

de fomento y promoción a la salud para evitar complicaciones durante el embarazo normal

Nutrición

Consume verduras y frutas de temporada. Incluye alimentos ricos en calcio, hierro y ácido fólico. Disminuye el consumo de pan dulce, pastelitos, galletas, frituras, pizzas, hamburguesas, hot-dogs, refrescos y postres. Estos son alimentos con alto contenido de grasa y azúcares y con pocas vitaminas, minerales y fibra.

vacunas

Recibir ciertas vacunas durante el embarazo ayuda a protegerla a usted y a su bebé. Los CDC recomiendan las vacunas contra el COVID-19 para todas las personas de 6 meses en adelante.

ejercicio

caminar a paso ligero.
nadar.
hacer bicicleta estacionaria.
yoga prenatal.
aeróbicos de bajo impacto con la guía de un instructor certificado de aeróbicos.

higiene

Baño diario. Cambio de ropa interior todos los días. Cepillar los dientes después de cada comida.

consultas

Cada 4 semanas hasta las 28 semanas de embarazo. Luego cada 2 semanas hasta la semana 36. Luego, una vez a la semana hasta el parto.

detección de factores de riesgo,

La hipertensión arterial, la obesidad, la diabetes, la epilepsia, las enfermedades de la tiroides, los trastornos cardíacos o sanguíneos, el asma con un control