Con la participación de:

Fundació Salut Empordà

CONSELL COMARCAL DE L'ALT EMPORDÀ

Ajuntament de Figueres

pacem

Salut/ IAS Institut d'Assistència Sanitària

Con el apoyo de:

Proyectos de Especialización y Competitividad Territorial (PECT): Girona, Innovació social i digital. Noves respostes davant els reptes del mil·lenni. "EMISSE Project".

Generalitat de Catalunya

Diputació de Girona

Unió Europea
Fons Europeu de Desenvolupament Regional

Disseny i il·lustració: Wäwä il·lustració

Si necesitas ayuda o tienes alguna duda puedes llamar:

A TU MÉDICO/A o MATRONA DE *REFERENCIA:

CAP Roses: 972 153 759
CAP Cadaqués: 972 258 807
CAP Castelló d'Empúries: 972 250 862
CAP Josep Masdevall- Figueres: 972 502 364
CAP Ernest Lluch - Figueres: 972 676 731
CAP Vilafant: 972 514 349
CAP Albera Salut - Peralada: 972 538 587
CAP Doctor Subirós - La Jonquera: 972 554 567
CAP Llançà: 972 122 010
CAP Bàscara: 972 560 628
CAP L'Escala: 972 776 060

LÍNEA VERDE: 900 900 540
(Atención sobre tóxicos, línea gratuita y confidencial)

ATENCIÓN CONTRA LA VIOLENCIA MACHISTA: 900 900 120
(línea gratuita y confidencial)

Gestando el vínculo

Maltrato

Si te sientes en riesgo de maltrato físico, psicológico, económico, de aislamiento y control… no dudes en pedir ayuda a alguna persona de confianza de tu entorno o a algún profesional.

Bienestar emocional

Durante el embarazo puedes sentir tristeza, desánimo, angustia… Si los síntomas persisten contacta con tu ginecólogo/a o matrona.
Es muy importante tener apoyo de tu familia y de tu entorno más próximo.

Alimentación

Es importante una dieta equilibrada y rica en frutas, verduras, proteínas, lácteos…
Si te cuidas, cuidas a tu bebé.

Retraso del crecimiento intrauterino, riesgo de prematuridad, muerte súbita, menor rendimiento intelectual…

Prematuridad, temblores, bajo peso al nacer, aborto espontáneo, problemas en el desarrollo neurocognitivo, muerte fetal…

Retraso cognitivo, Síndrome Alcohólico Fetal, anomalías en el desarrollo del Sistema Nervioso Central, defectos congénitos…

Hemorragias e infartos intracraneales, lesiones cerebrales, anomalías cardíacas y renales, muerte súbita…

Desprendimiento de placenta, Síndrome de Abstinencia Neonatal, malformaciones congénitas, trastornos neuroconductuales…

Tóxicos

Las drogas durante el embarazo provocan graves consecuencias para el feto y la madre.
Con los tóxicos: TOLERANCIA CERO

Ejercicio físico

Hacer ejercicio físico durante el embarazo facilita tu bienestar general y el de tu bebé.