

Periodo prenatal: Antes de nacer

ES IMPORTANTE:

- 1 Ser respetuosa con el personal del EBAIS y del hospital.
- 2 Contestar sinceramente cuando le piden alguna información.
- 3 Asistir puntualmente a las citas de control prenatal, seguir el tratamiento y las recomendaciones que le den en el EBAIS y en el hospital.
- 4 Puede poner sus sugerencias o quejas en la Dirección Médica, en la Dirección de Enfermería o en la Contraloría de Servicios.

SEXUALIDAD

- 1 Recuerde que puede tener relaciones sexuales durante el embarazo, excepto que se le recomiende lo contrario.
- 2 No olvide que el condón es el único método que la protege a usted y a su bebé de una infección de transmisión sexual o del VIH/SIDA.

Es recomendable que haga alguna actividad física moderada. Consulte antes al personal de salud.

Antes de tomar cualquier medicamento consúltelo con el personal de salud.



Programa de la Salud de la Mujer
y Coordinación Nacional de Enfermería de la CCSS

En el **periodo prenatal** es importante que **tome en cuenta** algunas recomendaciones para su bienestar y el de su bebé

Edificio A-Sigma, Piso I · Costado oeste del Mall San Pedro,
Montes de Oca, San José, Costa Rica
Teléfono: 2527-8101 · Fax: 2253-8123
Correo electrónico: info@inamugo.cr · www.inamugo.cr



¡SE ESTÁ FORMANDO UNA NUEVA VIDA!

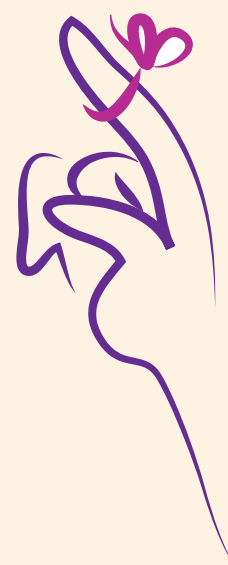
CONTROL PRENATAL

El **embarazo** dura alrededor de 40 semanas, en las cuales va a tener **citas médicas** en el EBAIS que le corresponde y es muy importante que pueda asistir a todas para llevar un buen control.

En estas citas aproveche y pida toda la información que necesite sobre el embarazo, parto y posparto.

RECUERDE:

Tenga siempre a mano el Carnet Prenatal (libreta que le da el EBAIS donde se apunta todo lo relacionado con su salud y la de su bebé).



SIGNOS DE ALARMA

Si presenta alguno de estos **signos de alarma debe ir rápidamente al hospital:**



- 1 Sangrado o salida de líquido por la vagina.
- 2 Flujo vaginal con mal olor o picazón.
- 3 Ardor o dolor al orinar.
- 4 Contracciones uterinas o endurecimiento del abdomen, con dolor o sin dolor.
- 5 Dolor cerca de la boca del estómago.
- 6 Vómitos frecuentes.
- 7 Fiebre.
- 8 Inflamación o edema en pies, manos y cara.
- 9 Convulsiones.
- 10 Visión borrosa o alteración de la visión.
- 11 Zumbidos en los oídos.
- 12 Dolor de cabeza frecuente, intenso y/o continuo.
- 13 Mareos.
- 14 Debilidad.
- 15 Palidez.
- 16 Disminución de los movimientos fetales.

COMO ASEGURADA TIENE DERECHO A:

- 1 Tener citas de control prenatal a tiempo.
- 2 Ser atendida cuando tenga algún signo de alarma.
- 3 Recibir información clara, ser escuchada y respetada por el personal del hospital.
- 4 Ir a las citas acompañada por alguien de su confianza.
- 5 Participar en las decisiones que tienen que ver con su bienestar o el de su bebé.
- 6 Participar de cursos de preparación para el parto.



LA NUTRICIÓN ES IMPORTANTE EN ESTE PERIODO.

