



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.



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

