

RECOMENDACIONES



Lava bien los alimentos y los implementos de cocina.

Lávate las manos antes de preparar alimentos, antes de comer y después de ir al baño.



Cocina bien los alimentos, en especial las carnes y los huevos.



No tomes medicinas que no estén recetadas por un médico.

No fumes ni tomes bebidas alcohólicas.

No uses o estés cerca de químicos como fertilizantes y pesticidas.

Asiste al control prenatal una vez al mes

Una infección o exposición a sustancias tóxicas durante el embarazo, puede causar la pérdida de tu bebé o graves problemas en su desarrollo.

SEÑALES DE PELIGRO DURANTE EL EMBARAZO



Fuerte dolor de cabeza y visión borrosa



Fuerte dolor de vientre



Sangrado vaginal



Fiebre alta

Ante cualquier señal de alarma, acude inmediatamente al establecimiento de salud más cercano

o llama al **911**

CUIDADOS EN EL EMBARAZO

PRIMER TRIMESTRE

Semanas: 1-12



Tu cuerpo

Al inicio del embarazo puedes sentir náuseas, vómito, mareo o sueño, estos síntomas irán disminuyendo con el tiempo.

Tu bebé

1er mes



Tiene el tamaño de un grano de quinua.

Es un grupo de células que se divide constantemente.

2do mes



Tiene el tamaño de un grano de fréjol.

Comienzan a formarse el corazón, cerebro, pulmones y otros órganos importantes.

3er mes



Tiene el tamaño de un limón.

Se desarrollan los huesos y se pueden distinguir brazos, manos, piernas, pies y rostro.

Empieza a moverse aunque no lo puedas sentir.

▶ LOS CONTROLES DE SALUD



▶ ALIMENTACIÓN DURANTE EL EMBARAZO



Una alimentación saludable tiene alimentos naturales, variados y, de preferencia, de su localidad.

Come 5 veces al día: 3 comidas principales y 2 refrigerios.

Toma al menos 8 vasos de líquidos como agua hervida o aguas aromáticas (sin azúcar).



Evita la comida alta en azúcar, grasa y sal como la cola, jugos artificiales, los fritos, comida chatarra y bebidas alcohólicas.

Los siguientes alimentos son buenos para ti y tu bebé



Carnes, pescado y mariscos



Huevos y lácteos



Granos y leguminosas



Frutas y vegetales de varios colores tienen fibra, vitaminas y minerales

Añade color y sabor a tus preparaciones con vegetales variados.

