

ANTES DE QUE SE EMBARAZE

UN COMIENZO SALUDABLE. Muchas mujeres no saben que están embarazadas hasta después de un mes. El mejor momento para prepararse a tener un bebé saludable y tener un comienzo saludable es antes de quedar embarazada.

PLANIFIQUE CON TIEMPO. Pregúntese usted misma y pregunte a su pareja, "¿Estamos preparados para ser padres?". Identifique sus metas futuras, su situación financiera y su situación en sus trabajos. El decidir tener un niño será una de las más grandes decisiones que usted tomará.

COMA ALIMENTOS SALUDABLES. Escoja una variedad de alimentos como lo son los panes y cereales, frutas, vegetales, leche baja en grasa (1%), quesos, carnes bajas en grasa y pescado. Evite el café y los refrescos de soda.

TOME UNA MULTIVITAMINA que contenga 0.4mg de ácido fólico una vez al día. La falta de ácido fólico (una vitamina del complejo B) puede aumentar los riesgos de tener un bebé con defectos en la espina dorsal. Comience a tomar su multivitamina antes de quedar embarazada.

HAGA EJERCICIOS REGULARMENTE. Hay muchas actividades que proveen ser buenos ejercicios como lo son el caminar, nadar, danza aeróbica, correr en bicicleta. Es recomendable que usted haga ejercicios por 20 a 30 minutos tres veces a la semana. Usted se sentirá mejor mientras prepara su cuerpo para el embarazo.

MANTENGA UN CALENDARIO de sus ciclos menstruales. Conociendo cuál es el primer día de su último periodo menstrual ayudará a determinar la fecha cuando su bebé deberá nacer.

EL CUIDADO DENTAL, cuide sus dientes. Cepille y use hilo dental diariamente. Visite regularmente a su dentista para limpieza y cuidado dental. Algunos estudios sugieren que el parto y el nacimiento prematuro podría estar asociado con enfermedades en las encías.

INMUNIZACIONES. Si usted no está al día en sus inmunizaciones, usted podría necesitar una vacuna contra el sarampión común, sarampión alemán y las paperas (MMR por sus siglas en inglés). Una exposición a la rubéola (sarampión alemán) durante su embarazo puede causar problemas serios de defectos de nacimiento o un aborto. La vacuna de MMR no se le puede dar si ya está embarazada o si está planificando quedar embarazada durante los tres meses siguientes. Un reconocimiento de pre-embarazo es una buena oportunidad para preguntar si usted necesita o no una inyección contra MMR.

ALGUNAS MEDICINAS, ya sean recetadas o compradas en el mostrador (sin receta), pueden hacerle daño a su bebé mientras se está desarrollando. Si usted está tomando un medicamento, usted debe consultar con su doctor o con su enfermera partera acerca de si puede continuar tomando este medicamento antes y durante su embarazo.

FUMAR o estar alrededor de otras personas que fuman puede aumentar la posibilidad de tener abortos o de tener a su bebé demasiado temprano o muy pequeño. El fumar es uno de los riesgos de salud más grande en la mujer. Deje de fumar o disminuya el consumo de cigarrillos ahora para mejorar su salud y la de su bebé.

EVITE LAS DROGAS Y EL ALCOHOL. No se sabe cuánto alcohol es "seguro" para su salud, así que la mejor decisión es la de evitar todo el consumo de alcohol mientras está embarazada. Tomar mucho alcohol durante el embarazo puede causar el "síndrome de feto alcohólico", un patrón de defectos físicos y mentales. Las drogas callejeras como lo son la marihuana, cocaína, "speed" y otras pueden también causar serios problemas a su bebé sin nacer.

ESCOJA a un doctor o enfermera partera para su cuidado prenatal y comience su cuidado prenatal temprano.....tan pronto como usted piense que podría estar embarazada.

"Apoyo Financiero de parte de una Beca del Programa de Título X recibida a través del US DHHS"

