



¡Excelentes noticias!

## Ya puede venir a la UCR para recibir atención prenatal, posnatal y de lactancia materna sin costo

Este año, por primera vez, también se darán talleres de masaje infantil

20 MAR 2025 Salud

Un total de 58 estudiantes avanzados de la carrera de Enfermería de la Universidad de Costa Rica (UCR)—y bajo la supervisión de cuatro docentes altamente especializadas en el área de neonatología, lactancia materna y obstetricia— estarán brindando consultas especializadas en **atención prenatal, posnatal y de lactancia materna sin costo**.

Las atenciones están dirigidas a todas las mujeres y familias interesadas en recibir apoyo durante el proceso de maternidad, **sin importar la nacionalidad, el estado civil, los ingresos económicos o la condición de asegurada**.

Para este 2025, las consultas iniciarán el lunes 24 de marzo y se extenderán de manera continua los siguientes días lunes, martes, jueves y viernes durante los meses de **marzo, abril, mayo y junio**, en un horario de 7:00 a. m. a 1:00 p. m.

“Las consultas se dan como parte del curso ‘Intervención de Enfermería con la Aduldez Sana’ y son brindadas por estudiantes de cuarto año bajo la supervisión de docentes especialistas. Con esto, la UCR busca reforzar su compromiso con la sociedad, al ofrecer un servicio de calidad y brindar tranquilidad a las madres, **mientras fortalece la formación de sus futuros profesionales de la salud desde un enfoque humanista y sensible**”, señaló Sidey María Zúñiga Madriz, enfermera pediátrica con énfasis en neonatología y una de las docentes de la UCR encargada de impartir el servicio.

Las revisiones se llevarán a cabo en dos lugares. Las de lactancia materna serán en el **Centro de Investigación en Cirugía y Cáncer** (Cicica-UCR), mientras que las de control prenatal y posnatal se realizarán en la **Oficina de Bienestar y Salud** (OBS), ambos sitios ubicados en la sede Rodrigo Facio de San Pedro.

En casos en los cuales la madre no pueda trasladarse, ya sea por alguna situación de salud o por vivir en una zona alejada, **se ofrecerá un asesoramiento virtual**, a fin de que ninguna mujer se quede sin acceso a la información y el apoyo necesario.

Las y los estudiantes de la UCR tienen un proceso estructurado, el cual está dividido en etapas: valoración de las necesidades de la persona, elaboración de diagnósticos de Enfermería, y desarrollo de un plan de intervención, que debe ser evaluado y ejecutado durante la práctica clínica.

El objetivo es que cada persona usuaria, al salir de la consulta, tenga la mayoría de sus necesidades satisfechas.

## ¿Cómo acceder?

Para acceder al servicio, las personas interesadas deben completar un formulario de inscripción en este enlace:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdUdpEZ30UoVwjHYf4c8rqxOt79hO2C22zABMmMt5viQldsRw/viewform> o envíe un WhatsApp al 7053-9983.

En el formulario la persona puede seleccionar el día de su preferencia. Luego, **será contactada por la UCR para agendar su cita** de acuerdo con la disponibilidad en la agenda.

Con la primera cita agendada, la madre necesitará presentarse a las instalaciones de la UCR, **en donde se le hará una evaluación integral.**

En ese momento se les pesará, medirá y hará una valoración del índice de masa corporal. De igual forma, se les valorará la presión arterial y los signos vitales, con el propósito de detectar cualquier alteración que ponga en riesgo al bebé o a la madre.

Todo lo anterior se efectuará bajo un enfoque altamente personalizado, acorde al grado de gestación de la madre, **y con un importante abordaje emocional y humanista.**

Lo anterior, según comenta la docente, **porque la UCR considera la maternidad como un proceso único y complejo**, en el cual las dudas, los miedos y los desafíos deben ser abordados con sensibilidad y comprensión.

Por lo tanto, desde el momento en que una madre cruza la puerta del consultorio en la UCR, **ella es recibida por un equipo de estudiantes de enfermería comprometidos con su bienestar.**

"Las consultas no solo tratan la salud física, sino también el bienestar emocional de las madres. **La comunicación, el acompañamiento y la empatía son clave en este proceso**", explicó Zúñiga.

Al concluir la evaluación, a la madre se le ubicará en alguna de las tres consultas clave según su necesidad en particular, ya sea en la atención prenatal, posnatal o de lactancia materna.



En los talleres de masajes, las mamás tendrán la oportunidad de compartir con otras mamás y superar el miedo de manipular a su bebé recién nacido.

Foto: [Laura Rodríguez Rodríguez](#).

---

## Los beneficios

Si la madre es ubicada en la consulta prenatal, ella tendrá una **revisión de su salud y una evaluación detallada del crecimiento fetal**. Aquí se vigilará la frecuencia cardíaca y el bienestar materno-fetal.

Esos monitoreos son claves porque permiten **evaluar el estado de salud del feto mediante el análisis de su frecuencia cardíaca**, lo que facilita la detección de posibles irregularidades a fin de brindar un abordaje temprano.

Además, en la consulta prenatal se ofrecerán servicios de **detección de riesgos durante el embarazo y asesorías sobre la preparación para el parto**. En estas asesorías se les explica a las mamás sus derechos, según el plan de parto que ofrece la Caja Costarricense de Seguro Social.

Por ejemplo, su derecho a pedir que se realicen **la menor cantidad posible de exámenes y tactos vaginales**. Del mismo modo, su derecho a recibir una explicación clara sobre los procedimientos a los que será sometida durante su estancia hospitalaria.

En cambio, si la mujer ya dio a luz, se le ubicará en las consultas posnatales. Aquí a las madres **se les dará un seguimiento de la recuperación después del parto**, una evaluación del crecimiento y del desarrollo del bebé, así como una guía sobre los anticonceptivos más idóneos para su condición actual de salud.

Por último, en el eje de lactancia materna se les proporcionará **una asesoría completa para la atención efectiva de problemas comunes**, como la baja producción de leche o el mal acople del bebé al pecho.

También se trabaja la parte de salud mental, se derriban diversos estigmas como, por ejemplo, aquellos relacionados con **el tamaño de los senos en cuanto a la producción de leche** y la manera correcta de gestionar un banco de leche en casa.

Finalmente, y por primera vez, **se darán talleres complementarios de masaje infantil**. Estos talleres son fundamentales porque incentivan el desarrollo del bebé, mejora el sueño del menor, alivia sus molestias digestivas, reduce el estrés y les permite regularse mejor al pasar de una etapa muy activa a la calma.

Asimismo, **fortalece el vínculo afectivo con sus personas cuidadoras**, les brinda mayor confianza en su crianza y promueve un apego seguro.

Tome en cuenta que todo el seguimiento que tenga la madre quedará registrado en un carnet prenatal, el cual se integra al expediente de la persona y, al concluir 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.

“Consideramos que las y los estudiantes, al ser las personas a cargo, tienen **una oportunidad de aprendizaje muy valiosa**. Aquí, ellas y ellos no solo ponen en práctica sus conocimientos clínicos, sino que también desarrollan habilidades de comunicación y apoyo emocional en poblaciones con las cuales nunca han tratado. Estos elementos son esenciales en la formación de profesionales de la salud”, profundizó Zúñiga.

En un país donde la lactancia materna y el acompañamiento prenatal siguen siendo desafíos para muchas mujeres, iniciativas como las de la UCR marcan una diferencia real. **Cada madre que recibe información y apoyo tiene más herramientas para enfrentar su maternidad con confianza y seguridad.**

## Docentes

El cuerpo docente lo componen las profesoras:

La M.Sc. Sidey Zuñiga Madriz, la M.Sc. Kattia Madina Arias, la M.Sc. Laura López Quirós y la M.Sc. Tania Mena López.





[Jennifer Jiménez Córdoba](#)

Periodista Oficina de Comunicación Institucional

Área de cobertura: ciencias de la salud

[jennifer.jimenezcordoba@ucr.ac.cr](mailto:jennifer.jimenezcordoba@ucr.ac.cr)