



Programas de
Promoción y prevención
Maternidad



Un experto en salud para tu familia



Educación y prevención

Planea tu embarazo

Si planeas iniciar un embarazo, debes preparar tu cuerpo para optimizar tu condición de salud y tener un embarazo saludable y tranquilo. Para esto es importante que realices una valoración médica preconcepcional (antes del embarazo), en donde evaluarán tu estado de salud, hábitos no saludables, antecedentes familiares y personales y factores de riesgo que se puedan disminuir o controlar durante los 6 o 12 meses anteriores al embarazo.

Solicita una cita con el Médico Gestor en Salud o Ginecólogo de tu ciudad:

Bogotá

Centro Médico Integral Chicó
Dra. Sandra Patricia Bautista Perea
Dr. Nicolas Tobón Castillo
Teléfonos: 7420222 - 5924501

Centro Médico Integral Palermo
Dra. Luz Adriana Torres Prieto
Teléfono: 3233750

Medellín

Centro Médico BlueCare las Palmas
T6041445 - 7420101

Dra. Angelica María Lobo Lopez
Dr. Carlos Andrés Carvajal Quiceno

Alimentación

La alimentación es esencial para un buen desarrollo del bebé y mejora las condiciones de tu salud, por eso es importante seguir las siguientes recomendaciones:



Comer dos porciones de frutas y dos porciones de vegetales al día.



Aumentar el consumo de cereales o granos integrales y alimentos que contengan mucho calcio (lácteos, queso, espinaca y frutos secos)



Regular la ingesta de carbohidratos (pasta, arroz, pan) de acuerdo a la necesidad energética que realiza el cuerpo.



Aumentar el consumo de proteína, tanto de origen vegetal como animal



Ingerir diariamente abundante agua.



Se recomienda incluir en la alimentación el aporte de Omega 3 (aceites de oliva, canola o soya y pescados), por su aporte importante para el desarrollo y crecimiento del cerebro del bebe.





Cuidados de tu embarazo

Durante el embarazo, tu cuerpo tendrá cambios importantes, debido al incremento de las hormonas placentarias y esteroideas, cambiando el metabolismo para aportar suficientes nutrientes al bebé y tenerlo en buenas condiciones.

Primeros síntomas

El primer signo de embarazo es la ausencia de tu ciclo menstrual, en la mayoría de mujeres puede estar acompañado con algunos síntomas como:



Náuseas y vómitos



Aumento de la sensibilidad y tamaño de los senos



Dolor de cabeza o desmayos



Aumento de la frecuencia urinaria



Distensión abdominal



Fatiga o cansancio



En el momento que te enteras de tu embarazo, debes acudir inmediatamente con tu Ginecólogo o médico gestor para dar inicio a los controles prenatales idealmente antes de las 12 semanas y así comenzar el seguimiento y cuidados para ti y para tu bebe.

El primer trimestre (Semana 1 a Semana 13) es la etapa más delicada, porque el bebé empieza a crecer y desarrollarse gran parte de su cuerpo, por eso es importante seguir las recomendaciones y cuidados que indique tu médico

Debes dejar a un lado los hábitos no saludables como fumar, beber alcohol, desorden de las comidas, e iniciar con una alimentación adecuada y actividad física.



Complicaciones

Durante el embarazo, la mujer está expuesta a factores de riesgo que puede contribuir a otras enfermedades y alteran la progresión de este o el bienestar del bebé.

En el embarazo se encuentran diferentes complicaciones que pueden afectar la vida de la madre y del hijo, por eso es importante asistir a controles con el Ginecólogo y seguir sus recomendaciones.

Las complicaciones mas frecuentes del embarazo son:



Hiperémesis gravídica: Es la presencia de vómitos que no se pueden controlar durante el embarazo, provocando deshidratación y pérdida de nutrientes en la madre.



Preeclampsia: Se denomina así la hipertensión arterial inducida por el embarazo, que va acompañado por visión borrosa, dolor de cabeza, inflamación de los pies y en casos más severos pueden llegar a tener pérdida de la conciencia y convulsiones.



Diabetes gestacional: Es la intolerancia al azúcar que se presenta durante el segundo trimestre del embarazo.





Lactancia Materna

La lactancia materna es la forma ideal de aportar a los niños los nutrientes que necesitan para un crecimiento y desarrollo saludables.

La leche materna es el mejor alimento que ofrece la madre a su hijo, ya que proporciona gran variedad de nutrientes perfectos en calidad y cantidad, que son fáciles de absorción y digestión, además contiene anticuerpos que protegen contra las infecciones.



La Organización mundial de la Salud

Recomienda la lactancia materna de forma exclusiva durante los primeros seis meses de vida, esto garantiza un adecuado crecimiento y desarrollo de todos los niños y niñas. La lactancia materna en los primeros 6 meses provee todos los nutrientes y el agua, que el bebé necesita.

