

## Beneficios del **parto natural** para la madre y su bebé

### Beneficios del parto natural para el bebé

- » Ayuda a fortalecer su sistema inmunitario.
- » Genera hormonas, como la adrenalina, que le mantendrán en estado de 'alerta' en sus primeras horas de vida, lo cual, además de aportarle energía y calor, le ayudará a la hora de iniciar la lactancia.
- » Arroja todo el líquido de los pulmones.
- » Recibe una mayor oxigenación.
- » Se encuentra de forma inmediata con su madre, lo que favorece el paso a la producción de leche y fortalece el vínculo afectivo.

### Beneficios del parto natural para la madre

- » Existe menos riesgo para la madre. Pierde la mitad de sangre que en un parto por cesárea y las posibilidades de infección uterina son menores.
- » Mantiene los niveles de azúcar en sangre adecuados y ayuda a que la placenta reciba más oxígeno.
- » Podrá estar con su bebé de forma inmediata.
- » El tiempo de hospitalización es menor y la recuperación es más rápida.

## Beneficios de la **lactancia materna** para la madre y su bebé

### Beneficios de la lactancia materna para el bebé

- » La leche materna es la mejor fuente de alimento para los bebés hasta los 6 meses de vida.
- » Tiene las cantidades adecuadas de carbohidratos, proteínas, grasa, vitaminas y hormonas que necesita.
- » Tiene anticuerpos que ayudan a evitar que el bebé se enferme de alergias, gases, diarrea, estreñimiento, enfermedades respiratorias, etc.

### Beneficios de la lactancia materna para la madre

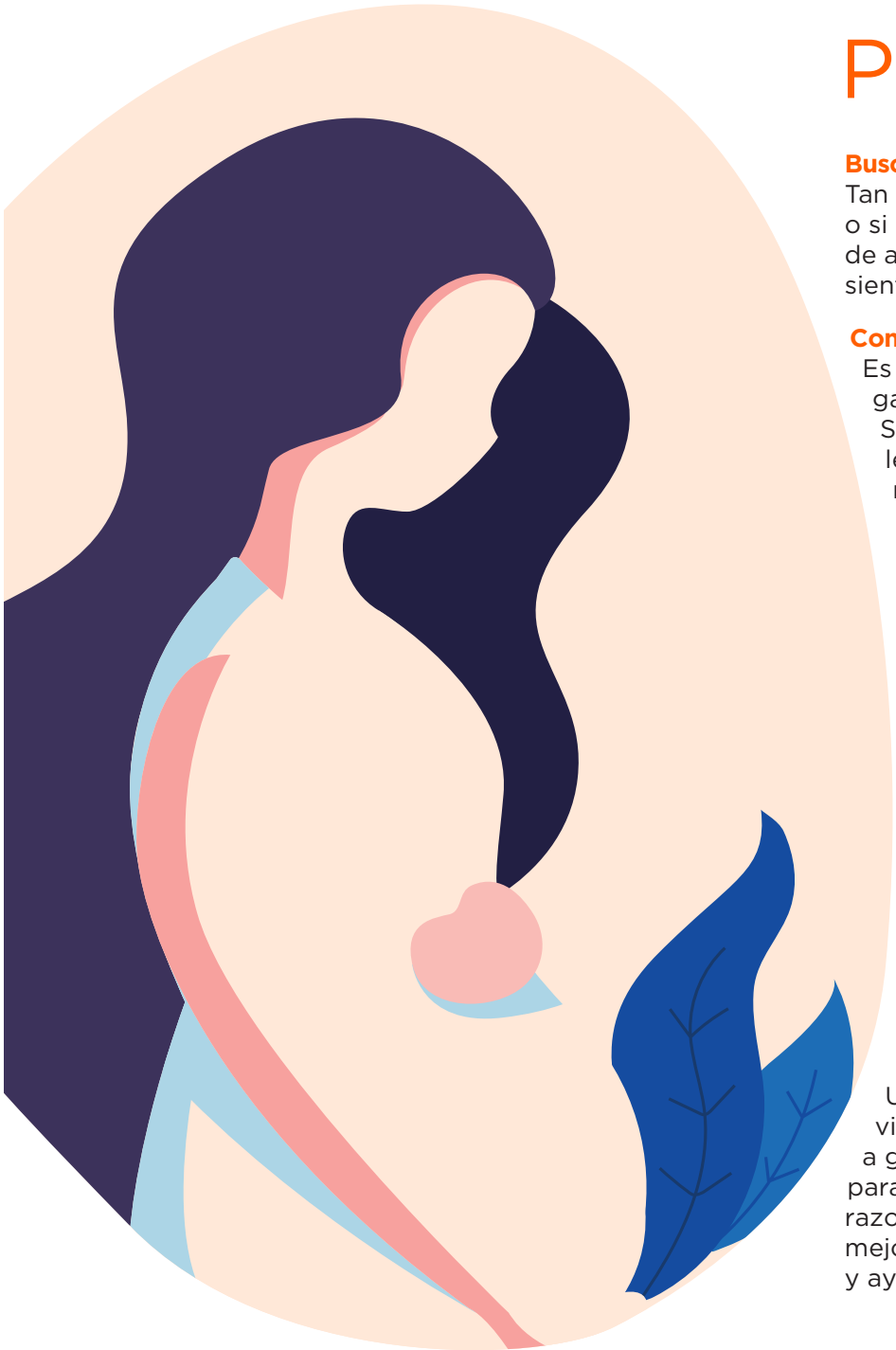
- » Establecerá un vínculo único con el bebé.
- » Ayuda a bajar de peso.
- » Demorará el inicio del periodo menstrual.
- » Disminuirá el riesgo de enfermedades, como el cáncer de mama, la osteoporosis, enfermedades del corazón y la obesidad.
- » Ahorra tiempo y dinero.



arsenasa.gob.do  
@ARSSeNaSaRD

**Centro de Atención al Usuario**  
Tels.: \*737 | 809.333.3821 | 809.732.3821 | 809.701.3821  
Desde el interior Tel.: 809.573.6272 (809 5 SeNaSa)





# Para un embarazo saludable

## Busca atención prenatal inmediatamente

Tan pronto como sepas que estás embarazada o si lo sospechas, elige un médico que te brinde atención prenatal de calidad y con quien te sientas confiada.

## Controla tu peso

Es cierto que durante el embarazo debes ganar peso, pero no es “comer por dos”. Solamente necesitas 300 calorías adicionales por día. Debes consumir mucha proteína, fibras y vegetales. Mantente hidratada siempre con agua y jugos naturales. Evita los alimentos crudos y sin pasteurizar.

## Toma suplementos vitamínicos prenatales

Es muy importante que sigas al pie de la letra las indicaciones de tu médico de cómo y cuánto tomar tus vitaminas prenatales:

- » **Ácido fólico:** reduce significativamente el riesgo de que el bebé pueda desarrollar malformaciones congénitas.
- » **Hierro y calcio:** son muy necesarios en tu organismo ya que la demanda de estos aumenta bastante durante el embarazo, sobre todo durante el segundo y el tercer trimestre.

## Haz ejercicio regularmente

Un programa de ejercicios, indicado, supervisado y regulado por tu médico te ayudará a ganar la fuerza y resistencia que necesitas para soportar el aumento de peso del embarazo, prevenir o reducir los dolores corporales, mejorar la circulación sanguínea en las piernas, y ayudar a prepararte para el parto.

## Descansa

Las técnicas de relajación como los ejercicios de yoga, el estiramiento, la respiración profunda, y los masajes son excelentes para combatir el estrés y dormir mejor por la noche.

## Disminuye el consumo de cafeína

Recuerda que no solo es el café; el té y los refrescos, también contienen cafeína y su consumo dificulta la absorción de hierro.

## “NO” alcohol

El alcohol puede provocar que el bebé tenga un mayor riesgo de pesar poco al nacer, y aumentará la probabilidad de que en el futuro tenga problemas de aprendizaje, habla y lenguaje, atención, e hiperactividad.

## “NO” fumar y aléjate de las drogas

Fumar o consumir cualquier tipo de droga, aumentará el riesgo de que tengas un aborto espontáneo, así como que tu bebé tenga retraso o problemas de crecimiento.

## Haz cita con el odontólogo

Los cambios hormonales durante el embarazo pueden hacerte más susceptible a las enfermedades de las encías.

**Recuerda afiliarte a tu bebé tan pronto nazca** para que reciba la cobertura en servicios de salud.