

RECOMENDACIONES PARA UN **EMBARAZO SALUDABLE**

En el mes de las madres, la clínica Profamilia Evangelina Rodríguez tiene grandes descuentos

Una alimentación saludable; actividad física apropiada; suplementos vitamínicos y seguimiento médico, son algunas de las recomendaciones para prevenir la anemia, nacimientos prematuros o bajo peso al nacer, y en general, para asegurar la salud materna.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), indica que la salud materna comprende todos los aspectos de la salud de la mujer desde el embarazo, el parto hasta el posparto. Aunque la maternidad es a menudo una experiencia positiva, para demasiadas mujeres es sinónimo de sufrimiento, enfermedad e incluso de muerte.

En este mes de las madres, consultamos con médicas de la Clínica Profamilia Herrera con el interés de llevar algunas recomendaciones sobre salud materna, para contribuir con el bienestar de las futuras madres.

Para agasajar a las madres, aplicamos descuentos a diversos servicios que son de alta demanda entre las mujeres y en esta ocasión, también incluimos consultas de infertilidad.

ESPECIALES

Clínica Profamilia Evangelina Rodríguez en honor a las madres

APROVECHE LOS DESCUENTOS EN LA SEMANA DEL 20 AL 25 MAYO

28% de descuento - **Consultas infertilidad**

25% de descuento - **Consultas obstétricas**

22% de descuento - **Mamografía**

DRA. ROSA VÁSQUEZ

Clínica Herrera

De los cuidados que se tenga desde el inicio del embarazo, dependerá el crecimiento y desarrollo del futuro bebé, por lo que es recomendable planificarlo, para que cualquier inconveniente sea tratado a tiempo.

Parte del cuidado son los controles prenatales, que se trata de las visitas que la mujer embarazada le hace a su médico para evaluar tanto la evolución de la futura madre, como del feto. Es donde se realizan los chequeos rutinarios de tensión arterial, crecimiento del abdomen, control de peso, se realizan pruebas de laboratorio y sonografías, con el objetivo de prevenir, orientar, disminuir los factores de riesgo, detectar cualquier patología que pueda surgir en el proceso y tratarla de manera oportuna.

La prescripción de vitaminas prenatales es primordial, con el fin de suplir las necesidades nutricionales de la madre y el feto, juntamente con una dieta equilibrada.



DRA. MARÍA DE LA ROSA

Clínica Herrera

Es importante acudir con tu doctor tan pronto sospeches estar embarazada, con la finalidad de hacer los estudios que correspondan y programar las consultas regulares.

En esta etapa es muy importante mantener una higiene adecuada con baños frecuentes y sobre todo una buena higiene bucal, con cepillados después de cada comida, así como asistir a un chequeo odontológico en las primeras semanas del embarazo.

En cuanto a la nutrición, debes mantener una dieta balanceada, comiendo carnes magras (con poca grasa), frutas, vegetales y lácteos bajos en grasas. Evitar el consumo de café, té, refrescos y chocolates, además de tomar los suplementos de ácido fólico, calcio y hierro, necesarios para el buen desarrollo de tu bebé.

