

## Todo embarazo, necesita controlarse



### I. Escucha con atención :



### II. Marca V si es verdadero o marca F si es falso :

- a) El embarazo dura aproximadamente nueve (9) meses.  V  F
- b) Un embarazo también puede durar ocho (8) meses.  V  F
- c) Algunos embarazos, a veces, duran menos de ocho (8) meses.  V  F
- d) Sólo la madre es responsable del embarazo.  V  F

### EL CONTROL PRE - NATAL ( control antes que nazca el niño )

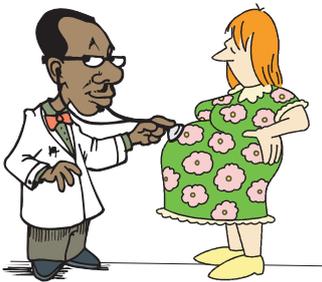
**El embarazo** es un periodo ( tiempo ) que dura aproximadamente 280 días, o sea, nueve (9) meses.

En este tiempo, la mujer tiene la misión de perpetuar (que dure para siempre) la humanidad.



El embarazo, es un estado completamente normal y fisiológico ( es el cumplimiento de una función del organismo de la mujer ) y por lo tanto puede transcurrir sin causar molestia, excepto las motivadas por el feto y el abultamiento del vientre.

Todo embarazo necesita controlarse, por eso, durante el periodo (tiempo) de gestación, es necesario revisarse periódicamente.



El Control pre - natal, es el periodo en que se prepara a la madre para que pueda albergar al feto en buenas condiciones y también se prepara a la madre para el parto.

En la consulta, se conversará con la madre sobre cómo se siente y qué necesita, la pesarán en una balanza, le medirán la presión y escucharán los latidos del bebé.

Durante los controles pre - natales, se le informará a la madre sobre una adecuada nutrición. La madre tiene que procurar comer alimentos nutritivos como frejoles, lentejas y cualquier tipo de menestras. También debe tomar leche, siempre que no le haga daño ni le produzca gases.



También, tiene que tratar de comer pescado, pollo o alguna carne, si es posible, diariamente.

Se le recomienda alimentarse también, con verduras, tomar agua y jugo de frutas.



La mujer embarazada debe evitar las comidas chatarras y el ají. Tampoco debe tomar bebidas alcohólicas, fumar y/o estar cerca de las personas que fuman.



### III. Marca con X la afirmación correcta :

- a) Se tiene que preparar a la madre, para que albergue al feto en buenas condiciones.
- b) El embarazo es una enfermedad.
- c) Todo embarazo necesita controlarse.

***Si se goza de buena salud, se puede continuar con las actividades diarias.***

La madre tiene que realizarse algunos análisis, para ver su condición física y así pueda participar de ejercicios.

Se puede seguir trabajando, siempre que no afecte la salud pero hay que evitar cargar objetos o cosas pesadas.



La gimnasia aumenta y conserva la elasticidad de los músculos y conductos que intervienen en el parto.

Hay que preguntar al médico y a la obstetrix, cuándo se puede comenzar con los ejercicios, los que ayudan a tener un parto sin temor.



### IV.. Escucha con atención :

#### Algunas recomendaciones prácticas :

1. Durante los controles, pide al médico la receta de hierro y ácido fólico que tienes que tomar diariamente, a partir del cuarto mes de embarazo.
2. Si vas al Centro de Salud por otro motivo de consulta, tienes que decirle al doctor que estás embarazada.
3. Hazte un chequeo dental para detectar y tratar caries o picaduras.
4. Evita el contacto con insecticidas y otras sustancias tóxicas.



La vacuna antitetánica es en dos (2) dosis, con intervalo de dos (2) meses, primero se aplicará al 5 to. mes y luego el refuerzo al 7mo. mes.



Hazlo TÚ mismo

I. Averigua en el Centro de Salud, lo siguiente :

### UN SIGNO DE ALARMA

1. Durante el embarazo : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Durante el parto : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Después del parto : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_