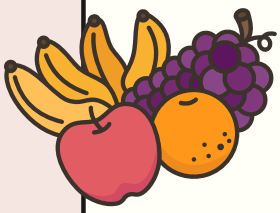
CUIDADOS DURANTE EL EMBARAZO

Embarazo sano, parto respetuoso y puerperio seguro: derecho de toda mujer.





Cuida tu alimentación

01

Come frutas, verduras y alimentos ricos en calcio, hierro y ácido fólico. Toma 2 litros de agua al dia: evita las comidas chatarra, fumar y las bebidas alcohólicas

02

Cuida tu higiene

Bañate y cambia de ropa diariamente, así evitarás infecciones de vías urinarias que pueden complicar el embarazo.





Realiza ejercicio

03

Puede realizar ejercicio moderado como 20 a 30 minutos de caminata diaria. Evita ejercicio intenso y estar mucho tiempo de pie.

04

Consultas prenatales

Las embarazadas deben recibir como mínimo cinco consultas prenatales que permitan detectar riesgos fetales y maternos por medio de los estudios diagnósticos solicitados por tu médico en cada trimestre.





Signos de alarma

05

- Dolor de cabeza
- Visión borrosa
- Dolor o ardor al orinar
- Más de 6 vómitos al día.
- Disminución en frecuencia o intensidad de los movimientos del bebé.
- Dolores de parto

Sanatorio Migone