

# ¿Porqué debo tomar **ÁCIDO FÓLICO** en el **EMBARAZO**?

## ANTES



Previene los defectos de nacimiento en cerebro, columna y corazón

## DURANTE



Ayuda a que los órganos de tu bebé se formen y crezcan correctamente

## DESPUÉS



Te ayuda a producir glóbulos rojos para oxigenar tu cuerpo y transportar nutrientes



Mejora la apariencia de tu piel y ayuda al crecimiento del cabello y las uñas



el **ÁCIDO FÓLICO** es muy importante para tu bebé

## CONSUME FUENTES NATURALES DE ÁCIDO FÓLICO



Puedes encontrar ácido fólico en alimentos como lechuga, brócoli, espárragos, espinacas, aguacate, maíz, frijol, cacahuates, melón, cereales, huevo e hígado

## ACUDE A TU UNIDAD DE SALUD

 Si planeas embarazarte, debes tomar ácido fólico desde 3 meses antes

 Asiste a tu consulta prenatal cada mes y sigue las recomendaciones de tu médico



EL **ABC** DEL EMBARAZO SALUDABLE

**PREPÁRATE,**

**CONSULTA**

**Y PROTÉGETE**

# ¿Por qué es importante acudir a la **CONSULTA MÉDICA** y **CONTROL PRENATAL**?



Debes ir al médico desde que decidas embarazarte para recibir orientación oportuna y disminuir riesgos a tu salud



El primer trimestre es clave para la formación y crecimiento de los órganos de tu bebé



Durante el embarazo debes acudir a la consulta médica con frecuencia y seguir las recomendaciones del médico para asegurar que tu bebé está sano

Hay tres profesionales de la salud con la formación académica adecuada para cuidarte y cuidar a tu bebé en el embarazo



Ginecólogo/Obstetra



Especialista en medicina materno-fetal



Enfermera/partera certificada



**EL ABC** DEL  
EMBARAZO SALUDABLE

**PREPÁRATE,**

**CONSULTA**

**Y PROTÉGETE**

## ACUDE A TU UNIDAD DE SALUD

# EMBARAZO y SALUD BUCAL



Cuida tu salud bucal durante el embarazo para **evitar nacimientos prematuros**

Mantener tus dientes y encías sanos ayudan al buen crecimiento de tu bebé



Acude regularmente a tus consultas



Lava tus dientes después de cada comida



Toma agua simple (sustituye los refrescos)



EL ABC DEL EMBARAZO SALUDABLE

PREPÁRATE,

CONSULTA

Y PROTÉGETE

## ACUDE A TU UNIDAD DE SALUD

# Nutrición en el **EMBARAZO**

Para evitar la acidez estomacal procura comer de 4 a 6 veces al día en porciones más pequeñas

## Qué SÍ



## Qué NO



## ACUDE A TU UNIDAD DE SALUD

-  Si planeas embarazarte, debes tomar ácido fólico desde 3 meses antes
-  Asiste a tu consulta prenatal cada mes y sigue las recomendaciones de tu médico



EL ABC DEL EMBARAZO SALUDABLE

**PREPÁRATE,**

**CONSULTA**

**Y PROTÉGETE**

# ¿Cómo puedo evitar un NACIMIENTO PREMATURO?



Acude a consulta médica **antes de embarazarte** y sigue acudiendo a tus consultas **durante todo el embarazo**



Mantén una buena salud **bucal** (sin caries, sarro o gingivitis). Acude con regularidad con tu dentista



**Evita a toda costa:**

- Beber alcohol
- Estresarte
- Fumar

## ACUDE A TU UNIDAD DE SALUD

-  Si planeas embarazarte, debes tomar ácido fólico desde 3 meses antes
-  Asiste a tu consulta prenatal cada mes y sigue las recomendaciones de tu médico



EL **ABC** DEL EMBARAZO SALUDABLE

**PREPÁRATE,**

**CONSULTA**

**Y PROTÉGETE**

# INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

Algunas infecciones de transmisión sexual (ITS) se pueden transmitir de la madre al hijo durante el embarazo

¿Qué debes saber?

**¡Existen tratamientos!**

Si tienes VIH debes tomarlos para evitar la transmisión del virus a tu bebé

En tu primera consulta **solicita a tu médico pruebas para la detección de VIH y sífilis**

**ACUDE A TU UNIDAD DE SALUD**



**EL ABC DEL EMBARAZO SALUDABLE**

**PREPÁRATE,**

**CONSULTA**

**Y PROTÉGETE**