

**PARA CUIDAR TU SALUD Y LA DE TU FUTURO BEBÉ, ES FUNDAMENTAL QUE ANTE LA SOSPECHA DE EMBARAZO VISITES RÁPIDAMENTE A TU MÉDICO Y REALICES LOS CONTROLES PRENATALES**

Es importante tener en cuenta las siguientes recomendaciones



**CRECIENDO JUNTOS**

Programa para colaborar con la disminución de la mortalidad infantil



VAS A SER MAMÁ



Energía responsable



Energía responsable

## Primera visita: Al inicio del embarazo

### 1 Conversarás sobre tus antecedentes reproductivos personales y familiares

Es importante que le cuentes al equipo de salud que te atienda, la cantidad de partos que tuviste, si fueron por cesárea o naturales, nacimientos prematuros, embarazos gemelares, abortos, entre otros.

### 2 Última fecha de menstruación

Esta información es muy importante, ya que permitirá calcular la fecha probable de parto. La mayoría de los bebés nacen dentro de las dos semanas (antes o después) de la fecha estimada.

### 3 Exámen físico y ginecológico completo

### 4 Hábitos alimentarios

Es importante que lleves una dieta balanceada y converses con el equipo de salud sobre el tipo de trabajo que realizás y la cantidad de horas que trabajás.

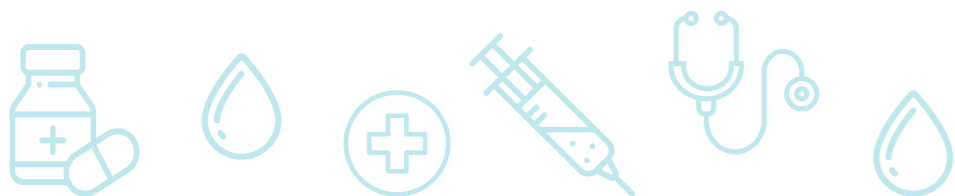
### 5 Visita al dentista

Es importante para mantener una boca sana. Debes cepillarte los dientes dos veces por día, como mínimo.

### 6 Vacunación

Durante el embarazo debes recibir:

- La dosis anual de vacuna antigripal en cualquier momento de la gestación.
- La vacuna triple bacteriana acelular luego de la semana 20 de gestación (en cada embarazo).
- La vacuna contra Hepatitis B, si tu esquema no está completo. Podés recibirla en cualquier momento del embarazo.



## 7 Síntomas

Si aparece cualquiera de estos síntomas, es fundamental que consultes de urgencia con el equipo de salud:

- Pérdida de sangre o de líquido por la vagina
- Dolor de cabeza intenso
- Visión borrosa
- Vientre duro y con dolor
- Fiebre alta
- Vómitos persistentes
- Disminución o ausencia de los movimientos del bebé
- Tristeza profunda y permanente
- Golpes o caídas

### En las visitas restantes, el personal de salud que te atienda:

- Calculará la edad del embarazo
- Te pesará
- Te medirá la presión arterial
- Te palpará el abdomen para evaluar el crecimiento y la posición del bebé
- Escuchará los latidos del corazón de tu bebé
- Te solicitará exámenes de laboratorios y ecografías
- Te pedirá que realices un curso de pre-parto para recibir a tu futuro hijo
- Te contará sobre los beneficios de la lactancia exclusiva



## LAS MUJERES QUE RECIBEN CUIDADOS DURANTE EL EMBARAZO TIENEN BEBÉS MÁS SANOS Y MENOS POSIBILIDADES DE TENER UN PARTO PREMATURO

