

ABCD DE LA GESTANTE

#Soy
mamá

Porque tu salud y la de tu bebé nos importan,
te presentamos consejos
prácticos para tu proceso de gestación,
parto y posparto.

**Una guía que te permitirá
decir con tranquilidad: Soy mamá**

Alianza
estratégica de:

nueva
eps
EN INTERVENCIÓN

 **UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**
Facultad de Medicina





- Antes y al inicio del embarazo

Alimentación saludable

- Consume frutas, verduras, cereales integrales, legumbres y proteínas (**pollo, pescado, huevos**)
- Evita alcohol, tabaco, drogas, exceso de café y alimentos ultraprocesados como: dulces, galletas, papas fritas, gaseosas, comidas rápidas, salsas industriales.
- Hidrátate. Toma agua (Idealmente 8 vasos al día)

Atención prenatal

- Asiste al control prenatal desde el primer trimestre.
- Lleva siempre tu carné de gestante.
- Vacúnate. Cumple con el esquema de vacunación.



Ánimo y bienestar

- Duerme bien y descansa cuando lo necesites.
- Habla de tus emociones, cuéntale a tu familia, red de apoyo y al personal de la salud cómo te sientes.
- Busca apoyo si sientes tristeza o ansiedad. **¡No estás sola!**

Alianza
estratégica de:

nueva
eps
EN INTERVENCIÓN



**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**
Facultad de Medicina

B - Bienestar durante el embarazo

#Soy
mamá

Cuerpo en movimiento

- Realiza caminatas suaves o ejercicios prenatales **(si el médico lo permite)**
- Evita cargar peso o hacer esfuerzos excesivos.

Bebé en desarrollo

- Aprende a reconocer los movimientos de tu bebé desde el quinto mes.
- Háblale, cántale y acaricia tu abdomen: **el bebé te siente.**



Buena higiene



- Cepilla tus dientes **3 veces al día.**
- Lava tus manos antes de comer y después de ir al baño.
- Usa ropa cómoda y zapatos bajos.

Alianza
estratégica de:

nueva
eps
EN INTERVENCIÓN

UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA
Facultad de Medicina



Cuidado en el parto y después



Señales de **alarma**



Acude de inmediato al centro de salud si presentas:

- Dolor abdominal fuerte o de cabeza.
- Sangrado o pérdida de líquido vaginal.
- Fiebre, visión borrosa o **hinchazón excesiva**.
- Disminución o ausencia de **movimientos** del bebé.



Cuidado después del **parto**

- Asiste al control postparto y del recién nacido.
- Usa el método **anticonceptivo** recomendado por tu médico.
- Amamanta a tu **bebé exclusivamente** durante los primeros **6 meses**.
- Vacuna a tu bebé. Sigue el esquema de vacunación establecido.

Cariño y **vínculo**

- Practica el **contacto** piel con piel.
- ¡Ámalo! Dile palabras dulces e invierte **tiempo de calidad**.

#Soy
Mamá



Alianza
estratégica de:

nueva
eps
EN INTERVENCIÓN



UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA
Facultad de Medicina



- De camino al parto: tu maleta lista



Prepara tu maleta desde la semana 36.
Así estarás tranquila y lista para el parto.

¿Qué empacar?

Para la mamá

- Documentos personales y carné de **control prenatal**.
- Dos pijamas cómodas, ropa interior y sandalias.
- Artículos de aseo (**cepillo, jabón, peine, toalla**).
- Tres pañales de adulto.
- Cargador de celular y una bolsa pequeña para sus **pertenencias**.

Para el bebé

- 2 a 3 mudas** de ropa completas, incluso, gorro y medias.
- Manta o cobija.
- Pañales.
- Toallitas húmedas o **algodón**.

#Soy
mamá



Alianza
estratégica de:

nueva
eps
EN INTERVENCIÓN

UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA
Facultad de Medicina

Consejo

Cada control prenatal, cada decisión que tomes al alimentarte, cada día de ejercicio y cada gesto de amor, cuentan.

Si sientes que llegó el momento de conocer a tu bebé, **¡respira y mantén la calma!**

Confía en el equipo de salud

En caso de emergencia, llama a:

Familiar o acompañante de confianza: _____

123



Esta guía hace parte de la estrategia educativa,
#SoyMamá, liderada por:

Alianza
estratégica de:

nueva
eps
EN INTERVENCIÓN



UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA
Facultad de Medicina