



¿Dudas? Llame:

"Aló, Madre" (en portugués)

08002000202

Atienden de lunes a viernes de 8 a.m. a 22 p.m.; y sábados de 8 a.m. a 15 p.m.

aló madre

Si su derecho a recibir consultas durante el prenatal no es respetado, busque al gerente de la UBS o contacte a las coordinaciones regionales o a la defensoría de salud.

Información y contactos:

Coordinación Regional de Salud Centro:

3107-1816 / 3101-7727 - Sé

Coordinación Regional de Salud Oeste:

Butantã, Lapa, Pinheiros

3073-1178 / 3073-1347 -

Coordinación Regional de Salud Este:

Cidade Tiradentes, Ermelino Matarazzo, Guaianases, Itaim Paulista, Itaquera, São Mateus, São Miguel.

3397-0931 / 3397-0933 / 3397-0934 / 3397-0935

Coordinación Regional de Salud Norte:

Casa Verde / Cachoeirinha, Freguesia / Brasilândia, Jaçanã / Tremembé, Perus, Pirituba, Santana/Tucuruvi, Vila Maria/Vila Guilherme.

2224-6800

Coordinación Regional de Salud Sudeste:

Aricanduva / Formosa / Carrão, Ipiranga, Jabaquara, Mooca, Penha, Vila Mariana, Vila Prudente, Sapopemba.

2591-3011 / 2215-3147

Coordinación Regional de Salud Sur:

Campo Limpo, Capela do Socorro, Cidade Ademar, M'Boi Mirim, Parelheiros, Santo Amaro.

2075-1200 / 2075-1140 / 2075-1146

Visite: prefeitura.sp.gov.br/saude

Llame gratuitamente al 156 (en portugués)

Gestantes Inmigrantes y Refugiadas

EL SUS ES PARA TODAS



prefeitura.sp.gov.br/saude

[f](#) [i](#) [t](#) [saudeprefsp](#)

Gestantes Inmigrantes y Refugiadas

EL SUS ES PARA TODAS



PREFEITURA DE SÃO PAULO
SAÚDE

El prenatal es un derecho también para las mujeres inmigrantes o refugiadas en el Brasil, pues el Sistema Único de Salud (SUS) es público, gratuito y garantiza el acceso universal.

En São Paulo la Red de Protección a la Madre Paulistana, conocida como Red Cigüeña (Rede Cegonha) es una estrategia del SUS para atender a la gestante durante las etapas de embarazo, desde las consultas del prenatal, el parto, el puerperio hasta el segundo año de vida del bebe.

¿CREE QUE ESTÁ EMBARAZADA?



La mujer con sospecha de embarazo debe buscar la Unidad Básica de Salud (UBS) más cercana de su casa, trabajo o centro educativo; y realizar gratuitamente el Test de embarazo. Si el embarazo es confirmado puede registrarse en el Programa Red Cigüeña. Para registrarse necesita la tarjeta SUS que es hecho en la propia UBS.

SI ESTÁ EMBARAZADA...

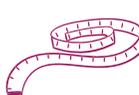


Es importante iniciar rápidamente el prenatal (antes de los 3 meses) y comparecer mensualmente a los chequeos médicos.

En todas las consultas se examina:



La presión arterial



El tamaño de la barriga



El peso de la futura madre



Y se escucha los latidos del corazón del bebe

Durante el embarazo también se realizan algunos exámenes clínicos como: grupo sanguíneo, serología para toxoplasmosis, glucosa, serología para HIV, sífilis, hepatitis, orina, heces y ecografías.

Pida informaciones sobre vacunación, parto natural y amamantamiento.

La gestante tiene derecho a la presencia del marido o cualquier persona de su confianza durante las consultas del prenatal, trabajo de parto y parto.



El parto natural es muy importante, pues sus beneficios son innumerables para la salud de la mujer (recuperación más rápida, menor riesgo de infección y hemorragia) y del bebe (facilidad para el amamantamiento y vinculo afectivo).

Conozca el Hospital donde tendrá a su bebe, los profesionales de la UBS pueden indicarle la dirección.

Otra alternativa, son las Casas de Parto:

Casa de Parto Ângela
(11) 5852-5332

Casa de Parto Sapopemba
(11) 2702-6043



CUIDADOS DURANTE LA GESTACIÓN



Intente mantener una alimentación equilibrada para no subir mucho de peso (lo ideal es 1kg por mes), es decir, evite comer dulces, carbohidratos en exceso tales como masas, frituras y alimentos industrializados.

Prefiera ingerir más frutas, verduras, legumbres, soya, pescado, arroz y frejol. Realice alguna actividad física, como caminar regularmente.