

EL CONTROL PERIÓDICO DURANTE EL EMBARAZO TE PERMITE APRENDER PRÁCTICAS SALUDABLES Y EVITAR COMPLICACIONES. AUNQUE EL EMBARAZO SEA NORMAL, SE ACONSEJA REALIZAR AL MENOS 5 **CONTROLES** ANTES DEL PARTO Y MÁS EN CASO DE QUE TE LO INDIQUE EL EQUIPO DE SALUD.

**CONTROLAR TU EMBARAZO**  
DESDE EL PRINCIPIO ES MUY IMPORTANTE PARA TU SALUD Y LA DEL BEBÉ.



LLEVÁ SIEMPRE AL CONTROL TU CARNÉ PERINATAL PARA QUE EL EQUIPO DE SALUD ANOTE LOS DATOS DE CADA VISITA, Y TAMBIÉN CUANDO TE INTERNES PARA TENER A TU BEBÉ.



# CONTROLES DURANTE EL EMBARAZO



SI SABÉS O SOSPECHÁS QUE ESTÁS EMBARAZADA, ES IMPORTANTE QUE CONSULTES AL EQUIPO DE SALUD DENTRO DEL PRIMER TRIMESTRE. SI ESTÁS PENSANDO EN BUSCAR UN EMBARAZO, TAMBIÉN REALIZÁ UNA CONSULTA.

## ¿QUÉ SE HACE DURANTE LOS CONTROLES?

- TE REVISAN, TE PESAN Y TE MIDEN LA PANZA.
- CONTROLAN TU PRESIÓN.
- EXAMINAN LOS LATIDOS DEL BEBÉ.
- TE SOLICITAN: ESTUDIOS DE SANGRE, ORINA Y OTROS PARA DETECTAR INFECCIONES (CHAGAS, SÍFILIS, HIV, TOXOPLASMOSIS Y HEPATITIS B, INFECCIONES VAGINALES Y URINARIAS). PAPANICOLAU Y ECOGRAFÍAS.
- TE RECOMIENDAN UNA VISITA AL DENTISTA.
- TE INDICAN VACUNAS (ANTIGRIPIAL, TRIPLE BACTERIANA ACELULAR/DOBLE ADULTOS), HIERRO, ÁCIDO FÓLICO Y OTROS COMPLEMENTOS VITAMÍNICOS.
- TE ACONSEJAN SOBRE TU ALIMENTACIÓN, SOBRE CÓMO AMAMANTAR Y SOBRE MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS.
- TE AYUDAN A RECONOCER UNA EMERGENCIA Y TE CITAN PARA LA PRÓXIMA VISITA.

TRATÁ DE PARTICIPAR DEL CURSO "PREPARACIÓN INTEGRAL PARA LA MATERNIDAD".  
ES GRATUITO EN LAS MATERNIDADES PÚBLICAS Y PODÉS HACERLO ACOMPAÑADA POR QUIEN VOS ELIJAS.

## CÓMO CUIDARTE DURANTE EL EMBARAZO

### ALGUNOS CONSEJOS IMPORTANTES

- El consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias tóxicas está **desaconsejado** durante todo el embarazo porque puede provocar en el bebé bajo peso al nacer y partos prematuros.
- Antes de tomar cualquier medicamento siempre tenés que **consultar** con el equipo de salud. Si estás tomando una medicación previa al embarazo es bueno consultar si se puede continuar o hay que cambiar la dosis o el medicamento.
- La **alimentación debe ser variada y completa**, combinando alimentos de todos los grupos, en especial, verduras y frutas, cereales, carnes y lácteos.
- Durante el embarazo se pueden mantener relaciones sexuales. Sólo en caso de que existan síntomas como dolores en el bajo vientre o sangrado vaginal, tendrás que suspenderlas y consultar al equipo de salud.

## ¿CUÁLES SON LOS "SIGNOS DE ALARMA" DURANTE EL EMBARAZO?

- Pérdida de sangre o líquido por la vagina.
- Dolor de cabeza persistente, mareos o visión borrosa.
- Vientre duro y con dolor.
- Fiebre alta (más de 38°).
- Ausencia de movimientos del bebé luego del quinto mes.
- Golpes o caídas.
- Vómitos persistentes o dolor en la boca del estómago.
- Hinchazón en alguna parte del cuerpo.

Y SI YA NACIÓ TU BEBÉ, ACORDATE: A LA SEMANA Y A LAS DOS SEMANAS POST-PARTO O CESÁREA TENÉS QUE VOLVER AL CONSULTORIO A CONTROLARTE.

EN CUALQUIERA DE ESTOS CASOS DEBÉS CONSULTAR CON URGENCIA.

