



# DESCUBRE TIPS E INFORMACIÓN

para tu cuidado y el de tu bebé



Atenta a los  
**SIGNOS DE  
ALARMA**



¿Cómo  
ayudan los  
**MICRONUTRIENTES**



¿Cómo  
disminuir  
**NAUSAS  
Y VÓMITO?**



[← VOLVER AL INICIO WEB SUBRED SUR](#)

# SIGNOS DE ALARMA



Fiebre.



Dolor de cabeza persistente.



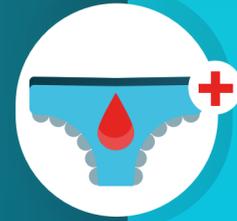
Hinchazón de manos, pies y/o cara.



Dolor o ardor en el estómago.



Sangrado vaginal.



Contracciones.



Vómito excesivo.



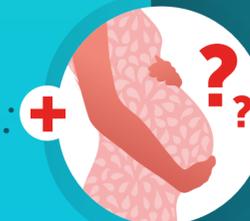
Visión borrosa o ver luces.



Sensación de pitos en los oídos.



Ausencia de movimientos fetales posterior a la semana 22.



Pérdida de líquido por vagina.



ANTE CUALQUIER SIGNO DE ALARMA, ACUDE AL PUNTO DE URGENCIAS MÁS CERCANO.

# ¿CÓMO AYUDAN LOS MICRONUTRIENTES EN TU EMBARAZO?

## SULFATO FERROSO

Fe

Disminuye el riesgo que el bebé nazca **antes de tiempo**.



Evita que el bebé nazca con **bajo peso**.



Disminuye la probabilidad de **mortalidad de tu bebé**.



## CONSEJOS

Consumir **en ayunas** o 2 horas después del desayuno.



**No mezclar** con alimentos, lácteos, té o café.



Consumir hasta la **semana 12** del embarazo.



Complementar consumiendo alimentos ricos en vitamina C (**naranjas, mandarinas, guayabas, fresas, tomate**).



## CALCIO

Ca



Minimiza el riesgo de **hipertensión**.



Disminuye el riesgo que el bebé nazca **antes de tiempo**.



Evita que el bebé nazca con **bajo peso**.

## CONSEJOS



Consumir **1 hora después** del almuerzo.



**No mezclar** con alimentos, lácteos, té o café.



**No mezclar** con los otros nutrientes.



Complementar consumiendo alimentos ricos en vitamina D (**yema de huevo, hígado, aceite de hígado de pescado**).

## ÁCIDO FÓLICO



Disminuye el riesgo de **abortos** espontáneos.



Minimiza el riesgo de defectos en el **cerebro, columna y corazón** del bebé.



Minimiza el riesgo de **labio leporino**.

## CONSEJOS



Consumir **1 hora después** de la comida en la noche.



**No mezclar** con los otros nutrientes.



Consumir hasta la **semana 12** del embarazo.



Complementar consumiendo alimentos ricos en vitamina B12 (**vísceras, pollo, carne, pescado, huevos y leche**).

# ¿Cómo disminuir NÁUSEAS Y VÓMITO durante el embarazo?

A continuación conocerás recomendaciones que te pueden ayudar con estos síntomas:

## EVITA CONSUMIR:



Gaseosas o bebidas con gas, **irritantes** (alcohol o cafeína) o ácidos.



Bebidas **calientes**, alimentos **grasos** (fritos, salsas, apanados).



Alimentos o sustancias con olores fuertes o **desagradables**.



Cualquier alimento **que te produzca náuseas/vómitos**.

## NO DEJES DE COMER, PREFIERE ESTOS ALIMENTOS:



**Alimentos secos** como maní, almendras, galletas de soda, pan tostado, granolas.



**Alimentos suaves**, preparados al vapor, hervidos o a la plancha.



**Alimentos lácteos**.

## CONSEJOS SALUDABLES:



Aliméntate con 5 ó 7 comidas al día en cantidades **pequeñas**.



Reposa al menos **una hora** sentada (no acostada).



Toma **agua** en muy pequeñas cantidades durante todo el día:

- A sorbos pequeños.
- O con una cuchara.



¿Sientes náuseas a la misma hora? **cambia los horarios** de las comidas.



Come despacio, en un ambiente **tranquilo**.



No utilices ropa **apretada**.

## MEDICINA NATURAL:

Podrás sentirte mejor si consumes **jengibre una o dos veces al día**:



En aromática o rallado en los alimentos.

## RECUERDA:

- Los episodios de náuseas y vómito ocasionales son **normales hasta las 12 semanas**.
- **Si los síntomas persisten**, aumentan o imposibilitan tomar agua o alimentos debes **asistir por urgencias**.



Quando ya no sientas náuseas y/o vómitos, poco a poco puedes volver a consumir los alimentos de antes.



Secretaría de Salud  
Subred Integrada de Servicios de Salud  
Sur E.S.E.



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE  
SALUD

BOGOTÁ



[↑ IR AL PRINCIPIO](#)

# ESPERA PRÓXIMAMENTE MÁS RECOMENDACIONES...

[← VOLVER AL INICIO WEB SUBRED SUR](#)