



¿Cómo puedo promover un embarazo saludable?

«Un Equipo Humano al Servicio de la Salud»

Comando General
de las Fuerzas
Militares

Dirección General
de Sanidad Militar

La Dirección General de Sanidad Militar, desde la Subdirección de Salud, se une a la promoción del embarazo saludable por lo tanto es importante que cada usuaria que conozca de su estado de gestación reciba toda la atención integral que requiere para el desarrollo de su bebe.

Esto teniendo en cuenta que la gestación es un estado natural que implica cambios físicos y psicológicos que pueden significar alteración para la embarazada. El grado de alteración detectado por ella depende de los conocimientos que tenga sobre los cambios que se están presentando.

Subdirección de
Salud

Boletín
Informativo

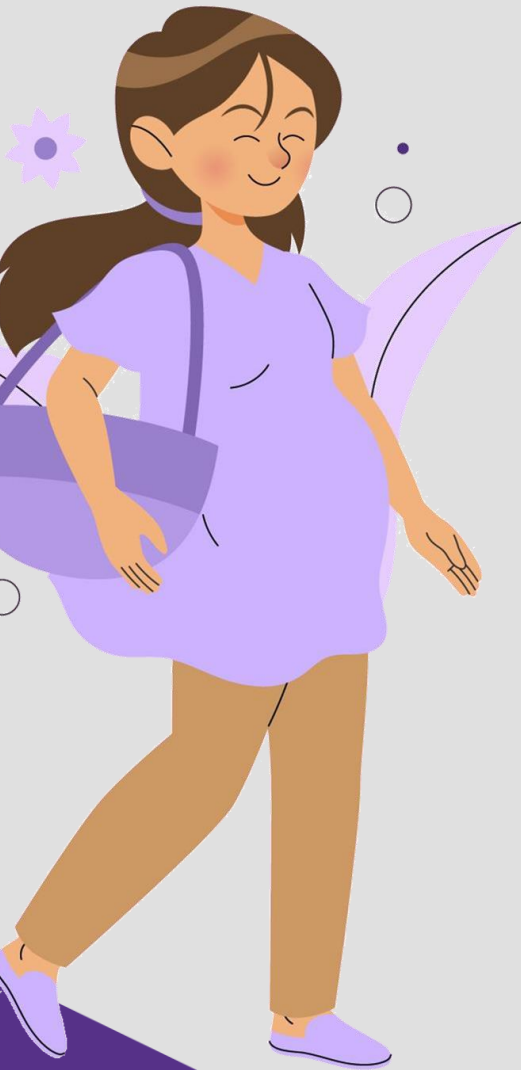
014

12 de abril de 2022



El control prenatal tiene como objetivo la identificación de factores de riesgo, diagnóstico de la edad gestacional, identificación de la condición y crecimiento fetal, identificación de la condición materna y educación materna y a su núcleo familiar en actividades de promoción y prevención.

¿Cómo puedo promover un embarazo saludable?



1. Ingesta de al menos 400 microgramos de ácido fólico mediante suplementos vitamínicos todos los días reduce el riesgo de que su hijo tenga defectos del tubo neural.

2. Tomar alcohol, fumar y consumir fármacos/drogas durante el embarazo puede aumentar el riesgo de su hijo de tener problemas como trastornos del espectro alcohólico fetal síndrome de muerte súbita del lactante y otros problemas.

3. La exposición a radiación, pesticidas, algunos metales y algunos productos químicos puede causar defectos de nacimiento, nacimiento prematuro y aborto espontáneo.

4. Elija una variedad de frutas, vegetales, granos integrales y productos lácteos con bajo contenido de grasas para que la ayuden a asegurarse de que el feto en desarrollo recibe todos los nutrientes que necesita.

TOMADO DE:

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/CA/G/arantizar-atencion-segura-madre-hijo.pdf>

5. La actividad física regular puede ayudarla a sentirse mejor, dormir mejor y a preparar su cuerpo para el parto.

6. Aumentar demasiado o muy poco de peso durante el embarazo aumenta el riesgo de tener problemas tanto para la madre como para el bebé. La experiencia que tenga una mujer de la atención sanitaria es clave para transformar la atención prenatal y crear familias y comunidades prósperas.



7. La deficiencia de hierro es frecuente durante el embarazo y se asocia a partos prematuros y bajo peso al nacer. Debe tomar sulfato ferroso.

8. Asistir al odontólogo ya que durante el embarazo hay más probabilidades de que las encías se inflamen o se infecten debido a los cambios hormonales y el aumento del flujo sanguíneo durante el embarazo.

9. Asistir al servicio de vacunación (antitetánica, Dpta, Influenza, covid-19) generan protección contra muchas infecciones que pueden afectar la salud de la madre, el embarazo, al feto e incluso a su hijo recién nacido.

10. Asistir al curso de preparación de la maternidad y paternidad para resolver dudas en relación a cambios físicos y/o emocionales durante el proceso.

¡De tu cuidado depende el desarrollo de tu bebé!

