

Da vida sin perder la tuya

La salud materna empieza antes, durante y después del embarazo

Cuidarte es el primer paso para proteger tu vida y la de tu bebé.

La salud materna integral acompaña cada etapa, garantiza bienestar físico, mental y social, y promueve una atención respetuosa, informada y centrada en tus derechos.

Prepárate para un comienzo saludable La maternidad empieza con prevención.

Cuida tu cuerpo y tu mente antes de concebir.

- **Acude a una consulta preconcepcional** para revisar tu estado de salud e identificar factores de riesgo y protectores.
- **Lleva una alimentación saludable** incluyendo frutas, verduras, leguminosas, carnes, cereales y lácteos.
- **Evita el consumo** de bebidas alcohólicas, tabaco, vapeadores y sustancias psicoactivas.
- **Mantén tu bienestar emocional** y si es necesario busca apoyo psicosocial.

Durante el embarazo: cada control cuenta

El seguimiento médico oportuno puede salvar vidas.

- **Realízate todos los controles prenatales** desde el primer trimestre y hazte las ecografías y los exámenes de ITS y otros recomendados.
- **Participa en cursos** de preparación para el parto y la lactancia. Recuerda estar atenta a tu bienestar emocional.
- **Pregunta y participa activamente en tus controles**, tu información y tus decisiones importan.
- **Recuerda que, para protegerte y proteger a tu bebé, debes seguir este esquema de vacunación:**
• **Semana 12:** COVID-19 • **Semana 14:** Influenza • **Semana 20:** TdaP (difteria, tétanos y tosferina) • **Semanas 28 a 36:** Virus Sincitial Respiratorio (VSR)
- **Acude de inmediato al servicio de urgencias más cercano si identificas alguno de estos signos:** dolor de cabeza, visión borrosa, pitos en los oídos, sangrado, dolor o ardor intenso en la boca del estómago, fiebre, hinchazón en manos y pies, no sentir mover al bebé por más de dos horas.
- **Permanece en lo posible acompañada** y ten a la mano un contacto de confianza.



Durante el parto: atención segura y acompañada

Un parto humanizado, digno
y acompañado es un derecho.

- **Elige un lugar de confianza**, que esté en la red de prestación de servicios habilitada en la ciudad.
- **Solicita estar acompañada** por alguien de confianza.
- **Exige trato respetuoso e información clara** sobre los procedimientos.
- **Lleva todos los exámenes que te han realizado.**



Después del parto: sigue cuidándote y mantente atenta

Tu bienestar también importa. El posparto es un momento clave para vigilar tu salud y consultar si algo no se siente normal.

- **Elige el método anticonceptivo** que mejor se adapte a ti y a tu plan de vida.

Cuida tu salud y pide ayuda si la necesitas

- Asiste a los **controles posparto para ti y tu bebé.**
- **Mantén una alimentación adecuada** y descanso suficiente.
- **Practica lactancia materna exclusiva** durante los primeros 6 meses y luego continúa con alimentación complementaria dos años o más.
- **Consulta de inmediato** si presentas sangrado abundante, fiebre, dolor intenso, dificultad para respirar o síntomas que no son habituales.
- **Prioriza tu salud mental:** no estás sola, el talento humano en salud está para ayudarte a resolver inquietudes sobre esta etapa de la vida.

Da vida sin perder la tuya

Cada chequeo, cada vacuna y cada decisión informada protegen dos vidas.
Cuidarte es el primer acto de amor hacia tu bebé.