### Confía en tu instinto

iSi tienes dudas, acude al médico!

Ten confianza y comunica todas tus preocupaciones

Asegúrate de que se tomen medidas ante tus preocupaciones

Solicita un intérprete de tu idioma si lo necesita:

Si te preocupa algún aspecto de la atención sanitaria que estás recibiendo, pide hablar con la Jefa de matronas

### Depresión posparto (DPP)

Varios estudios indican que después de dar a luz entre el 10 y el 15% de las mujeres sufren DPP.

#### Los signos habituales son:

- Bajo estado de ánimo continuo o poca autoestima.
- Tristeza, ganas de llorar o sentimiento de culpa.
- Cambios en el apetito o el peso.
- Malestar o dolores sin explicación.
- Falta de energía o apetito sexual.
- Alteraciones del sueño.

Puedes comentar tus sentimientos con tu médico de cabecera o enfermera de asistencia domiciliaria para que te escuche y te asesore de manera confidencial.

#### Acerca de nosotros:

MAMA Academy es una organización benéfica que ayuda a tener partos seguros. Prestamos apoyo a las futuras madres y a las matronas para que contribuyan a ofrecer una atención materna coherente en el Reino Unido. Toda nuestra información está redactada por nuestro equipo de asesores médicos y nuestro sitio web cuenta con la acreditación RCM para profesionales.

#### Bolsa de bienestar:

Guarda tus notas prenatales al tiempo que te preparas con información importante sobre el embarazo para que tengas un embarazo más seguro.
Con el apoyo de Department of Health & NHS England.

Solo por £2 en el sitio web de MAMA Academy.

«iIndispensable para cualquier futura madre!» - Dr. Rani



#### Contacto:

www.mamaacademy.org.uk

contact@mamaacademy.org.uk

07427 851670

Folleto financiado por

The Mitchell Charitable Trust en memoria de Shoshana Mitchell Glynn

Organización registrada: 1153325 | Número de la compañía: 08606581



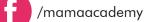
# Ayudando a tener partos seguros

Información básica para futuras madres









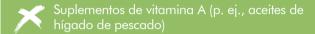


# Alimentos que debes evitar





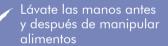






#### Mantenerte sana

Acude a todas tus citas prenatales



Mantente alejada de las personas con infecciones, como varicela o eritema infeccioso

Deja de fumar y beber alcohol

Sigue una dieta sana iCome por una persona, no por dos!

Visita www.mamaacademy.org.uk/for-mums/ be-healthy

Mantén una vida activa uniéndote a grupos locales de ejercicio físico o dando paseos con amigos

### Los movimientos de tu bebé

A partir de la semana 24 aproximadamente, tu bebé empezará a desarrollar sus propios patrones regulares de movimiento.

Si bien un cambio en los movimientos de tu bebé no es motivo de preocupación, también puede ser una señal de malestar en tu bebé.

No confíes en los dopplers fetales domésticos, los dispositivos de monitorización móviles o las aplicaciones móviles a la hora de comprobar el bienestar de tu bebé, ya que no siempre proporcionan una imagen real de la salud de tu bebé.

Los movimientos de los bebés no deben reducirse conforme se llega al final del periodo de embarazo. Si los movimientos de tu bebé se reducen otra vez después de tu chequeo médico, llama a tu unidad de maternidad sin importar el número de veces que ocurra.

Si crees que los movimientos de tu bebé han cambiado, llama inmediatamente a tu unidad de maternidad. Te pedirán que acudas para someterte a una evaluación.

# Pregunta a tu matrona

- żQué servicios locales hay disponibles para ayudarme a mantener una vida activa?
- żQué puedo hacer para reducir las posibilidades de que se complique mi embarazo?
- ¿Cómo puedo pedir cita para las vacunas gratuitas de la gripe y la tosferina?
- ¿Podemos hablar del plan de parto?
- ¿Qué es el pinzamiento tardío del cordón umbilical?
- ¿Qué servicios de lactancia existen?

# Llama a tu unidad de maternidad

#### Inmediatamente si:

- Has notado que se reducen o cambian los movimientos de tu bebé (a partir de la semana 24)
- Sufres sangrado vaginal o pérdida de líquido (transparente o de cualquier color)
- Tienes fiebre O dolor de cabeza persistente
- Se te inflaman de manera evidente las manos y la cara, o la parte superior del cuerpo
- Tienes problemas de visión (ves borroso, ves puntos o luces, o tienes dificultar para enfocar la vista)
- Sufres un dolor grave justo debajo de las costillas en el centro del abdomen

#### En un plazo de 24 horas si:

- Tienes picores (especialmente en manos o pies)
- Sufres secreción anormal O dolor alrededor de la vagina

## Señales normales de parto

- Dolor de espalda o contracciones cada vez más fuertes, de manera más frecuente y durante más tiempo
- Rotura de bolsa (tu matrona te lo confirmará)

Si crees que ha comenzado el parto, llama a tu unidad de maternidad para que te asesoren.