

Son síntomas frecuentes y normales del embarazo:

Sueño, malestar digestivo, náuseas, algunos vómitos (durante los primeros tres meses), mareos leves, constipación y tensión mamaria. El flujo vaginal puede ser más abundante durante el embarazo, aunque hay que consultar si produce ardor o cambia de aspecto (volviéndose, por ejemplo, amarillo, grisáceo o con grumos).

La buena alimentación:

Debe ser variada y completa, combinando diariamente alimentos de todos los grupos, en especial: lácteos, verduras y frutas, cereales y carnes. La mujer que comienza el embarazo con peso normal, al momento del parto habrá aumentado unos 12 kilos.

Actividad física:

Se puede realizar actividad física moderada, siempre y cuando no existan molestias o dolores. No hacer grandes esfuerzos físicos, ni actividades con peligro de accidente (por ejemplo: andar en moto o bicicleta).

Evitar el consumo de alcohol, drogas o tabaco.

Medicamentos:

Antes de tomar cualquier medicamento, siempre hay que consultar con el médico, ya que algunos no se pueden tomar durante el embarazo.

Vida sexual:

Se pueden mantener relaciones sexuales. Sólo si aparecen síntomas anormales (como dolores en el bajo vientre o sangrado vaginal) habrá que suspenderlas y consultar el médico. Si existe riesgo de Infecciones de transmisión sexual, hay que usar preservativo en todos los contactos sexuales.

Ministerio de Salud de la Nación - Avenida 9 de Julio 1925 - (C1073ABA)
Ciudad Autónoma de Buenos Aires - República Argentina

Tel: 4379-9000 - www.msal.gov.ar

Por tu salud y la del bebé

El control periódico durante el embarazo permite
evitar problemas y aprender prácticas saludables



Ministerio de
Salud
Presidencia de la Nación

Las consultas de control de embarazo deben ser detalladas y completas.

¿Cuándo y para qué tengo que hacer controlar mi embarazo?

Lo mejor es que consultes antes de quedar embarazada, mientras estás buscando. Es importante que estés bien preparada, vacunarte contra la rubéola y el tétanos, que tomes ácido fólico para prevenir algunas malformaciones en los bebés.

Si ya sabés que estás embarazada, es importante iniciar las consultas dentro del primer trimestre (ante la menor sospecha de embarazo o antes de las primeras 12 semanas).

Aunque tu embarazo no tenga ninguna complicación, deberás tener como mínimo 5 controles antes del parto, más todos los que indique el médico.

Al comenzar las consultas, te entregarán un carnet del control prenatal. Llévalo siempre al control para que el Equipo de Salud anote los datos de cada visita. Eso es importante para el parto: ¡No te olvides de llevarlo cuando te interesen!

En la consulta, el profesional:

Te revisa, te pesa y te mide la panza

Controla tu presión y los latidos del bebé

Te solicita estudios:

- Orina, sangre, grupo y factor de sangre, análisis para Chagas, Sífilis, HIV, Toxoplasmosis y Hepatitis B
- Cultivos de orina y flujo
- Papanicolaou
- Ecografías (una al principio y una al final del embarazo)

Te indica una visita al dentista

También te indican vacunas, hierro, ácido fólico y otros aportes que necesites

Te aconsejan sobre tu alimentación, sobre cómo amamantar y sobre métodos anticonceptivos

Te escucha y responde tus dudas:

- Coméntale todos tus síntomas y los problemas de salud propios o de tus familiares; también si fumás, tomás medicamentos, alcohol o drogas.
- Los detalles de los embarazos anteriores son importantes y también si tus bebés mayores tomaron el pecho.

Te ayuda a reconocer una emergencia

Te cita para la próxima visita

¡TRATÁ DE HACER EL CURSO DE PREPARACIÓN PARA LA MATERNIDAD!

Consultar sin demora ante estos signos de urgencia:

- Fiebre, dolor de cabeza intenso.
- Sangrado o pérdida de líquido por la vagina.
- Molestias al orinar.
- Vómitos persistentes.
- Dolores abdominales o contracciones uterinas intensas.
- Ausencia de movimientos del bebé luego del quinto mes.
- Cualquier otro síntoma importante que te llame la atención.

