

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

En la última etapa de embarazo, Carlita necesitará guía del personal de salud para el parto, y que su bebé nazca sano.

Tengo muchas dudas, no se cómo prepararme para el parto.

Tranquila Carlita, el personal de salud te explicará y todas tus dudas despejará.

Quiero lo mejor para mi bebé, pero aún no se cómo debo alimentarlo y cuidarlo.

Junto a ellos elaborará el plan de parto y transporte, para que sepas qué hacer cuando tu bebé esté por nacer.

Ahora Carlita ya sabe que sucederá, y puntualmente a todos los controles asistirá.

¡Recuerda! Realízate todos los exámenes de salud que te indiquen, para cuidar tu salud y la de tu bebé.

▶ 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.

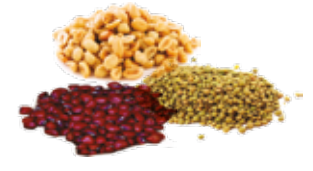
Los siguientes alimentos son buenos para ti y tu bebé



Carnes, pescado y mariscos



Huevos y lácteos



Granos y maní



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

Añade color y sabor a tus preparaciones con vegetales variados.

