

## Lactancia materna

La alimentación del bebé a través del seno materno, proporciona nutrientes y defensas para los primeros años de vida del bebé. Además, protege a la madre contra el cáncer de mama.

Durante las consultas médicas puedes preguntar sobre los diferentes métodos anticonceptivos que puedes iniciar después de tener al bebé.



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

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](http://www.femecog.org.mx)  
para mayor información**



**EMBARAZO  
SALUDABLE**

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

El embarazo es una etapa especial en la vida de la mujer. Debido al crecimiento y desarrollo del bebé, la madre presentará cambios tanto físicos como emocionales.

El embarazo dura entre 37 y 41 semanas que se dividen en tres trimestres, lo cual equivale a 9 meses de gestación.

Es importante realizar un control médico prenatal antes de quedar embarazada ya que la salud de la madre y del bebé depende de los cuidados antes y durante la gestación.



## ¿Cuáles son los datos de alarma por los cuales acudir al médico?

Dolor de cabeza.

Piernas hinchadas.

Zumbido en los oídos.

Salida de líquido por la vagina.

Ver lucecitas.

Flujo vaginal con mal olor.

Mareos.

Sangrado vaginal.

Dolor en la parte alta del abdomen.

Fiebre.

Molestia al orinar.

Contracciones uterinas.

Disminución de movimientos del bebé a lo habitual.

## Nutrición durante el embarazo

Se recomienda mantener una alimentación sana y comer tres veces al día. Es importante que cada comida esté conformada por proteínas, carbohidratos, grasas y muchas verduras.

Disminuir el consumo de café, azúcares no naturales o carnes, embutidos y mariscos no cocinados.



## Ejercicio y descanso durante el embarazo

Realizar 30 minutos de ejercicio al día ayuda a fortalecer el cuerpo para el trabajo de parto y tener más energía durante el embarazo. Los ejercicios recomendados son: caminar, nadar, bailar, bicicleta fija y yoga.



## Beneficios

- Mejora la postura y el equilibrio.
- Reduce los dolores de espalda y el estreñimiento.
- Mejora el estado de ánimo y el tiempo de descanso.
- Antes de iniciar cualquier ejercicio consulte con su médico.

Se recomienda dormir al menos 8 horas todas las noches. Es normal que la mujer embarazada se sienta más cansada de lo habitual.

## Estilos de vida

Los hábitos de tabaquismo, consumo de drogas y tomar bebidas alcohólicas deben evitarse.

## Vacunas

La aplicación de vacunas durante el embarazo protege a la madre y al bebé de enfermedades infecciosas como: el tétanos, difteria, tosferina e influenza.

## ¿Cómo saber si estás cerca del parto?

Contracciones uterinas regulares cada 5 minutos que vayan aumentando de intensidad, duración y frecuencia. \*

Expulsión de moco con sangre. \*

Salida de líquido por la vagina. Si se presenta algunos de estos signos, se debe acudir a un médico. \*