

Confía en tu instinto

¡Si 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 necesitas

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.

«Indispensable para cualquier futura madre!»

- Dr. Ranj



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

MAMA Academy

positive about pregnancy

Ayudando a tener partos seguros

Información básica para futuras madres



contact@mamaacademy.org.uk



[/mamaacademy](https://www.facebook.com/mamaacademy)



[@mamaacademy](https://www.twitter.com/mamaacademy)



www.mamaacademy.org.uk

Alimentos que debes evitar

- ✗ Quesos blandos madurados con moho y de pasta azul
- ✗ Mariscos y carnes crudos o poco cocinados (incluidas carnes curadas en seco); hígado o productos elaborados con hígado como el paté
- ✗ Huevos que no lleven la marca "British Lion Quality" (incluida la mayonesa casera)
- ✗ Suplementos de vitamina A (p. ej., aceites de hígado de pescado)
- ✗ Frutas y vegetales crudos sin lavar



Mantenerte sana

- ✓ Acude a todas tus citas prenatales
- ✓ Lávate las manos antes y después de manipular alimentos
- ✓ Mantente alejada de las personas con infecciones, como varicela o eritema infeccioso
- ✓ Deja de fumar y beber alcohol
- ✓ Sigue una dieta sana ¡Come 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

- ¿Qué servicios locales hay disponibles para ayudarme a mantener una vida activa?
- ¿Qué 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 dificultad 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.