

## RECOMENDACIONES

Tu bebé aprende sobre los sabores antes de probar los alimentos sólidos por primera vez, **los sabores que vos ingerís** (frutas, verduras y especias) o **inhalás** (tabaco y perfumes) **pasan a tu leche y líquido amniótico.**



**Durante esta etapa necesitas de una alimentación completa, sana, variada y ejercitarte.**

## PUERPERIO

**Cuando nazca tu bebe, disfrutá de su llegada.**

Si tuviste **parto normal** permanecerán **internados dos días**, si tuviste **cesárea** serán **cuatro días**. Este tiempo es importante respetarlo, así el equipo médico podrá observar y realizar los estudios necesarios para vos y tu bebé.

En caso que tengas otros hijos, en la medida de tus posibilidades, sería conveniente que te organices con la **cooperación de familiares o amistades** para que ellos sean quienes se encarguen de los pequeños y vos puedas ocuparte de tu bebé y de tu salud.

Pedí y recibí ayuda, no te sobre exijas porque es un período donde es necesario descansar, tu cuerpo y tu mente necesitan tiempo para recuperarse.

Recordá que tenés que realizar el **primer control para ambos dentro de los 10 días siguientes al parto o cesárea**. Podés tomar un baño una vez al día y movilizarte cuanto necesites.

El tiempo que transcurre **entre un embarazo y otro** es importante, lo ideal son **2 años para recomponerte** del parto y del esfuerzo que significa cuidar a tu bebé.



**CONCURRÍ AL HOSPITAL O CENTRO DE SALUD EN CASO DE QUE PRESENTES:**

**Dolor intenso en la herida** de la cesárea o en los puntos vaginales.

**Perdidas vaginales** excesivas y/o con mal olor.

**Fiebre** superior a 38°C.

**Ardor o dolor** al orinar.

**Pechos congestionados y dolorosos.**

**Dificultad para amamantar.**

**Dolor de cabeza y edema** persistente.

Si estas **triste, angustiada o desbordada.**

**Fatiga** y cansancio extremo.

## LACTANCIA

**La lactancia es un derecho para vos y tu bebé.**

Si tenés la posibilidad prende al pecho a tu bebe dentro de la primera hora de nacido. Recuerda que el calostro es la primera leche que produce la mamá, será poca su cantidad pero es muy rica en defensas, es el primer alimento que tu bebe necesita. Dale el pecho a tu bebé cada vez que lo solicite, olvidate del reloj mientras amamantás.

Aprovecha la oportunidad de poner a **tu bebé en contacto piel a piel con vos**, lo que permite regular el calor y se siente contenido y seguro.

Que tu bebé no use **chupete** hasta que la lactancia esté instalada, por lo menos hasta el 1° mes.



# LOS CONTROLES MÉDICOS DURANTE EL EMBARAZO

**Tu bebé necesita el mejor lugar para crecer sano. Por eso es importante que realices 9 controles médicos durante el embarazo.**



En cuanto sepas que estás embarazada asistí a tu control lo antes posible, así tu bebé y vos recibirán una atención que podrá garantizar mayor protección para ustedes.



**Necesitas descansar**, por lo menos 8 hs diarias y si realizás actividad física y recreativa tu bienestar aumentará.

En cada Control de tu EMBARAZO el equipo de salud tomará tu presión arterial, te pesará, te medirá la panza, escuchará los latidos del bebé y completará la libreta sanitaria.



Durante todo el embarazo, concurrí al hospital o centro de salud en caso de que presentes:

- Pérdida de sangre y líquido por la vagina.
- Fiebre superior a 38°C.
- Mareos, dolor de cabeza persistente.
- Golpes caídas y accidentes.
- Vientre duro y con dolor.
- Vómitos persistentes.
- Ardor o dolor al orinar.
- Disminución o ausencia de movimientos fetales.
- Hinchazón de piernas.
- Tristeza y/o angustia profunda.

### PRIMER TRIMESTRE DE EMBARAZO

(hasta el tercer mes)

En este trimestre los cambios son los más intensos de la gestación; el cuerpo de la madre atraviesa cambios físicos y hormonales. Puede variar de una mamá a otra.

Los síntomas característicos del primer trimestre son:

- Náuseas especialmente en la mañana y sueño intenso.
- Percibes más los olores y a veces te resultan desagradables.
- Al finalizar el primer trimestre, se han formado las cuerdas vocales, el cerebro, y las uñas de los dedos de los pies y de las manos de tu bebé. Es importante que no dejes de tomar el ácido fólico y el hierro que te indicó tu doctor.



### SEGUNDO TRIMESTRE DE EMBARAZO

(Hasta el sexto mes)

Para la mayoría de las mujeres, suele ser la etapa más agradable, debido a que los síntomas anteriores disminuyen o desaparecen. Se hace evidente tu embarazo porque tu panza ha comenzado a crecer, y percibís los movimientos de tu bebé. También se presentan los cambios de humor en vos. Durante este periodo, a través de una ecografía podrás conocer el sexo de tu bebé, si lo deseas. Sería bueno que vayas pensando en el nombre con el que lo llamarás. Tu bebé comienza a oír ciertos sonidos, tales como el latido de tu corazón y también puede oír tu voz.



### TERCER TRIMESTRE DE EMBARAZO

(Hasta el final del embarazo)

En este trimestre del embarazo es normal que tu ansiedad aumente, porque estarás imaginando como se llevará a cabo el nacimiento del pequeño.

En este período puede presentarse en vos hinchazón (edema) de manos y los pies, dolor de espalda, estreñimiento y reflujo causados por el aumento del útero. Puede sucederte que tengas dificultades para dormir.

Te aconsejamos que asistas a los talleres de PIMyP (Preparación Integral para la Maternidad y Paternidad) de esta manera recibirás información, contención y podrás aclarar todas tus dudas. También te indicarán donde concurrir en caso de emergencia.



Si deseas amamantar, prepárate con información adecuada y consejos a favor de la **Lactancia materna**.



No olvides visitar al **odontólogo** en cada trimestre, se pueden realizar tratamientos que aseguran tu salud bucal durante el embarazo.



Recibí **ayuda y colaboración** de los que te rodean en las tareas de todos los días.



**¡Comer para dos y no por dos!**



**Es importante que tengas una alimentación variada y saludable:**

Mamá, tené en cuenta que hay alimentos que necesitás incorporar porque tienen los nutrientes que vos y tu bebé necesitan durante toda esta etapa.

<b>SI</b>	<b>CALCIO</b>	<b>LÁCTEOS</b> 	1° y 2° Trimestres del Embarazo	<b>3 LÁCTEOS DIARIOS</b>
			3° Trimestre del Embarazo	<b>4 LÁCTEOS DIARIOS</b>
<b>HIERRO</b>	<b>CARNE CARNE PICADA HIGADO</b> 			
	Otras fuentes: 	PAN FIDEOS LENTEJAS HUEVOS ACELGA/BROCOLI CHAUCHA		
	Mejoran la absorción: 	NARANJAS JUGO DE NARANJA TOMATE LIMÓN BROCOLI		
<b>ÁCIDO FÓLICO</b>	<b>ALIMENTOS FUENTE</b> 	JUGO DE NARANJA LENTEJAS ACELGA/BROCOLI CHAUCHA		
	<b>ALIMENTOS FORTIFICADOS</b> 	PAN FIDEOS POLENTA		
<b>NO</b>		CAFÉ BEBIDAS ALCOHÓLICAS TABACO		