

**PARA CUIDAR
TU SALUD Y LA
DE TU FUTURO
BEBÉ ES
FUNDAMENTAL
QUE VISITES
A TU MÉDICO
Y CUMPLAS
CON SUS
INDICACIONES**

Es importante
tener en cuenta
las siguientes
recomendaciones



**CRECIENDO
JUNTOS**

Programa para colaborar con la
disminución de la mortalidad infantil



ALGÚN DÍA
VOS
TAMBIÉN
VAS A SER
MAMÁ



**Pan American
ENERGY**

Energía responsable

**Pan American
ENERGY**

Energía responsable

1 Primera visita al equipo de salud

Esta consulta es el momento ideal para que los futuros padres pueden plantear todas sus dudas y conocer las nuevas necesidades y cuidados que implicará esta nueva etapa.

2 Realizarte controles de salud

Antes de quedar embarazada es muy importante que te encuentres en óptimas condiciones de salud.

Hablá con el equipo de salud sobre tus antecedentes y hábitos. Pedile que te indique los análisis de sangre necesarios para conocer tu estado de salud, en especial en relación con algunas infecciones que pueden ocasionar problemas durante el embarazo, tales como:

- Rubéola
- Sida
- Herpes genital
- Toxoplasmosis
- Hepatitis B
- Chagas
- Varicela
- Sífilis

3 Tener tu calendario de vacunación al día

La vacunas protegerán a la madre y al bebé de diversas enfermedades. Hay vacunas que no se pueden aplicar durante el embarazo, pero si antes, por ejemplo la vacuna contra la rubéola, sarampión, varicela. Consulta a tu médico.



4 Controlar tu peso y cuidar tu alimentación

Es importante llevar una dieta balanceada.

5 Realizarte exámenes ginecológicos

6 Detectar posibles enfermedades

Ciertas enfermedades pueden afectar a la madre y a su bebé. La detección y la adecuada atención antes del embarazo contribuyen a disminuir los riesgos.

Algunas de ellas son:

- Diabetes
- Hipertensión arterial
- Convulsiones

7 Tomar ácido fólico

Si se toma antes y durante los primeros meses del embarazo, el ácido fólico puede ayudar a prevenir defectos congénitos graves en el cerebro y en la columna vertebral del bebé (defectos del tubo neural).

8 Evitar el consumo de alcohol, cigarrillos y drogas

En relación al tabaco, tenés que evitar no solamente el consumo sino también el humo. La mínima ingesta de drogas o alcohol representa un riesgo para el bebé.



UN ADECUADO CONTROL DE LA SALUD PARA VOS Y TU PAREJA ANTES DEL EMBARAZO AUMENTA LAS POSIBILIDADES DE TENER UN BEBÉ SANO Y AYUDA A EVITAR PROBLEMAS A LO LARGO DE LA GESTACIÓN

