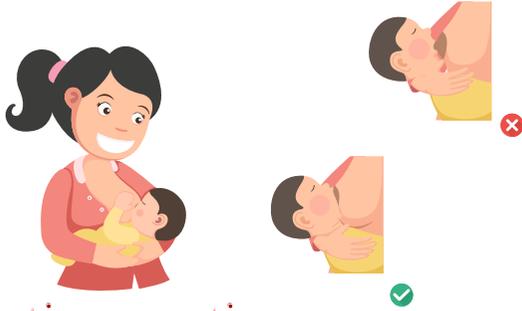


Lactancia materna

La mejor nutrición para el recién nacido es la leche materna, ya que ofrece protección al bebé de muchas enfermedades.



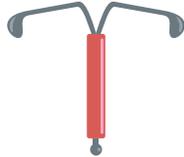
Anticonceptivos

Los diferentes métodos anticonceptivos ayudan a prevenir nuevos embarazos. Las opciones son:



el implante
anticonceptivo

el dispositivo
intrauterino



inyecciones
trimestrales
o mensuales

las pastillas



Nueva York N°. 38, Col. Napoles,
C.P. 03810, Mexico D.F.

Telf: 015556690211
buzon@femecog.org.mx

**Federación Mexicana de Colegios de
Obstetricia y Ginecología A.C.**

Ante cualquier duda acude a tu servicio de salud
más cercano o consulta a tu médico

**Te invitamos a entrar a la página
www.femecog.org.mx
para mayor información**



**EMBARAZO EN
ADOLESCENTE**

**EMBARAZO EN
ADOLESCENTE**

Federación Mexicana de Colegios
de Obstetricia y Ginecología A.C.

Atención prenatal

Es el seguimiento médico que se realiza durante toda la gestación. Es importante que se inicie al tener la noticia del embarazo y que sea cada mes.

Riesgos durante el embarazo

Los embarazos durante la adolescencia tienen más riesgo de presentar hipertensión arterial, anemia, parto prematuro, hemorragia vaginal y enfermedades de transmisión sexual.

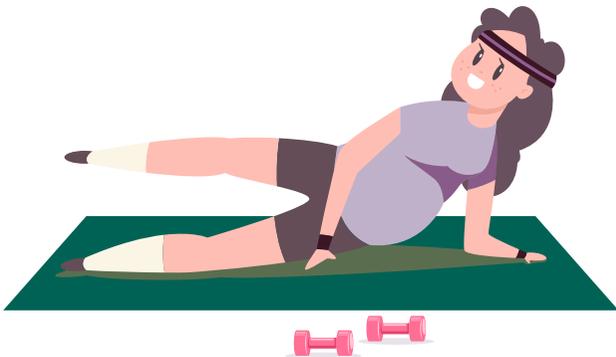
Cuidados durante el embarazo

Se aconseja tomar ácido fólico para prevenir defectos en el cerebro y en la espina dorsal del bebé, así como ingerir hierro. Antes de tomar cualquier medicamento es necesario consultar previamente con el médico tratante.

Actividad física y descanso

Se sugiere realizar 30 minutos diarios de ejercicio como caminar, bailar o nadar. Ayuda a tener más energía y resistencia durante el trabajo de parto.

Es importante dormir entre 8 y 9 horas diarias. Es normal que al principio del embarazo la mujer se sienta más cansada de lo habitual.



¿Cómo alimentarse sanamente?

Sigue estas recomendaciones:

- * Evitar alimentos fritos, harinas, dulces, papitas y refrescos.
- * Disminuir las porciones.
- * Ingerir comidas ricas en verduras y calcio.
- * Evitar alimentos crudos y no pasteurizados.
- * Disminuir el consumo de café (una taza de 250ml).
- * Cocinar los embutidos previamente antes de ingerirlos.



¿Cuándo acudir a urgencias?

Dolor de cabeza y en el abdomen.

Contracciones uterinas.

Sangrado vaginal.

Zumbido en los oídos.

Salida de líquido por la vagina.

Molestia al orinar.

Fiebre.

Secreción vaginal con mal olor.

Piernas hinchadas.

Mareo.

Poco movimiento del bebé dentro de la barriga.

¿Cómo saber si el bebé ya va a nacer?

Dolores de parto cada 5 minutos que aumentan en intensidad, frecuencia y duración.

Expulsión de moco con sangre por la vagina (tapón mucoso).

Salida de líquido a través de la vagina (líquido amniótico).

Es importante que el parto no pase las 41 semanas de gestación. Al presentar las contracciones uterinas o si el bebé no se mueve como lo hace habitualmente debes acudir al médico.