tratante define la necesidad de remisión a otra especialidad, en tu IPS básica asignarán la cita con el profesional requerido. Recuerda llevar a tu cita los resultados de las ayudas diagnósticas que te han realizado durante el embarazo.
- **Consulta prioritaria**
El uso adecuado de estos servicios es muy importante y por eso debes aprender a diferenciarlos para que accedas a ellos cuando realmente lo necesitas:
- **Consulta de urgencias:** se solicita cuando por estar comprometida tu vida o alguna funcionalidad de tu cuerpo, requieres atención inmediata. Si presentas una urgencia por causa de tu embarazo acude a cualquiera de las clínicas u hospitales autorizados por **EPS SURA**.

Consulta prioritaria

- Es la atención que se brinda a un paciente que por sus condiciones no puede esperar una cita médica, pero su vida no está en peligro.

Si este es tu caso, dirígete a tu IPS en el horario de funcionamiento de la sede. En la noche o días festivos acude a los centros que **EPS SURA** pone a tu disposición para atención las 24 horas del día.

Recuerda que durante tu embarazo puedes comunicarte al Servicio de Orientación en Salud, allí te brindaremos información sobre el servicio donde requieres atención según tu estado de salud.

Parto

Durante las consultas de control prenatal, el equipo de salud te brindará información de las instituciones de la red de **EPS SURA** donde podrás consultar para la atención de tu parto. Cuando llegue el momento, dirígete a la institución que elegiste.

Recuerda que debes llevar los resultados de las ayudas diagnósticas que te han realizado durante el embarazo, tu carné de control prenatal diligenciado y tu documento de identidad.

Para la atención del parto, no requieres realizar ningún trámite adicional ni requieres presentar autorización de la EPS.

Cuando por indicación médica, tu parto deba terminar por medio de una cesárea programada, también llamada electiva, en tu **IPS** básica generarán la orden y te direccionarán a la institución definida donde realizarán la evaluación de tu caso y programarán la cirugía.

No olvides llevar a esta cita la orden de autorización expedida por tu IPS básica, copia de la historia clínica o la nota de remisión del médico, tu carné de control prenatal, resultado de ayudas diagnósticas realizadas en el embarazo y tu documento de identidad.

En la fecha programada para la cirugía, dirígete a la institución donde fuiste programada. Recuerda presentar los resultados de las ayudas diagnósticas realizadas durante tu embarazo, tu carné de control prenatal diligenciado y tu documento de identidad.

Para la realización de la cesárea, no requieres realizar ningún trámite adicional ni requieres presentar autorización a la EPS.

Medicamentos y exámenes

Durante el embarazo tu médico te ordenará los multivitamínicos necesarios para protegerte a ti y a tu bebé de deficiencias comunes en esta etapa. Estos multivitamínicos deben ser consumidos incluso después del parto. Durante esta etapa, es posible que el médico deba prescribirte algún otro tipo de medicamentos. Con la fórmula impresa, podrás dirigirte a las farmacias autorizadas donde te harán entrega de los medicamentos ordenados.

En caso de que debas consumir los medicamentos durante un tiempo prolongado, tu médico te indicará cómo podrás realizar la renovación en el punto de servicio o a través de internet en nuestra página web **epssura.com**.

Cuando requieras algún examen de laboratorio u otro tipo de ayuda diagnóstica, el médico tratante realizará la orden respectiva, la cual debes presentar en el sitio autorizado por **EPS SURA** para la realización del examen. Recuerda realizar tus exámenes en las fechas indicadas por el equipo de salud.

EPS 



Licencia de maternidad

Desde el 4 de enero de 2017 nuestro país cuenta con la Ley 1822, que te otorga más beneficios en tiempo remunerado como madre trabajadora para que puedas compartir y velar de cerca por la salud y estabilidad de tu bebé durante más tiempo. Por eso la licencia de maternidad pasó de 14 a 18 semanas.

Si tu embarazo es múltiple (más de un bebé) se adicionan dos semanas más, es decir que te corresponden 20 semanas de licencia.

Si tu parto ocurre antes de las 37 semanas de gestación (parto prematuro), a tu licencia de maternidad se le suma el tiempo transcurrido entre el momento en que nace tu bebé y la fecha para la que estaba programado el parto.

Cuando tu embarazo llegue a las 37 semanas, podrás solicitar a tu médico la licencia preparto, la cual podrás disfrutar una o dos semanas antes de la fecha definida para el parto.

En este caso, tu médico expedirá la licencia de maternidad por las 18 semanas otorgadas por la ley.

Si la licencia de maternidad es expedida en la institución donde se realiza la atención del parto, puedes solicitar la transcripción a través de la página web de **EPS SURA**, adjuntando el registro civil de nacimiento de tu bebé.

Una vez tu licencia de maternidad sea expedida en papelería de **EPS SURA**, debes entregarla a tu empleador para que se realice el trámite respectivo.



Recuerda que tienes derecho al reconocimiento de las prestaciones económicas por licencia de maternidad, si has cotizado como mínimo por un tiempo igual al periodo de gestación.

Licencia de paternidad

El esposo o compañero permanente tiene derecho a 8 días hábiles de licencia remunerada llamada licencia de paternidad.

Para solicitar la licencia, ingresa a la página web de **epssura.com** dentro de los 30 días siguientes al parto, adjuntando el registro civil de nacimiento del bebé.

Para que el padre pueda acceder a la licencia remunerada de paternidad, se requiere que haya cotizado efectivamente durante todo el embarazo de su esposa o compañera permanente.



Copago y cuota moderadora

El **copago** es un porcentaje de dinero que debes pagar por algunos tratamientos que te realices en caso de que seas beneficiario.

La **cuota moderadora**, en cambio, es el aporte en dinero que se aplica a los cotizantes y beneficiarios para regular la utilización de los servicios de salud y estimular su buen uso.

Estos aportes pueden variar cada año, pues están afectados por el incremento del salario mínimo legal.

El valor de copagos o cuotas moderadoras que debes cancelar te será informado antes de acceder al servicio que requiera este pago.



¡EPS SURA te desea una vida llena de felicidad con este nuevo ser que acaba de llegar!

Afiliación a EPS SURA

Recuerda que inmediatamente nazca tu hijo, debes registrarlo y tramitar su afiliación a **EPS SURA**. Para esto debes registrar a tu bebé posterior al nacimiento y presentar a la EPS el registro civil de nacimiento del recién nacido. Así podrás gozar de los servicios en salud que él se merece.



Programas de promoción y prevención

Todos los centros de atención, o IPS, tienen programas de Promoción y Prevención asistenciales y educativos para la familia, en temas como crecimiento y desarrollo, preparación para el embarazo y el parto, vacunación, hipertensión, diabetes, salud oral y planificación familiar, entre otros. Pregunta en tu IPS cómo puedes acceder a estos programas, seguro te ayudarán a obtener mejor bienestar físico y mental para ti y toda tu familia.

Atención al cliente

EPS SURA ha dispuesto otros servicios para resolver más fácilmente tus inquietudes en el sitio web **epssura.com** o llamando a los siguientes teléfonos:

- Bogotá 489 79 41
- Medellín 448 61 15
- Cali 380 89 41
- Barranquilla 319 79 01
- Cartagena 642 49 46
- Pereira 325 19 99
- Manizales 885 95 15
- Armenia 731 49 36
- Apartadó 828 82 33
- Otras ciudades 01 8000 519 519

EPS Y MEDICINA PREPAGADA SURAMERICANA S.A.

LÍNEAS DE ATENCIÓN 01 8000 519 519

Medellín	4486115
Bogotá	4897941
Cali	3808941
Barranquilla	3197901
Bucaramanga	6917941
Cartagena	6424946
Armenia	7314936
Pereira	3251999
Manizales	8859515
Apartadó	8288233

epssura.com

EPS

