



PROGRAMA DE

**Control
PRENATAL**

UNA MATERNIDAD SALUDABLE Y SEGURA

Implica tener en cuenta una serie de recomendaciones que empiezan en el periodo de gestación y duran hasta después del parto.

1 Cuida tu alimentación

- Respeta cada comida del día.
- Incluye alimentos ricos en hierro de origen animal todos los días para prevenir la anemia.
- Evita comidas crudas, pues podrías ingerir bacterias perjudiciales para tu bebé.



2 Ten presente los signos de alarma que se presentan durante esta etapa y acude de forma inmediata al establecimiento de salud más cercano si presentas alguno de ellos:

- Hinchazón de pie, manos y cara
- Dolor intenso de cabeza
- Visión borrosa o zumbido de oídos
- Ardor al orinar
- Pérdida de líquido
- Sangrado vaginal
- Fiebre y escalofríos: temperatura de 38°C a más.
- Disminución o ausencia de movimientos del bebé
- Contracciones: si presentas contracciones uterinas cada diez minutos durante al menos una hora, debes acudir a emergencia.
- Náuseas y vómitos frecuentes que no ceden.



3 Renuncia al tabaco y al alcohol



4 Realiza actividad física:

Consulta con el personal de salud en cuanto a la intensidad del ejercicio que podrás realizar en la gestación, de acuerdo con tu estado de salud. Sin embargo, es recomendable realizar actividades simples, como caminar, bailar o participar de talleres de psicoprofilaxis.



5 Principales problemas que pueden presentarse durante el parto:

- **Preeclampsia:** presión sanguínea alta.
- **Diabetes gestacional:** los niveles de glucosa de la embarazada se incrementan porque su cuerpo no puede producir suficiente insulina.
- **Parto y nacimiento prematuros:** se da cuando el parto se produce antes de la semana 37 de gestación.

