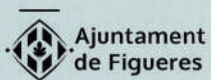


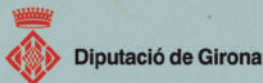
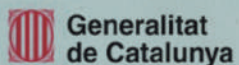
Con la participación:



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".



Si necesitas ayuda o tienes alguna duda puedes llamar:

*A TU MÉDICO/A COMADRÓN/A DE REFERENCIA:

CAP Roses: 972153759

CAP Cadaqués: 972258807

CAP Castelló d'Empúries: 972250862

CAP Josep Masdevall- Figueres: 972502364

CAP Ernest Lluch - Figueres: 972676731

CAP Vilafant: 972514349

CAP Albera Salut - Peralada: 972538587

CAP Doctor Subirós - La Jonquera: 972554567

CAP Llançà: 972122010

CAP Bàscara: 972560628

CAP L'Escala: 972776060

LÍNEA VERDE: 900900540

(Atención sobre tóxicos, línea gratuita y confidencial).

ATENCIÓN CONTRA LA VIOLENCIA MACHISTA:

900900120

(Línea gratuita y confidencial)



Gestando el vínculo



Maltrato

Si te sientes en riesgo de maltrato físico, psicológico, económico, de aislamiento y control... No dudes a pedir ayuda al tuyo en torno a confianza o a los profesionales.



Bienestar emocional

Durante el embarazo puedes sentir tristeza, desaliento, angustia... Si los síntomas persisten contacta con tu ginecólogo/a o comadrón/a. Es muy importante tener apoyo de tu familia y de tu red más próxima.



Alimentación

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



Retraso del conocimiento intrauterino, riesgo de prematuridad, muerte repentina. 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 repentina...



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.