



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

¿En periodo de embarazo? La UCR brinda atención prenatal, posnatal y de lactancia sin costo

Las consultas son parte del curso “Intervención de la Enfermería con la Adultez Sana” y se estarán dando hasta finales de junio del 2023

10 MAY 2023 Salud



Este espacio se concretó en el 2022, cuando la Escuela de Enfermería consolidó el espacio físico para brindar las consultas.

Si usted en este momento se encuentra en periodo de **embarazo, posparto o lactancia**, puede venir a la Universidad de Costa Rica (UCR) para recibir **atención especializada sin costo**. Esta oportunidad está disponible para todas las mujeres y sus familias, sin importar su nacionalidad, estado civil, ingresos económicos o condición de asegurada.

Así lo comunicó recientemente la [Escuela de Enfermería de la UCR](#). Según la unidad académica, esta iniciativa de atención se enmarca dentro el curso EE-0413 **“Módulo de Intervención de Enfermería con la Adulthood Sana”** y su objetivo es proporcionar cuidados de enfermería de forma integral –acordes a las necesidades individuales de cada persona– mientras las y los estudiantes fortalecen su aprendizaje clínico bajo una estricta supervisión docente.

Dentro de los servicios que actualmente se ofrecen están los monitoreos, como **la prueba de bienestar fetal** (que permite evaluar el patrón de frecuencia cardiaca fetal y detectar posibles alteraciones), **el control prenatal y posnatal, el manejo de complicaciones, la identificación de riesgos en el embarazo y el acompañamiento en lactancia materna**. Por supuesto, esto no es todo.

Adicional a los monitoreos, **en las consultas también se aborda el acompañamiento, el apoyo emocional y el eje educativo**. Como parte de esa formación se brindan distintas asesorías y una de ellas es sobre la **preparación para el parto**, en la cual se abordan distintas temáticas como los derechos de las madres gestantes según [el plan de parto que ofrece la Caja Costarricense de Seguro Social](#).

Dicho documento estipula, por ejemplo, la posibilidad de que **la madre solicite el número mínimo de exámenes y tactos vaginales**. Asimismo, indica el derecho de las madres a que se les explique los procedimientos a los que serán sometidas durante su hospitalización.

“Este curso surge como una idea que se venía gestando en la Escuela de Enfermería con el objetivo de brindar una consulta prenatal desarrollada por profesionales en Enfermería especializados en Obstetricia, Neonatología y Lactancia Materna. Si bien en la otras entidades en salud brindan la consulta prenatal, **nosotros queríamos brindar un espacio para implementar un cuidado y una atención humanizada, que permita dar un mayor tiempo a la escucha de las familias gestantes** (mamá, papá o familia en general). Es decir, que no solo se evalúe el crecimiento y el desarrollo del feto para detectar alteraciones o riesgos durante el embarazo, sino también un espacio en el cual puedan hablar sobre todos sus **miedos, dudas, mitos, molestias que se van dando a lo largo del embarazo**”, explicó la M.Sc. Sara Brenes Garita, docente de la Escuela de Enfermería de la UCR y enfermera obstetra.

Un elemento destacable es que **todas las consultas que se brindan en la UCR son personalizadas** y responden al estado de gestación de la madre. No es el mismo tipo de educación, cuidados y actuaciones que se le realizan a una mamá que posee diez semanas de embarazo, que a una que tenga 36 semanas.

“Todas las mamás y embarazos son diferentes. Por ejemplo, las evaluaciones de bienestar fetal se realizan en el tercer trimestre y, las mediciones de la frecuencia cardiaca y de la altura uterina, a partir de la semana 20. Igual con la parte educativa. Si es una señora que tiene 10 semanas vamos a trabajar cuidados y manejo de molestias del primer trimestre y, a la madre que tiene 36 semanas, **podemos hablarle sobre cómo respirar durante las distintas etapas del trabajo de parto, cómo pujar y qué hacer para disminuir el dolor mediante métodos alternativos**”, manifestó Brenes.

Debido a la gran apertura, este año las consultas se están trabajando presenciales, pero también existe la oportunidad de la consulta virtual.



A las mujeres también se les explica el cuidado de la mama, las diferentes posiciones cómo aumentar la producción de leche, qué cuidados debe tener ante una complicación y cómo hacer el banco de leche, entre otros. Si el acople no es el correcto también se evalúa la cavidad oral del bebé.

Otro de los ejes educativos se relaciona con los cuidados de la mamá y el bebé. En este aspecto destaca la **consulta gratuita sobre cómo tener una lactancia materna exitosa** y las mujeres pueden participar durante el embarazo o con su bebé. En la consulta se evalúan tanto a la madre como al bebé, la técnica de amamantamiento, el proceso de amamantamiento, el crecimiento del niño o la niña y se brindan consejos para evitar complicaciones.

Además, **durante la consejería de lactancia materna se rompen ciertos mitos** como, por ejemplo, la creencia de que los senos pequeños no producen mucha leche, y otros pensamientos, emociones o estados psicológicos limitantes que impiden una lactancia apropiada.

Justo por esa razón, la especialista indica que se prefiere dar **la consulta en lactancia antes de que el niño o la niña nazca** para que la madre, a la hora de estar con su hijo, tenga todas

las herramientas e información que necesita a fin de tener un proceso exitoso. Especialmente, en el primer acople, el más desafiante de todos.

“La atención que me han dado en la UCR me ha parecido excelente. Me he sentido muy cómoda, todo ha sido muy claro y muy profesional por parte de las profesoras y de los estudiantes. La experiencia ha sido muy agradable. De toda la consulta, el aspecto que más destacaría es la **formalidad a la hora de atender**. Se ven que son personas que están preparadas, la atención ha sido de calidad y muy buena”, compartió Kerlin Solano Gutiérrez, beneficiaria de la iniciativa y quien está en su semana 38 de embarazo.



La Escuela de Enfermería de la UCR siempre ha procurado trabajar desde el cuidado humanizado, brindar una consulta de alta calidad y completamente integral, al tomar en cuenta todos los aspectos físicos, psicológicos y sociales. Precisamente, por esa razón se ofrecen citas más prolongadas para escuchar a la madre.

El paso a paso

Las atenciones duran una hora y se dan con cita previa para los días lunes, martes, jueves y viernes de 8:00 a. m. a 2:00 p. m. en las instalaciones del [Centro de Investigación de Cirugía y Cáncer \(Cicica-UCR\)](#), en la Sede Rodrigo Facio, San Pedro de Montes de Oca.

El primer paso para solicitar la cita es llenar un formulario que está disponible en <http://ucr.cr/r/I3Shq> y, si tiene dudas, puede enviar un mensaje por WhatsApp al **8362-7165**. En ese formulario la mujer debe detallar cuántas semanas de gestación tiene y qué tipo de

consulta es la que le interesa: **lactancia materna o consulta prenatal**. Según sean las semanas de gestación e intereses, se van asignando las citas.

“Siempre atendemos a todas las mujeres pero hay una prioridad. Si hay señoras que tienen 36 semanas y unas que tienen 5 semanas, le vamos a dar prioridad a la de 36 porque es quien está más cerca de tener al bebé. Claro, sin dejar de atender a las otras, solo que le vamos a dar la cita algunos días después. Una vez que las mujeres se presenten a la cita, deben firmar un consentimiento informado. El consentimiento explica todo los procedimientos, riesgos, beneficios y se enfatiza que **la atención es parte de un curso académico. Si están de acuerdo lo firman y se procede con la atención”,** aclaró Brenes.

Para el control prenatal, el día de la cita a las mamás se les pesa, se les mide y se les hace una valoración del índice de masa corporal. La información obtenida es esencial para dar **las próximas recomendaciones de ganancia de peso y de alimentación** durante el embarazo.

Asimismo, se les efectúa una valoración de los signos vitales con un especial énfasis en la presión arterial, con el propósito de **detectar cualquier posible enfermedad que ponga en riesgo al bebé o la mamá**.

“Si la mujer ya cumplió las 20 semanas, entonces se le hace una valoración de la altura uterina y la auscultación de la frecuencia cardíaca fetal. A partir de la semana 28 se realiza el monitoreo fetal. En este mismo periodo se hace la primera y la segunda maniobra de Leopold –usada para evaluar la posición del bebé– y de esta manera analizar cómo está bebé dentro de la pancita. Luego, y como dije antes, a partir de la semana 28 ya empezamos a hacer la prueba de bienestar fetal”, detalló Brenes.

La continuidad de las citas se da con base en que tan próximo está el bebé por nacer. A las mujeres que están en la quinta semana se le da el seguimiento cada mes. Quienes están en la semana 34 la cita es cada 15 días y, a partir de la semana 36, se agenda un monitoreo semanal. Esto se acompaña de material y de panfletos educativos para robustecer el aprendizaje de las usuarias.

Cuando el bebé nace sigue la otra etapa: el posparto. En esta fase se da un seguimiento de los cuidados, la recuperación de la mamá, la anticoncepción posparto y **la evaluación de crecimiento, desarrollo y de estimulación temprana**.

Todo lo anterior queda registrado en **un carnet prenatal**. Este carnet se integra al expediente de la mamá y al final de la atención lo portará la mujer para que la CCSS (o un ente privado) lo use como referencia y conozca la evolución de la usuaria.

Estudiantes de Enfermería de la UCR hablan sobre la atención a pacientes

¿Quién da la atención?

Las consultas son brindadas por **las docentes especializadas en Obstetricia, Neonatología y Lactancia materna, acompañadas por las y los estudiantes avanzados de cuarto año de la carrera de Enfermería**. El periodo de atención va desde los meses abril hasta finales de junio de cada año; es decir, lo correspondiente al módulo académico.

Actualmente, para este I semestre del 2023, **87 estudiantes están apoyando en la atención y rotan a lo largo del periodo**. Su pasantía está estructurada para que conozcan la consulta y cómo se brinda una atención de alta calidad científica y humana a la usuaria.

Dicha formación la complementan con clases teóricas que les permite consolidar una serie de habilidades, mismas que **impactarán la vida de cada paciente** que atenderán cuando, finalmente, se gradúen como profesionales en Enfermería y estén al servicio de todo un país.

“Como estudiante, este ha sido un espacio muy satisfactorio porque hemos aprendido no solamente la teoría relacionada con la lactancia materna, las frecuencias cardíacas y los movimientos, sino también el contacto humano con las madres y todo lo que relaciona con esto. Es saber cómo hablarle, saber relacionar los problemas que tenga la mamá junto con la teoría y demás. **Entonces, este ha sido un espacio muy adecuado y satisfactorio**, tanto para las familias que han venido a la consulta, como para nosotros como estudiantes”, señaló Alejandro González Bonilla, estudiante de Enfermería.

Entre esas habilidades que afinan las y los estudiantes sobresalen los aspectos **éticos, el acercamiento a la persona, el respeto**, la identificación de los principios como el consentimiento informado, verbal o escrito, la escucha activa, la comunicación asertiva y el cuidado del lenguaje no verbal, entre otros. Todo esto, **adicional a los conocimientos científicos y técnicos propios de la Enfermería**.

Si tiene alguna duda o desea conocer más sobre esta iniciativa, puede enviar un correo a sidey.zuniga@ucr.ac.cr.



[Jennifer Jiménez Córdoba](#)
Periodista, Oficina de Divulgación e Información
Área de cobertura: ciencias de la salud
jennifer.jimenezcordoba@ucr.ac.cr

Etiquetas: [lactancia](#), [leche materna](#), [ambarazo](#), [postparto](#), [servicios ucr](#).