

Ser familia

Rotafolio

Gestantes y lactantes



Alcaldía de Medellín

Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación

RECOMENDACIONES

para inicio del embarazo y preparación
para el parto



Visitas regulares al

MÉDICO

para una lactancia materna efectiva



Asistencia al médico para inicio de los controles prenatales desde el primer momento en que haya conocimiento del embarazo. Cumplimiento oportuno de las citas para ecografías con el fin de hacer seguimiento a la salud de la madre y el bebé.



Tomar suplementos según prescripción médica

El médico puede recomendar suplementos que incluyan ácido fólico, hierro, calcio, para una adecuada formación del feto y buena salud de la madre.

Hacer Ejercicio



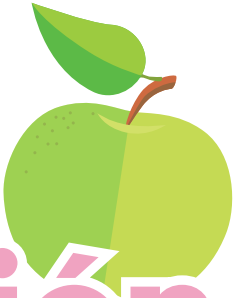
Para mantener un peso adecuado en el embarazo se recomienda practicar natación, yoga, caminatas y ejercicios aeróbicos moderados.



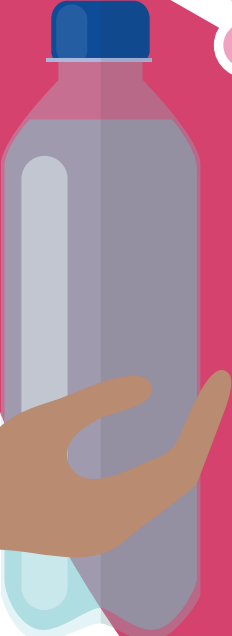
Usar ropa adecuada



Es pertinente usar una vestimenta y zapatos cómodos que se adapten al volumen y al aumento de peso para la buena circulación de la sangre. Se recomienda no usar tacones altos para evitar caídas.



BUENA alimentación



Dieta rica en vitaminas, proteínas y minerales. Ingerir mucha agua para una adecuada hidratación, frutas y verduras. Evitar alimentos crudos y cafeína.

CUIDADO de los dientes

Las caries y la enfermedad periodontal puede ocasionar nacimientos prematuros. Se recomienda asistir al **dentista** los primeros meses o antes si planea embarazarse.



No consumir

alcohol, tabaco o drogas

Las sustancias dañinas pasan al feto a través de la placenta, pueden causar un parto prematuro y deficiencias en el bebé como síndromes y bajo peso al nacer.

No automedicarse

Solo el médico puede indicar qué medicamentos se pueden tomar en caso de alguna enfermedad.



Cuidar la

PIEL

Aplicar cremas de protección solar para evitar manchas. Se pueden usar cremas hidratantes para toda la piel e ingerir mucha agua para hidratarse.

Descansar y dormir zz



Para evitar el cansancio en el día, ansiedad y estrés se recomiendan siestas cortas de 30 a 60 minutos, tratar de dormir de costado y con las piernas flexionadas.

Importancia de la **VACUNACIÓN**

La vacunación durante la etapa de gestación es un proceso seguro, que protege no solo a la madre, también genera inmunidad temprana en el bebé.

Si usted está embarazada, no olvide asistir a su centro de salud para recibir las siguientes vacunas:

Influenza estacional:

Una dosis, a partir de la semana 14 de gestación.

1

Tdap (Tétanos, Difteria, Tosferina Acelular):

Dosis única, a partir de la semana 26 de gestación.

2

Vacunación Covid:

Si usted se encuentra embarazada y aún no ha recibido esta vacuna, puede acceder entre la semana 12 de gestación y hasta los 40 días postparto.

3

