**Curso de preparación para la maternidad y paternidad segura**

**TEST sesión 2**

1. Los signos de alarma que pueden presentarse durante el embarazo son:
2. Dolor de cabeza intenso
3. Visión borrosa
4. Perdida de líquido o sangre
5. Todas las anteriores
6. Los signos de alarma de depresión posparto son **(puede seleccionar más de una opción):**
7. Temor de hacerle daño al bebé
8. Alegría por ser mamá
9. Llanto incontrolable
10. Tristeza extrema
11. Indique si es Verdadero o Falso

la higiene postural es un grupo de técnicas que favorecen una postura adecuada y que proporcionan comodidad y un desarrollo más saludable durante el embarazo ( )

1. La técnica para respirar adecuadamente es:
2. Respirar de manera agitada (hiperventilar)
3. Tomar aire y votar el aire rápidamente, así se oxigena más el bebé
4. Tomar aire lentamente y siendo consiente del ejercicio, retener por 4 segundos y votar el aire lentamente
5. Ninguna de las anteriores
6. Responda si es Verdadero o Falso

Los ejercicios físicos que hacía antes de quedar embarazada pueden ser los mismos para los 3 primeros meses de embarazo (primer trimestre). ( )