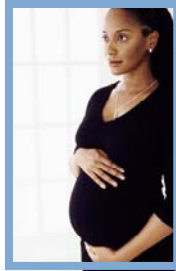


# Los diez consejos más importantes para tener un embarazo

**6.** Verifique diariamente que haya movimiento fetal contando las pataditas de su bebé. Los bebés pueden dormir hasta por una hora seguida, pero por lo general se mantendrán activos. Usualmente un bebé sano se mueve por lo menos 10 veces durante un periodo de 3 – 4 horas. Si usted no cuenta diez movimientos en cuatro horas, llame a su médico inmediatamente.

**7.** Llame a su médico inmediatamente si tiene retortijones, sangrado, o flujo de líquido.



Todo esto pueden ser señales de parto. Si lleva menos de 37 semanas de embarazo, es posible que esté en peligro de un parto prematuro, lo cual expone a su bebé a riesgo de serias enfermedades y hasta de muerte. Mientras que no todos los casos de parto prematuro pueden evitarse, existen tratamientos que pueden prevenir que dé a luz antes de término. Es preferible equivocarse, a tener un parto prematuro y no recibir tratamiento.

**8.** Haga una cita con su dentista para que le haga una limpieza dental.

Durante el embarazo el aumento de ciertas hormonas causa hinchazón y sangrado en las encías permitiendo que se atrape comida que puede resultar en más irritación. Las limpiezas dentales rutinarias le pueden ayudar a mantener sanas sus encías durante el embarazo, y a disminuir la irritación causada por la hinchazón. Además, las limpiezas dentales pueden ayudar a evitar las infecciones orales o gingivitis, lo cual se ha relacionado con el parto prematuro. Deberá posponer por lo menos hasta después del primer trimestre el hacerse tratamientos dentales como el relleno de cavidades o calzas. Blanquearse los dientes y otros tratamientos cosméticos deberán de esperar hasta después de que nazca el bebé.

**9.** Deje de fumar, consumir alcohol y usar drogas. No existe ningún nivel seguro para el uso de tabaco, alcohol u otras drogas durante el embarazo. El uso de éstas sustancias es la causa principal de daños mentales, físicos y psicológicos que podrían prevenirse. Cuando una mujer embarazada toma alcohol y otras drogas, éstas pasan directo al feto a través de la placenta. El fumar, tomar y usar drogas se ha relacionado con una variedad de complicaciones que incluyen el riesgo de un parto prematuro, peso bajo del bebé al nacer, pérdida del feto después de 20 semanas, pérdida del embarazo, ataque cerebral a la hora del parto, síndrome de muerte infantil súbita (SIDS, por sus siglas en inglés), al igual que defectos de nacimiento físicos y mentales.

**10.** No use las duchas vaginales y protéjase contra las enfermedades de transmisión sexual (STDs, por sus siglas en inglés) e infecciones.



Las mujeres usan duchas vaginales porque equivocadamente piensan que es beneficioso. El usar duchas vaginales puede alterar el equilibrio de la flora vaginal (o bacterias normales en la vagina) y aumentar su riesgo de infección. Las enfermedades de transmisión sexual pueden resultar sumamente dañinas para los bebés. Al usar un condón cada vez que tenga relaciones sexuales, está protegiendo a tres personas muy importantes: su pareja, su bebé y a usted.

Para mayor información, llame a la Línea para la Salud de la Familia al 1-800-451- BABY (2229)



Healthy Start Coalition of Miami-Dade  
701 SW 27th Avenue • Suite 1401  
Miami, FL 33135

Phone: 305-541-0210 • Fax: 305-541-0213

www.hscmd.org

Healthy Start Coalition  
of Miami-Dade



# Todo bebé merece el mejor comienzo en la vida...Un Comienzo Saludable!

¡Felicidades! El embarazo y la preparación para la llegada de un bebé es un tiempo importante y especial. He aquí algunos consejos importantes que usted puede seguir durante los nueve meses del embarazo para lograr que su bebé tenga un comienzo saludable en la vida.



**1.** En cuanto se de cuenta de que está embarazada, visite a su médico y recuerde pedir el formulario de Healthy Start. Al descubrir que está embarazada, deberá establecer con a su médico

un plan de cuidado prenatal. El cuidado prenatal se define simplemente como el cuidado médico durante el embarazo, que consiste en la evaluación de los riesgos de la madre junto con la vigilancia de su salud y la de su bebé. Como parte de evaluar los riesgos que corre y de asegurarse de recibir el cuidado apropiado y necesario, está el completar el formulario de Healthy Start para la Determinación de Riesgos Prenatales. El paso más importante que puede tomar para aumentar las probabilidades de que su bebé nazca sano es recibir cuidado prenatal temprano y regular. El cuidado prenatal es el primer paso para tener un embarazo exitoso—un bebé sano y una madre sana.

**2.** Asista a todas sus citas de cuidado prenatal. Aunque se sienta bien, deberá asistir a todas sus citas. Para embarazos normales, sin serias complicaciones, las citas prenatales se programan mensualmente desde la primera semana de embarazo hasta la semana 28, cada dos semanas desde la semana 29 a la 36, y semanalmente comenzando con la semana 37 hasta dar a luz. Este horario puede variar dependiendo de sus condiciones médicas

y de la preferencia de su médico. Las citas prenatales le dan la oportunidad de hacer preguntas, compartir sus inquietudes con su médico, y aprender todo lo que se pueda para tener un bebé sano.

**3.** Aliméntese con una dieta saludable que consista de frutas, verduras, leche, carnes y pan. Al mantener una dieta saludable durante su embarazo se asegura de que su bebé obtenga todos los nutrientes necesarios que necesita para nacer fuerte y saludable. Una mujer normal deberá seguir consumiendo la misma cantidad de calorías aumentando solamente 300 calorías más al día. En caso de que esté baja de peso o tenga sobrepeso, la cantidad de calorías puede ser más o menos, y es recomendable que consulte con su médico para que le aconseje según su estado de salud. Más importante que la cantidad de calorías o el peso en la báscula, está la calidad de la comida que consume. Aunque es tentador usar el embarazo como excusa para comer de más, es más saludable para usted y su bebé el mantener su peso dentro de un límite saludable. En vez de dejarse vencer por antojos de golosinas o comidas altas en sal y grasas (éstos son los tipos de comida que a las mujeres embarazadas más se les antoja) trate de escoger comidas nutritivas que contengan altas cantidades de calcio, vitamina D, ácido fólico, hierro, ácidos grasos esenciales y otros nutrientes importantes. Tales comidas incluyen la leche, el queso, el yogurt, las verduras de hojas verdes, el brócoli, las habichuelas, el germen de trigo, las carnes, los huevos y los granos integrales.



**4.** Procure descansar, relajarse y disminuir el estrés. Cambios emocionales y físicos, al igual que cambios en la vida, forman parte de este tiempo especial. Por más de que estos cambios sean aceptados,

muchas veces aumentan el estrés en las vidas de las mujeres embarazadas y sus familias. Cansancio, insomnio, ansiedad, falta de apetito, dolores de cabeza y espalda pueden indicar que su nivel de este elevado. El estrés prolongado puede disminuir la reacción del sistema inmunológico causando algunos otros problemas serios de salud. Recuerde que hay que tomarse tiempo para sí misma, procurar dormir lo adecuado e incorporar actividades que le disminuyan el estrés como respiración profundo, yoga, meditación o actividad física.

**5.** Haga actividad física diariamente y tome bastante agua. La actividad física durante el embarazo es beneficiosa para usted y su bebé. Aunque nunca antes haya hecho actividad física no hay peligro en comenzar durante su embarazo.



Las actividades menos peligrosas y más productivas son nadar, caminar a paso acelerado, montar una bicicleta estacionaria o hacer aeróbicos de bajo impacto (que estén diseñados para mujeres embarazadas y que sean dirigidos por un instructor calificado). Antes de comenzar cualquier programa de actividad física, deberá consultar con su médico. Tome suficiente agua antes, durante, y después de hacer ejercicio. Es de suma importancia mantenerse hidratada durante todo el día. Recuerde que el agua no solamente le ayuda a sacarle todas las malas toxinas, sino que también le ayuda a regular la temperatura de su cuerpo.