



1. MANTÉN UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Consume hígado, sangrecita, bazo y pescado.
- Aumenta el consumo de menestras y cereales durante la semana.

2. REALIZA EJERCICIO FÍSICO

- Realiza caminatas a paso lento todos los días durante 30 minutos.
- Participa en los talleres de psicoprofilaxis y replícalos en casa.

3. NO FUMES

- Fumar y aspirar el humo de tabaco afecta el crecimiento de tu bebé.

4. NO CONSUMAS ALCOHOL

Puede provocar diferentes trastornos en el bebé como: déficit mental, trastorno psicomotor, anomalías cardíacas, entre otros.

5. CUIDA TU HIGIENE PERSONAL

- Cepilla tus dientes después de cada comida.
- Toma un baño diario.
- Usa ropa holgada, de preferencia de algodón.

6. ACUDE A TU CONTROL PRENATAL

- Inicia tu control de embarazo antes de las 12 semanas y continúa periódicamente.

7. VIVE EN UN AMBIENTE DE PAZ Y ARMONÍA

- Vive en un ambiente de paz y tranquilidad, esto fortalecerá el vínculo afectivo con tu bebé.
- Participa de las sesiones de estimulación prenatal en compañía de tu pareja.

8. SIGNOS DE ALARMA DURANTE EL EMBARAZO

- Náuseas y vómitos exagerados.
- Pérdida de líquido.
- Dolor de cabeza intenso.
- Hinchazón exagerada de manos o cara.
- Dolor en la boca del estómago.
- Fiebre.
- Visión borrosa.
- Zumbido de oídos.
- Presión arterial alterada.
- Disminución de movimientos fetales.



www.essalud.gob.pe



Manos que cuidan una vida
Gestante sin anemia,
bebé con futuro.



Trabajando para
todos los peruanos

ETAPA PRECONCEPCIONAL

Planifica tu embarazo, cuídate antes de quedar embarazada tomando ácido fólico 3 meses antes.

Si tú y tu pareja piensan tener un hijo, es importante que acudan a su establecimiento de salud para una evaluación médica y consejería previa.

ESSALUD OFRECE:

- Consulta médica preventiva.
- Consejería en salud sexual y reproductiva.
- Consejería en nutrición.
- Consulta odontológica integral.
- Consulta psicológica.
- Vacuna antitetánica.
- Papanicolaou.
- Exámenes de laboratorio: hemoglobina, colesterol, glicemia y triglicéridos.
- Examen de VIH/SIDA.

IMPORTANTE

Consume ácido fólico

ETAPA PRENATAL

Para un embarazo saludable es necesario que acudas a tus controles prenatales con tu pareja y de manera periódica, desde los primeros meses. Fortalecerás el vínculo prenatal y te prepararán para el parto.

Debes de participar de las sesiones de:

- Estimulación prenatal – 12 semanas
- Psicoprofilaxis obstétrica – 24 semanas

ESSALUD OFRECE

- 1º Control antes de las 12 semanas.
- 2º Control antes de las 20 semanas.
- 3º control antes de las 20 y 24 semanas.
- 4º Control entre las 24 y 28 semanas.
- Consejería en nutrición.
- Consulta odontológica integral.
- Consulta psicológica.
- Vacuna antitetánica.
- Papanicolaou.
- Ecografía.
- Exámenes de Laboratorio.
- Examen de VIH/SIDA.
- Sesiones educativas: psicoprofilaxis y estimulación prenatal.
- Prueba de bienestar (monitoreo) fetal.

POSTPARTO

Los cuidados después del parto son importantes. Por ello, acude a la semana a tu establecimiento de salud para tu control respectivo.

Alimenta a tu bebé con lactancia materna exclusiva.

Para mantener a tu bebé sano, cumple con sus vacunas programadas y llévalo a su control de crecimiento y desarrollo.

ESSALUD OFRECE

1º Control a los 7 días post parto.

2º Control a los 42 días post parto.

Asesoría y consejería en lactancia materna exclusiva.

Consejería en nutrición.

Consejería en planificación familiar.

Sesiones educativas: psicoprofilaxis post parto.

Sesiones de estimulación temprana.

IMPORTANTE

Consume carbonato de calcio y sal ferrosa

