

### Signos de Alarma

Consulte inmediatamente si tienen o siente:

- Pérdidas de sangre o líquido por vagina.
- Mareos intensos o dolor de cabeza persistente.
- Ventre duro y con dolor.
- Hinchazón más arriba de los tobillos.
- Fiebre alta (más de 38°)
- Aumento excesivo de peso.
- Vómitos persistentes.
- Tristeza permanente.
- Traumatismos o caídas.



**No se olvide, cada embarazo necesita por lo menos 5 controles. Cuando comienza el trabajo de parto, acuda rápidamente a la Institución de Salud que usted eligió para el nacimiento del bebé.**

“Haced el bien hermanos,  
para vuestro bien”

San Juan de Dios



**AFMAL-FBF, proyecto Argentina, Av. Pedro Diaz  
3366 Hurlingham Bs. T E: 62612231/  
www.afmal.com.ar**



CENTRO DE REHABILITACIÓN  
**San Juan de Dios**  
HURLINGHAM | ARGENTINA

**“ Programma di miglioramento della copertura sanitaria  
della popolazione della zona ovest del Gran Buenos Aires”**

**(Programa de mejora de la cobertura sanitaria de la  
población de la zona oeste del Gran Buenos Aires)**

## CUIDADO DEL EMBARAZO

## Un embarazo y un parto normal, beneficia a la madre, al hijo, a la familia y a toda la Comunidad.

### Cuidados de la Salud de la Embarazada.

No importa cuantos niños haya tenido una mujer. Cada embarazo debe ser controlado desde su inicio.

Cada uno se alimenta según sus recursos pero... para que su niño nazca con buen peso y Usted tenga leche para amamantarlo incorpore: Verduras, frutas, leche y algún tipo de carne. Evite: frituras, comidas condimentadas, salsas y picantes.

### Por usted y por su bebé:

- Use ropa cómoda, amplia y suelta.
  - Evite cansarse y levantar objetos pesados. No haga grandes esfuerzos.
  - Báñese todos los días. La ducha es la mejor manera de higienizarse. El alcohol y el cigarrillo perjudican el crecimiento y la salud de su bebé. No fume ni tome bebidas alcohólicas.
  - Pregunte sobre el mantenimiento de las relaciones sexuales, recuerde es este momento usted necesita cariño, afecto y protección.
- Prepárese para amamantar a su bebé. La leche materna es el mejor alimento y protección. Su médico puede aconsejarla sobre el cuidado de sus pechos y pezones. Pregunte como cuidarlos



### Cuándo iniciar la consulta?

Cuanto antes consulte e inicie los controles de su embarazo, tendrá más posibilidades de que su hijo nazca sano y fuerte.

Ante la primera falta de menstruación... acuda a su médico. Haga todos los controles, análisis y siga las indicaciones de su médico, así se hará el diagnóstico de cualquier enfermedad y el tratamiento que sea necesario tanto para usted como para su hijo.

### Qué se hace en el control prenatal?

- Control de la presión arterial, pulso y temperatura.
- Medidas de talla y peso.
- Control de latidos del corazón y crecimiento del bebé.
- Aplicación de vacunas.
- Examen de las mamas.
- Examen de cuello uterino.
- Control de la hinchazón de tobillos y piernas.
- Examen odontológico.
- Examen de sangre y orina.
- Atención del estado emocional de la gestante.
- Realización de actividades de Educación para una maternidad saludable.

