



# Mantener a las **FUTURAS MAMÁS** y a las **NUEVAS MAMÁS SEGURAS** y **SALUDABLES**

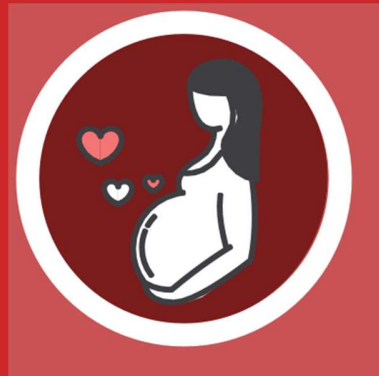
Un embarazo saludable es lo mejor tanto para la madre como para el bebé. El embarazo y el parto pueden poner en riesgo la salud de una mujer, pero se pueden evitar muchas muertes relacionadas con el embarazo.



## ANTES DE QUEDAR EMBARAZADA

Es importante comprender tus riesgos médicos y mantenerte lo más saludable posible antes del embarazo. Habla con tu equipo de cuidado de la salud sobre lo siguiente:

- Si presentas señales de enfermedades cardíacas
- Tus antecedentes médicos familiares
- Tu presión arterial
- Si necesitas adelgazar o aumentar de peso, y si es así, cómo hacerlo
- Realizar 150 minutos de actividad física a la semana
- Alimentación saludable
- Sodio en tu dieta
- Si se recomienda tomar vitaminas prenatales
- Dejar de consumir cualquier sustancia no saludable, como el tabaco, el alcohol, la marihuana u otras drogas
- Seguridad en el entorno del hogar



## DURANTE EL EMBARAZO

- Visita a un proveedor de atención médica regularmente
- Toma los medicamentos según las indicaciones del médico
- Reduce el estrés y controla la ansiedad
- Controla el aumento de peso
- Evita los hábitos poco saludables como fumar, consumir alcohol y drogas ilegales
- Sigue las precauciones adicionales si eres mayor de 35 años



## DURANTE EL PARTO Y EN LOS DÍAS PRÓXIMOS A ESTE

- Presta atención a los cambios y toma medidas
- Si tienes inquietudes sobre tu salud o la salud de tu bebé, consulta a tu proveedor de atención médica de inmediato
- Algunas complicaciones aparecen días después del parto
- La frecuencia cardíaca y la presión arterial suelen disminuir en un plazo de 48 horas después del parto
- La presión arterial puede volver a aumentar entre 3 y 6 días más tarde debido a los cambios de líquidos. Durante este período, es necesario que te monitoreen por si ocurren complicaciones.



## DESPUÉS DEL PARTO

- Has de tu salud una prioridad
- Recibe atención médica continua
- Informa a los nuevos proveedores de atención médica sobre el embarazo
- Controla tu salud mental
- Encuentra formas de estar activa
- Encuentra tiempo para dormir
- Come alimentos nutritivos
- Confía en una red de apoyo

### Conoce las señales de alarma

Es importante que vigiles tu propia salud. Muchos problemas relacionados con el corazón pueden ocurrir en los días y las semanas posteriores al parto, incluso hasta un año después.

Se esperan algunos síntomas, como fatiga y dolor leve, después del parto. Sin embargo, los cambios extraños o repentinos pueden ser un signo de derrame cerebral, problemas del corazón u otras condiciones peligrosas.

**Busca atención médica de inmediato si presentas algún síntoma preocupante durante el embarazo o después de este, incluidos los siguientes:**

- Dolor de cabeza grave o que empeora
- Visión borrosa u otros cambios en la visión
- Sensación de mareo, desvanecimiento o desorientación
- Fiebre superior a 100.4 °F
- Debilidad o fatiga extremas
- Sangrado vaginal o flujo con mal olor
- Dolor abdominal
- Dolor en el pecho o corazón acelerado
- Respiración forzada o rápida
- Náuseas o vómitos graves
- Hinchazón inusual de las manos o la cara
- Enrojecimiento, dolor o hinchazón en los brazos o las piernas
- Una ralentización o detención del movimiento fetal
- Ansiedad grave o depresión
- Pensamientos de lastimarte a ti misma o a tu hijo
- Sensación general de malestar

