Clínica San Pablo Trujillo

SALUD EN EL EMBARAZO Y POSTPARTO

Tu bienestar es el mejor comienzo para tu bebé.





CUIDADOS DURANTE EL EMBARAZO

- Acude a tu primer control apenas confirmes tu embarazo.
- Mantén una alimentación saludable y balanceada.
- Realiza actividad física moderada y descansa adecuadamente.
- Evita automedicarte y evita alcohol, tabaco y otras sustancias perjudiciales.

SIGNOS DE ALERTA DURANTE EL EMBARAZO

Acude de inmediato al servicio de urgencias si presentas:

- Sangrado vaginal
- Dolor abdominal intenso
- Fiebre
- Hinchazón de manos, cara o pies
- Visión borrosa o dolor de cabeza intenso
- Disminución de movimientos del bebé
- Pérdida de líquido por la vagina

CUIDADOS EN EL POSTPARTO

- Acude a tu control postparto.
- Aliméntate bien, toma líquidos y descansa lo necesario.
- Busca apoyo emocional y familiar.
- Continúa con la lactancia materna a libre demanda.

RECOMENDACIONES IMPORTANTES

- No faltes a tus controles médicos.
- Sigue las indicaciones del personal de salud.
- Consulta ante cualquier signo de alarma.