

## RECOMENDACIONES



Asiste a un programa de educación prenatal.

Realiza actividad física ligera, sin impactos.

Disminuye tu carga de trabajo y descansa.

Planifica las tareas del hogar con otros miembros de la familia.



Pide al personal de salud que te informe sobre la lactancia materna y asiste al grupo de apoyo.

No es necesario preparar tus pezones para la lactancia, no los jales ni los retuerzas.



Asiste a los controles prenatales cuando te indique el personal de salud.

Hazte los exámenes de sangre y orina que te solicitan.

Planifica tu parto junto con tu familia, partera, vecinos y comunidad.

Controla tu presión arterial para identificar a tiempo el riesgo de preeclampsia.

## 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**

# CUIDADOS EN EL EMBARAZO

TERCER TRIMESTRE

Semanas: 25-40



### Tu cuerpo

- ▶ Puedes sentir dolor de espalda a causa del peso en el abdomen.
- ▶ Puedes experimentar acidez, ardor estomacal o gases.
- ▶ Puede aumentar la fatiga o cansancio.
- ▶ Puedes tener dificultades para dormir.
- ▶ Pueden aparecer estrías en tu piel.
- ▶ Puedes sentir tus pechos más grandes.

### Tu bebé

**7mo mes**



Tiene el tamaño de una piña.  
Ya tiene pestañas y cejas.  
Adopta la posición para nacer.  
Los pulmones siguen madurando.

**8vo mes**



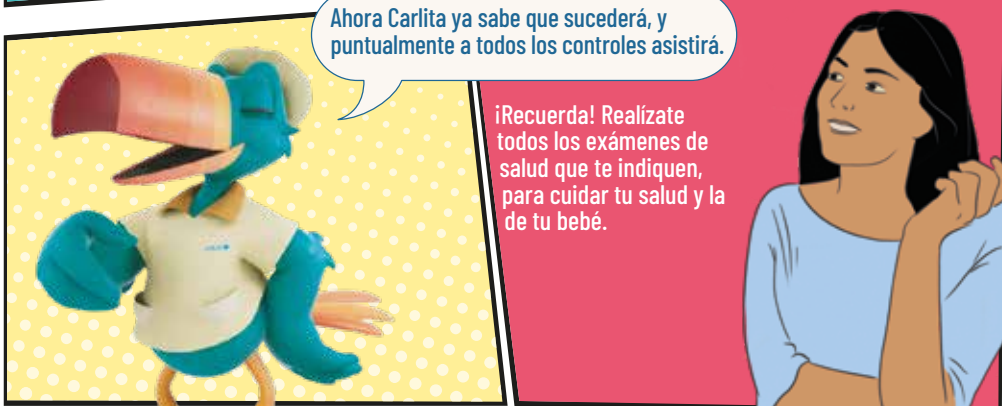
Tiene el tamaño de una papaya.  
Aumenta de peso rápidamente.  
Se mueve con fuerza.

**9no mes**



Tiene el tamaño de un sandía.  
El bebé está listo para nacer.

## ▶ 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.

