

RECOMENDACIONES



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

Lava bien los alimentos y los implementos de cocina.

Cuida tu higiene y la de tu hogar.

Cocina bien los alimentos.



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 a los controles prenatales con una persona de tu confianza.

Háblale a tu bebé para que pueda reconocer tu voz.

Asiste al grupo de apoyo a la lactancia materna en el centro de salud más cercano.

Realiza actividad física.

CUIDADOS EN EL EMBARAZO

SEGUNDO TRIMESTRE

Semanas: 13-24



Realízate el segundo eco obstétrico para verificar el desarrollo y crecimiento de tu bebé, descartar malformaciones y posibles problemas de salud.

SEÑALES DE PELIGRO DURANTE EL EMBARAZO



Fuerte dolor de cabeza y visión borrosa



Fuerte dolor de vientre



Salida de agua de fuente



Sangrado vaginal



Fiebre alta



Falta de movimiento de tu hijo o hija

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

o llama al **911**

Tu cuerpo

- ▶ Empezarás a notar el crecimiento de tu vientre y aumentarás de peso.
- ▶ Las náuseas empiezan a pasar y podrías sentir antojos.
- ▶ Necesitarás orinar con más frecuencia, puedes tener estreñimiento y reflujo.
- ▶ Puedes sentir cambios de humor repentinos.

Tu bebé

4to mes



Tiene el tamaño de un aguacate.

Abre y cierra la boca.

Notarás las primeras pataditas.

5to mes



Tiene el tamaño de un choclo.

Te escucha cuando le hablas o le cantas.

Desarrolla sus primeras emociones.

Está más activo.

6to mes



Tiene el tamaño de un coco.

Distingue olores y sabores.

Puede abrir los ojos.

Sus órganos maduran.

▶ LOS CONTROLES DE SALUD

Carlita está muy emocionada porque está embarazada. Como ya sabe qué hacer, acude al centro de salud para sus controles mantener.

¿Cómo puedo cuidar la salud de mi bebé antes de nacer?

El personal de salud te explicará la alimentación que debes llevar, los exámenes, suplementos y cuidados para tu salud reforzar.

¿Cómo ayuda todo esto a mi bebé?

Le ayudará a crecer y a desarrollarse, y a ti te mantendrá sanita.

¡Recuerda! Cada control mensual es importante para cuidar tu salud y la de tu bebé, al menos 5 controles debes tener.

Recuerda tener una alimentación variada cada día, incluyendo frutas, verduras y leguminosas propias de tu región y de temporada.

▶ 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.

