



Osakidetza

EZKERRALDE-ENKARTERRI-GURUTZETAKO ESI
OSI EZKERRALDEA ENKARTERRI CRUCES

Euskadi, auzolana, bien común



HAURDUNALDIAREN LEHEN HIRUHILEKOAN DAUDEN EMAKUMEENTZAKO INFORMAZIO-SAIOAK **SESIONES INFORMATIVAS DIRIGIDAS A MUJERES EMBARAZADAS EN EL PRIMER TRIMESTRE**

Ezkerralde Enkarterri Gurutzetako ESiko osasun-zentroetako emaginek, Barakaldo Sestao, Barrualde-Galdakao eta Uribeko ESlekin lankidetzan, **HAURDUNALDIAREN LEHEN HIRUHILEKOARI BURUZKO INFORMAZIO-HITZALDIETAN** parte hartzera gonbidatzen zaituztegu.

Haurdunaldiaren hastapenetik aldaketa fisiologikoak gertatzen dira, eta horietako asko sintomatologia oso aldakorrekin lotuta daude. Testuinguru horretan, zalantzak sor daitezke sintoma horiek zenbateraino diren normalak, eta noiz den beharrezko osasun-arloko profesionali kontsulta egitea edo larrialdietako zerbitzura jotzea, balorazioa egin dezaten. Gainera, komeni da gure ohituretan aldaketatxo batzuk egitea eta elikadura zein ariketa fisikoa egokitzea haurdunaldiaren bizi-etapa berrira.

Horregatik, uste dugu haurdun dauden emakumeengana hurbildu behar dugula haurdunaldiaren lehen hiruhilekotik, eta informazio erabilgarria eman behar zaiela haurdunaldiaren hasiera-hasieratik, onurak atera ahal izateko.

Jardunaldia Zoom tresnaren bidez egingo dugu; beharrezkoa da aplikazioa deskargatuta izatea eta izena ematea. Informazio-hitzaldi bat izango da, eta, amaitutakoan, denbora-tarte bat utziko dugu sor daitezkeen zalantza guztiak argitzeko.

Hurrengo informazio-hitzaldian parte hartzera gonbidatzen zaitugu.

EGUNA ETA ORDUA: _____

LEHEN MAILAKO ARRETAKO emaginak

Ezkerralde-Enkarterri-Gurutzetako ESI
Barakaldo Sestaoko ESI
Barrualde-Galdakako ESI
Uribeko ESI

Desde el conjunto de matronas de los centros de salud de la OSi Ezkerralde Enkarterri Cruces en colaboración con la OSi Barakaldo Sestao, Barrualde-Galdakao y OSi Uribe, le invitamos a asistir a las **CHARLAS INFORMATIVAS SOBRE EL PRIMER TRIMESTRE DE EMBARAZO.**

Desde el inicio de la gestación comienzan a darse cambios fisiológicos, muchos de ellos asociados a sintomatología muy variable. En este contexto pueden surgir dudas en cuanto a la normalidad de los mismos y cuando es necesario consultar con los profesionales de la salud o acudir al servicio de urgencias para valoración. Además, es conveniente realizar unos pequeños cambios y adaptar alimentación y ejercicio físico a la nueva etapa vital que supone la gestación.

Por ello, consideramos que es necesario acercarse a las mujeres embarazadas desde el primer trimestre de embarazo y aportarles información de utilidad para que puedan beneficiarse de ella desde el inicio de la gestación.

La Jornada la realizaremos a través de la herramienta Zoom, es necesario tener descargada la aplicación e inscribirse. Consistirá en una charla informativa y al finalizarla dejaremos un espacio de tiempo para resolver todas las dudas que puedan surgir.

Le invitamos a participar en la próxima charla informativa.

FECHA Y HORA: _____

Matronas de ATENCIÓN PRIMARA

OSi Ezkerralde-Enkarterri-Cruces
OSi Barakaldo Sestao
OSi Barrualde-Galdakao
OSI Uribe