

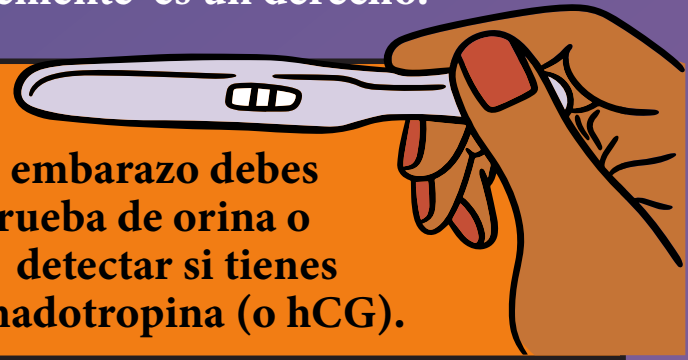


EN REPRODUCCIÓN, SABER PARA DECIDIR

El embarazo es una decisión muy importante por todo lo que implica, por eso decidirlo libremente es un derecho.



La fecundación (unión de óvulo y espermatozoide) no es embarazo aún. La gestación inicia hasta que un huevo fecundado logra implantarse en el endometrio de la mujer.



Si sospechas de embarazo debes hacerte una prueba de orina o de sangre para detectar si tienes la hormona gonadotropina (o hCG).



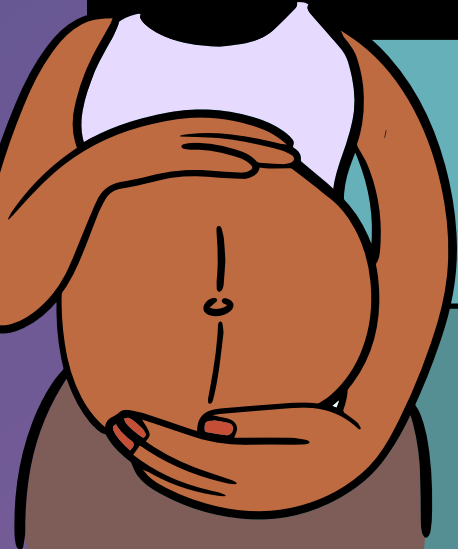
El embarazo es un proceso de 40 semanas que requiere autocuidado, acompañamiento y vigilancia para checar que todo vaya bien.



Debes acudir cada mes a tu unidad de salud para que un médico o partera profesional, te oriente.

Durante los 9 meses de embarazo vives cambios emocionales, corporales y sociales.

CAMBIOS EN EL CUERPO



Transpiración, estreñimiento, cansancio, náuseas y vómitos son comunes.

Hacia la semana 20 aparece la 'línea negra' una línea vertical que cruza el centro del ombligo y todo el abdomen.

La subida de peso ideal es de 9 a 10 kilogramos, de los cuales 3 son el peso del bebé.

Los senos pueden tener una gran sensibilidad, el tamaño aumenta y al final del embarazo puede haber brotes espontáneos de leche materna, también aumenta la coloración de los pezones y areolas.

EL PARTO O NACIMIENTO

Es importante que se lleve a cabo en las mejores condiciones de trato digno y humanizado.

Los miedos acerca del parto son normales, igual los asociados a la salud del feto y tu aptitud para ser mamá.



En el posparto muchas mujeres dicen estar bien por miedo a ser juzgadas como malas madres.

No escondas cómo te sientes.



La violencia de pareja y la violencia gineco-obstétrica por médicos o enfermeros, dañan la salud de las mujeres embarazadas, vulneran sus derechos humanos y ponen en riesgo la vida y la salud de la mamá y el bebé: denuncia, pide ayuda, no la ejerzas, ni la permitas.



Tienes derecho a estar cansada, a dormir, a expresar miedo o que extrañas tu vida anterior. Tienes derecho a pedir apoyo.