

A purple line drawing of a pregnant woman in profile, facing right, with her hands resting on her belly. The background features a pattern of overlapping, semi-transparent circles in various colors including yellow, orange, green, blue, and purple.

CARTILLA DE LA MUJER EMBARAZADA

ACUDE A TODAS TUS CONSULTAS
Cuida tu salud y la de tu hija (o)





Fotografía

Número de Seguridad Social

.....

Agregado Médico

.....

IDENTIFICACIÓN

Nombre completo

Unidad médica

Consultorio Turno Horario

DATOS GENERALES

CURP

Domicilio

.....

.....

Calle, Número exterior e interior Colonia/Localidad

.....

Delegación/Municipio

Entidad Federativa

En caso necesario, avisar a:

Nombre

Télefono o celular

DATOS PERSONALES

Edad Escolaridad Peso habitual Kg.

Estatura m. Fecha de última menstruación

Fecha probable de parto Grupo y RH

No. de embarazos Partos Abortos Cesáreas

ESTIMADA DERECHOHABIENTE O USUARIA, EL INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL TE PROPORCIONA ESTA CARTILLA PARA EL CUIDADO DE TU EMBARAZO

En el IMSS la mujer embarazada es el centro de la atención, todos los esfuerzos del personal de salud están enfocados en tu bienestar y en el de tu bebé.

Durante la atención, tienes derecho a:

- Recibir trato digno y respetuoso.
- Recibir atención médica adecuada.
- Recibir atención médica de urgencia.
- Expresar tus dudas, emociones, necesidades y expectativas respecto del embarazo y posterior al parto o cesárea.
- Ser respetada en tu intimidad, con confidencialidad y privacidad.
- Recibir tú, tu acompañante y/o familiar, información suficiente, clara, oportuna y veraz, en un lenguaje sencillo y comprensible, sobre la atención y procedimientos que se realicen.
- Participar libremente en las decisiones sobre tu atención y otorgar o no tu consentimiento informado. En su caso, a contar con facilidades para obtener una segunda opinión institucional.
- Establecer un vínculo inmediato con tu hija(o) recién nacida (o) “piel a piel”, en la medida que la atención o el estado de salud de ambos lo permita.

- Decidir el espaciamiento entre tus embarazos con el método anti-conceptivo adecuado.
- Ser atendida cuando te inconformes con la atención y/o trato recibidos.
- Recibir tu incapacidad por maternidad.



Para contribuir a tu bienestar, te recomendamos:

- Estar informada sobre las señales de alarma durante el embarazo para buscar atención oportuna.
- Estar acompañada, de ser posible, por tu pareja y/o familiar, durante la atención.
- Conocer la unidad médica donde atenderán tu parto y saber cómo llegar.
- Seguir las indicaciones del personal de salud a cargo de tu atención.
- Expresar todas las dudas que tengas sobre tu embarazo, parto o cesárea y al periodo posterior a estos.
- Participar en las pláticas, cursos, talleres o visitas que se impartan en las unidades médicas a fin de que adquieras conocimientos sobre tus cuidados y los de tu bebé.

Conoce las acciones que el personal de salud realiza a la mujer embarazada para detectar oportunamente factores de riesgo o complicaciones que pueden afectar tu bienestar y el de tu hijo(a), lo que permite contribuir a cuidar de tu embarazo.

Anota los cambios que ocurren durante tu embarazo y después de tu parto o cesárea.

Fecha	Semanas de gestación	Peso	Presión arterial	Latidos fetales	Hinchazón (edema) de cara y manos	
					Sí	No

Antecedentes familiares:

Enfermedades personales importantes:

Proteínas en orina		Otros procedimientos, dudas o comentarios
Sí	No	

PREVENCIÓN Y DETECCIÓN

Tan pronto te enteres que estás embarazada, acude al módulo de **PrevenIMSS** para que:

- Te apliquen la vacuna contra el tétanos, y
- La vacuna contra la influenza, preferentemente durante los meses de octubre a marzo.

	Fecha de aplicación
Tétanos (Tdpa)	
Influenza	

¡Protege a tu bebé de estas enfermedades!

Solicita y autoriza que te realicen:

- La prueba para identificar el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH), es también conocida como Prueba Rápida Voluntaria (PRV). En caso de resultar sospechosa, te enviarán al hospital para confirmarlo o descartarlo.
- La prueba para **sífilis** (VDRL).

El VIH y la sífilis son enfermedades de transmisión sexual que pueden estar presentes sin síntomas y afectar al bebé durante el embarazo, el parto y la lactancia.

El tratamiento oportuno de estas enfermedades disminuye el riesgo de infección para el recién nacido.

Si tienes dudas pregúntale a tu médica(o). Recuerda que es necesario que otorgues tu consentimiento informado para la realización de la prueba rápida.

CUIDA TU SALUD DURANTE EL EMBARAZO

Acude a todas las citas que te otorga tu médica(o) para que juntos vigilen la evolución de tu embarazo y detecten a tiempo cualquier complicación.

Las siguientes enfermedades se pueden presentar durante el embarazo, para identificarlas y tratarlas a tiempo, acude a la vigilancia del embarazo en tu Unidad de Medicina Familiar e informa de estas molestias a tu médica(o):

Infección de vías urinarias.

Tres o cuatro de cada diez mujeres la padecen durante el embarazo y algunas no presentan síntomas, esta infección puede ocasionar que el parto se adelante; por tal motivo, es importante que te realices todos los exámenes que te solicite tu médica(o).

Infección en la vagina.

Es frecuente y puede provocar que la bolsa donde se aloja el bebé se rompa y nazca antes de tiempo; el síntoma más frecuente es: salida de flujo con mal olor, blanquecino, amarillento, verdoso, con grumos, que provoca comezón y/o ardor.

Sangrado vaginal.

Puede representar un peligro para la vida de la madre y del bebé; sin importar la cantidad que sea, acude inmediatamente al hospital.

Preeclampsia-Eclampsia.

Enfermedad grave que sólo ocurre durante el embarazo, y en menor frecuencia después del parto, y se caracteriza por elevación de la presión arterial.

Es más frecuente en mujeres que tienen diabetes, hipertensión arterial, lupus eritematoso, obesidad, enfermedad renal o cardiopatía, así como en la mujer que presentó preeclampsia o eclampsia en el embarazo anterior.

ALIMENTACIÓN DURANTE EL EMBARAZO

Alimentarse correctamente es la clave para tener un embarazo sano. Comer sanamente NO significa comer por dos ni consumir el doble de comida.

Los alimentos deben aportar los nutrimentos suficientes para tener un embarazo saludable y que el bebé se desarrolle adecuadamente.

Se requiere comer sano, variado y equilibrado

Realiza cinco comidas durante el día, tres principales y dos colaciones, incluye una porción de los tres grupos de alimentos en el desayuno, la comida o la cena y, en la colación prefiere frutas y verduras.

- Grupo 1.

Verduras y frutas: apio, betabel, brócoli, calabaza, champiñones, chayote, chícharos, col, espinacas, acelgas, flor de calabaza, jícama, jitomate, lechuga, nopal, pepino, pimiento, zanahoria, fresa, melón, papaya, sandía, manzana, mandarina, mango, ciruela, guayaba, plátano, durazno, higo, tuna, pera, entre otras.

- Grupo 2.

Cereales: avena, pasta, bolillo, cereal sin azúcar, granos de elote, arroz, galleta maría, galleta salada, granola, palomitas, tortilla de maíz, entre otros.

- Grupo 3.

Leguminosas y alimentos de origen animal: frijol, lenteja, haba, garbanzo, soya, leche, yogur, carne de res, carne de pollo, pescado, queso, huevo, entre otros.

Durante el embarazo es necesario consumir algunas vitaminas, minerales y ácidos grasos esenciales que se encuentran en los siguientes alimentos:

Ácido fólico: garbanzo, frijol, lentejas, haba, frijol de soya, hígado de pollo*, espinaca y acelga.

Hierro: hígado de pollo*, pulpa de res, lentejas, garbanzo, frijol, sardina y yema de huevo*. Combinar alimentos con vitamina C para una mejor absorción.

Vitamina B12: hígado de pollo*, sardina, atún y leche descremada.

Zinc: flor de calabaza, lentejas, garbanzo, carne de res magra y sardina.

Calcio: charal, leche descremada, queso panela o fresco, yogur, almendra y tortilla de maíz nixtamalizada.

Ácidos grasos omega 3: sardina, soya, pescado, nuez, aceite de canola o de soya y atún.

**Alimentos con alto contenido en grasas y colesterol*

Ejemplos:

	Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
1	Fruta con yogur natural 1 huevo a la mexicana 2 piezas de tortillas	1 pieza de manzana o fruta de temporada ½ taza de zanahoria rayada	½ taza de sopa de lentejas 1 bistec de carne o pollo asado con verduras cocidas en salsa (sin picante) 2 piezas de tortillas 1 pieza de fruta de temporada	½ pieza de plátano o fruta de temporada	1 vaso de leche descremada Ensalada de verduras con pollo 2 rebanadas de pan tostado 1 pieza de fruta de temporada

	Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
2	1 vaso de leche 2 quesadillas con verdura 1 taza de papaya	3 piezas de guayaba chica o fruta de temporada ½ taza de jícama	½ taza de arroz 1 filete de pescado o pulpa de cerdo guisada 1 porción de ensalada (lechuga, pepino) ½ taza de frijoles 1 pieza de tortilla 1 pieza de fruta de temporada	1 pieza de naranja o fruta de temporada	Fruta con yogur natural Sándwich de pollo o de queso con verduras

Mantente hidratada, consume por lo menos 2 litros de agua al día.

Evita comer mariscos crudos, carne cruda, frituras, néctares, aceite, grasas en exceso y alcohol.

Tu edad, la estatura, el peso que tenías antes de embarazarte y las semanas de embarazo determinan la cantidad de energía que necesita tu cuerpo para nutrirse.

¡Asiste a la consulta de Nutrición para aclarar dudas y elaborar menús!

HIGIENE PERSONAL

Es importante mantener el cuidado personal, para evitar enfermedades se recomienda:

- Bañarse diario.
- Usar pantaleta de algodón o con puente de algodón, con cambio diario.
- Utilizar ropa holgada (de preferencia de maternidad) y, zapatos cómodos con tacón ancho no mayor de 3 cm de altura.
- Después de defecar, limpia de adelante hacia atrás para evitar contaminar los genitales
- Evita las duchas vaginales.
- Lavarse las manos con agua y jabón antes de preparar y comer los alimentos, así como antes y después de ir al baño.
- Evitar fumar o estar en contacto con humo de tabaco, así como beber alcohol y usar drogas.
- Evitar tomar medicamentos NO recetados por tu médica(o).
- Las relaciones sexuales no están prohibidas, si tienes dudas pregunta a tu médica(o).
- Consulta a tu médica(o), en caso de salida de flujo con mal olor, de color blanco, amarillo o verdoso, o con consistencia grumosa.

HIGIENE BUCAL

Durante el embarazo, la boca puede ser un foco de infección e, incluso provocar que nazca tu bebé antes de tiempo, por ello se recomienda:

- Cepillarse los dientes después de cada comida y antes de dormir.
- Acudir con tu dentista, en la Unidad de Medicina Familiar para:
 - Valorar tu salud bucal, detectar caries, infección u otros problemas.
 - Aplicar flúor y mejorar la técnica del cepillado de los dientes, para proteger el esmalte.

EJERCICIO Y REPOSO

Ejercicio

Realiza ejercicio para mantener una buena condición física, aumentar la energía, prevenir la ganancia excesiva de peso, mejorar la respiración, la resistencia muscular y la relajación, ya que te ayudará durante el parto.

Si te es posible, realiza la actividad con tu pareja, es importante que se preparen para recibir a su hija(o).

Haz ejercicio por lo menos 30 minutos al día; inicia poco a poco e incrementa semana a semana. Es de gran ayuda para disminuir las molestias habituales durante el embarazo, favorece las condiciones para un mejor trabajo de parto y nacimiento. También tiene efectos positivos durante el postparto (puerperio). Pregunta al personal médico cuál es el más apropiado.

- **Caminar:** es una de las mejores actividades y se puede hacer en cualquier lugar; utiliza preferentemente tenis o zapato bajo.
- **Bailar:** al ritmo de tu música favorita, en casa puedes seguir la coreografía de la televisión o acude a clases de baile.
- **Nadar:** es ideal porque trabaja los músculos de las piernas y brazos.
- **Yoga:** ayuda a fortalecer los músculos y a mantenerse flexible, con la ventaja de que no se ejerce impacto sobre las articulaciones.
- **Pilates:** fortalece el cuerpo y los músculos que rodean la columna vertebral, y disminuye las molestias habituales del embarazo.
- **Bicicleta fija:** es un ejercicio seguro, soporta el peso y reduce el impacto. Realiza esta actividad de acuerdo con la resistencia que tolere.
- **Pelota para ejercicio** (kinésica): se utiliza para psicoprofilaxis (preparación de tu cuerpo y mente para el parto o cesárea). Los ejercicios son sencillos, ligeros, se pueden practicar en casa.

Reposo

- Con frecuencia el embarazo produce cansancio; procura tomar siestas o tener periodos de descanso durante el día; acostada o sentada cómodamente, con las piernas levantadas y apoyadas sobre un banquito o taburete, por espacio de 10 a 15 minutos, tres veces al día.
- Evita cargar objetos pesados: cubetas con agua o ropa, lavar a mano prendas pesadas, bultos mayores de 5 kg y permanecer de pie más de 30 minutos
- Evita desvelarte.
- Al acostarte prefiere el lado izquierdo, posición en la que mejora la oxigenación del bebé.

PLANIFICACIÓN FAMILIAR

Para lograr la recuperación completa después del parto o cesárea es importante espaciar tu siguiente embarazo por lo menos dos años. No corras riesgos. ¡Planifica!

El método temporal más recomendable después del parto o cesárea es el DIU (dispositivo intrauterino), que te permitirá amamantar a tu hija(o) sin riesgo de embarazo.

Cuando no desees tener más hijos, los métodos definitivos son la mejor opción. La vasectomía en el hombre y la salpingoclasia o “ligadura de las trompas” en la mujer.

Decide el método anticonceptivo que utilizarás después del nacimiento de tu bebé.

Pregunta al personal de salud en caso de dudas o necesitar mayor información. Recuerda que es necesario otorgar tu consentimiento informado para que te coloquen un método anticonceptivo.

PREPÁRATE DESDE EL EMBARAZO PARA AMAMANTAR A TU BEBÉ

Vas a ser mamá y estás lista para la llegada de tu bebé, no olvides prepararte para la lactancia. Si bien ésta comienza a partir del parto, existen algunas acciones que puedes realizar desde antes.

Prepara tus senos. Es importante cuidar la piel de los senos para iniciar con la lactancia y evitar o aminorar algunos de los problemas más comunes en esta etapa.

- Es suficiente el uso de agua y jabón, no talles la piel de los senos ni los pezones al bañarte.
- Tampoco te pongas crema ni loción en el pezón.

Las formas más comunes de los pezones son: invertido, plano y normal. Ninguno representa un obstáculo para amamantar a tu hija(o) (lactancia exitosa), ya que la piel de esta zona es realmente elástica y flexible.

Es recomendable que antes del parto uses un brasier de lactancia, de preferencia de algodón, sobre todo en el último trimestre, momento en el que los senos aumentan de tamaño de manera más evidente. En ocasiones pueden escurrir gotitas de leche o calostro, lo que es normal. Al momento de lactar, lo único que debes hacer es “sacar” el pezón para dar de comer al bebé y, con su propia succión, en unos días el pezón tendrá la forma adecuada.

Cada mujer es diferente, así que no te compares con tu prima, hermana, vecina o amiga, lo mejor es que cualquier duda la consultes con tu médica(o) tratante.

¡TÚ BEBÉ ESTÁ POR NACER!

¿Cómo son las contracciones durante el parto?

El trabajo de parto se percibe de distintas formas. Para algunas mujeres se parece al dolor menstrual; para otras, es una presión intensa en el abdomen o se asemeja a los cólicos, en ocasiones se extiende a los costados o los muslos.

Las contracciones se presentan poco a poco y van aumentando hasta alcanzar una duración no mayor a 1 minuto.

Una característica típica del trabajo de parto es que entre contracción y contracción hay un periodo de descanso.

El **trabajo de parto** se inicia cuando tienes contracciones que van en aumento y se presentan de 1 a 2 cada 10 minutos.

Sabrás que estás en trabajo de parto activo y tu hija(o) está por nacer, cuando tengas de 3 a 4 contracciones en 10 minutos.

¿Cómo acudir al hospital para la atención del parto?

- Acompañada de tu pareja o un familiar adulto.
- Con la Cartilla de la Mujer Embarazada y el “pase” que te dio tu médica(o) familiar, con el sello de vigencia.
- Sin anillos, aretes, cadenas, reloj, ni dinero u otros objetos.
- Con las uñas despintadas y cortas.
- De preferencia toma un baño antes de ir al hospital.
- Recuerda llevar en una bolsa transparente peine, pasta y cepillo de dientes, papel sanitario, jabón, toalla y sandalias cómodas con suela antiderrapante.

¿Deseas tener más información
o tienes dudas?

Acude a tu Unidad de Medicina Familiar, el personal médico,
de Enfermería y de Trabajo Social te ayudarán.

QUÉ ESPERAR DURANTE LA ATENCIÓN DEL NACIMIENTO DE TU BEBÉ

El personal está capacitado para atenderte durante tu trabajo de parto o cesárea, y brindarte apoyo en todo momento.

En el Instituto, se orienta a la mujer embarazada sobre diferentes aspectos, incluidos: ejercicios de relajación para disminuir las molestias, adoptar la posición más cómoda y caminar, si así lo deseas, y siempre que no exista una contraindicación médica para ello.

Durante el trabajo de parto se te permitirá tomar líquidos, siempre que no exista una contraindicación médica para ello.

Se podrán utilizar métodos alternativos para aliviar el dolor como posturas y respiraciones, y en caso necesario se te ofrecerán analgésicos o anestésicos, siempre que no exista una contraindicación médica para ello.

Si las condiciones de salud de tu bebé y las tuyas lo permiten, dentro de los primeros 5 minutos entrarán en contacto piel a piel.

El uso de medicamentos y procedimientos invasivos se utilizarán sólo por razón médica, se te explicará la necesidad de emplearlos para contar con tu consentimiento.

Cuando tus condiciones de salud y las de tu bebé lo permitan, se iniciará la alimentación al seno materno de manera inmediata.

Se le informará a tu pareja y/o familiar sobre tu estado de salud y el de tu bebé.



CUIDADOS POSTERIORES AL PARTO O CESÁREA

La etapa posterior al parto o cesárea, también conocida como puerperio o cuarentena, inicia a partir de que nace el bebé y hasta los 42 días.

Se aconseja salir del hospital protegida con un método anti-conceptivo. En caso de no ser así, consulta a tu médica(o) familiar para saber cuáles son las opciones que tienes.

Durante este tiempo es necesario continuar en vigilancia médica para identificar complicaciones.

Es normal presentar cólicos o entuertos (contracciones por la disminución de tamaño del útero después del parto) y sangrado vaginal, que cambiará de color marrón claro o rosa, hasta ser blanquecino o amarillo claro y desaparecer.

Al salir del hospital te dirán cuándo presentarte en la consulta con tu médica(o) familiar o Ginecoobstetra para continuar tu vigilancia. También acude a la cita segura para la toma del tamiz neonatal para tu bebé, dentro de los 3 a 5 días posteriores al nacimiento.



Recomendaciones:

Es importante caminar, el reposo excesivo puede generar coágulos en tus piernas. Sin embargo, evita actividades de gran esfuerzo.

Acude al hospital a la unidad de Tococirugía (urgencias obstétricas) de forma inmediata, sin importar el día o la hora en caso de:

- Sangrado por la vagina abundante o con coágulos (mayor a la menstruación).
- Fiebre de 38°C o más.
- Flujo vaginal (loquios) con mal olor o de color amarillento (como si fuera pus).
- Dolor intenso en el abdomen.
- Enrojecimiento, dolor y salida de líquido por la herida de la cesárea o, en su caso, del corte de la vagina.
- Dolor intenso, hinchazón en las venas de las piernas, con o sin fiebre.
- Dolor, enrojecimiento, aumento de la temperatura de uno ambos senos o pechos.

LACTANCIA MATERNA

Tu bebé ya nació ¡Felicidades mamá!

- La lactancia materna disminuye el riesgo de presentar enfermedades respiratorias, diarreicas, asma, leucemia y diabetes, entre otras.
- Disminuye el riesgo de vómitos, estreñimiento y previene caries.
- Disminuye el riesgo de sobrepeso y obesidad en la infancia y etapas posteriores.
- Favorece el desarrollo psicomotor por la interacción precoz madre-hija(o), y aumenta el coeficiente intelectual y la autoestima.

BENEFICIOS PARA TI

- Disminuye el sangrado después del nacimiento y el riesgo de hipertensión, anemia, estrés y depresión posparto.
- Ayuda a que el útero regrese a su tamaño normal y a recuperar el peso previo al embarazo.
- Disminuye el riesgo de osteoporosis, cáncer de mama y ovario.

VENTAJAS PARA LA FAMILIA

- Ahorro económico (no gastas en fórmulas infantiles para alimentarlo).
- Favorece el vínculo madre-hija(o) y la unión familiar.

SEÑALES DE HAMBRE

TEMPRANAS: Tengo hambre

Se agita, abre la boca, mueve la cabeza, busca el pecho.

INTERMEDIAS: Tengo mucha hambre

Se estira, mueve el cuerpo, se lleva la mano a la boca.

TARDÍAS: Cálrame y después amamanta

Movimientos agitados, llora, se pone colorado.

CÓMO CALMARLA(O)

Acaríciala(o), háblale, cárgala(o), haz contacto piel a piel.

La lactancia materna debe ser a libre demanda, es decir, cada vez que tenga hambre, en forma exclusiva (sólo lactancia) hasta los 6 meses, y en forma complementaria (junto con otros alimentos) hasta los 2 años de edad.

TÉCNICAS DE AMAMANTAMIENTO

Para evitar grietas en los pezones es necesaria una buena técnica de amamantamiento (posición, agarre y succión).

Adecuada posición:

Para amamantar, debes estar tranquila y relajada, en posición cómoda, sentada, con las siguientes recomendaciones:

- Espalda derecha y recargada en el respaldo.
- Pies sobre el suelo o en un banco.
- La cabeza del bebé debe descansar sobre el pliegue de tu codo.
- Puedes colocar un cojín sobre tus piernas para mantener a tu bebé en línea recta entre su oreja, hombro y cadera.
- Tu bebé debe estar frente al pecho en contacto “panza con panza”; con tu otra mano debes tomar tu seno en forma de “C” para ofrecérselo.

Existen otras técnicas de amamantamiento, las cuales podrás utilizar conforme te sientas más cómoda, manteniendo siempre la adecuada posición, agarre y succión.

Buen agarre:



- Boca de tu bebé bien abierta.
- Labios hacia afuera (boca de pez).
- Barbilla del bebé tocando tu pecho.
- Areola más visible en la parte superior.

Buena succión:

- Mejillas del bebé llenas.
- Succión lenta.
- Se escuchan los sonidos al paso de la leche.
- Tu bebé está tranquilo y relajado.

Para retirar el pecho de la boca del bebé debes introducir tu dedo índice o meñique en la orilla de su boca, así podrá soltar el pezón y areola sin lastimarlos.

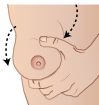
Extracción manual de leche



Previo lavado de manos, date masaje en los pechos en forma circular, siguiendo las manecillas del reloj y presiona ligeramente con los dedos.



Frota los pechos suavemente de atrás hacia adelante, tomando tu seno con la mano en forma de "C".



Inclínate sacudiendo los pechos para que baje la leche.



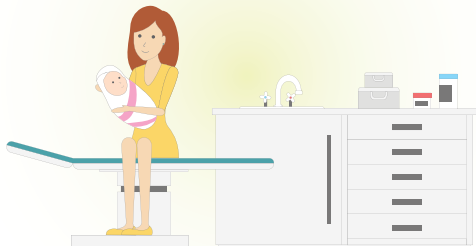
Exprime presionando los pechos sin lastimarte y deposita la leche en un frasco limpio.



Repite los pasos anteriores en cada pecho y finalmente tapa y etiqueta el frasco con nombre, fecha y hora de extracción.

Conservación de la leche materna extraída

- Debe ser en frascos de vidrio con boca ancha, previamente hervidos durante 15 minutos.
- Después de extraer tu leche, debes mantenerla tapada y en refrigeración.
- Para transportarla es necesario tener una hielera con congelantes.
- Cuando la entibies para alimentar al bebé debe ser en baño María.
- No debes calentarla a fuego directo ni en microondas, ya que pierde sus propiedades.
- Para dársela al bebé recuerda que debe ser con vaso o cuchara.



EL CUIDADO DEL EMBARAZO ES RESPONSABILIDAD DE LA MUJER, SU PAREJA Y DEL PERSONAL DEL IMSS.

En caso de tener alguna inconformidad con la atención recibida:

- Acude al Módulo de Atención y Orientación al Derechohabiente de la unidad médica, en caso de contar con él.
- Acude con el(la) director(a) de la unidad médica o responsable de la misma.
- Comunicarse al 01 800 623 2323 o al correo electrónico: mujer.embarazada@imss.gob.mx

Para mayor información
Visita el portal de maternidad del IMSS:
www.imss.gob.mx/maternidad

Estás embarazada, acude de inmediato al hospital, no importa la hora ni el día, ante la presencia de alguno de estos síntomas:

- Dolor súbito, o intenso, en el abdomen bajo antes de los 4 meses de embarazo.
- Hinchazón (edema) de manos o cara.
- Ves “lucecitas” de colores.
- Zumbido de oídos.
- Dolor constante de cabeza.
- Dolor intenso en la boca del estómago.
- Sangrado o salida de líquido por la vagina.
- Disminución o ausencia de los movimientos de su hija(o).
- Contracciones dolorosas en el abdomen antes de tiempo.
- Dolor o contracciones en el abdomen cada 10 minutos.

¡Tu salud y la de tu hija(o) pueden estar en peligro!

Lleva de inmediato al hospital a tu recién nacida(o) en caso de:

- Salida de sangre o secreción rojiza por el ombligo.
- Color amarillento en la piel o en la parte blanca de los ojos.
- Disminución de la temperatura (piel fría).
- Aumento de la temperatura (mayor a 38°C).
- Dificultad para respirar (hundimiento del abdomen o de la piel entre las costillas).
- Color azul o morado en las uñas o en los labios.
- Disminución o ausencia de orina por más de 6 horas.
- Vómito o rechazo del alimento en más de dos ocasiones durante el día.
- Diarrea.

¡Cuida y vigila el bienestar de tu bebé!

