

Información del cliente CONSEJOS PARA UN EMBARAZO MÁS SALUDABLE

¡Felicitaciones - está embarazada! Es importante que elija un proveedor de atención a la salud y comience con la atención prenatal temprano en su embarazo. Esta hoja contiene algunos consejos para un embarazo saludable.

Dar una fecha a su embarazo:

Basándose en su último período, usted está de _____ semanas y su fecha de parto es _____.

Su proveedor confirmará sus fechas en su primera visita prenatal. La fecha de parto es 40 semanas desde su último período menstrual normal. Los bebés que nacen después de las 37 semanas de embarazo se los considera en término, y es normal tener un bebé entre la 37^{ma} y 42^{da} semana de embarazo.

Primer trimestre	Hasta la semana 12
Segundo trimestre	semanas 13 a 27
Tercer trimestre	semanas 28 a 42

Lo que puede hacer para mantenerse saludable durante su embarazo:

- *Tome una vitamina prenatal con ácido fólico.* Tomar ácido fólico temprano en su embarazo ayuda a prevenir algunos problemas cerebrales y de la columna de su bebé.
- *Aliméntese con una dieta bien equilibrada.* Asegúrese de ingerir suficiente calcio, proteínas, frutas y vegetales. Alimentos que hay que evitar: carne cruda, leche y queso sin pasteurizar, carne procesada, tiburón, pez espada, caballa gigante y blanquillo. Comer otros peces es saludable, pero evite comer mucho debido al mercurio, el cual puede afectar el sistema nervioso de su bebé. Para detalles sobre qué peces son seguros para comer, visite: www.womenshealth.gov/pregnancy/mom-to-be-tools/fish-facts.pdf
- *Deje de fumar.* El fumar aumenta el riesgo de presión arterial alta, problemas con su placenta, peso de nacimiento bajo, parto antes de término y defectos cardíacos en su bebé.
- *No beba alcohol.* El alcohol aumenta el riesgo de aborto espontáneo, parto antes de término y retardo mental en su bebé.
- *Use cinturón de seguridad.*
- *Haga ejercicios.* Debe ejercitarse 30 minutos por día mientras está embarazada. Evite cualquier ejercicio en el cual su abdomen pueda ser golpeado o sacudido (como deportes de contacto). Caminar es una excelente manera de ejercitarse.
- *Revise sus medicamentos.* Si toma cualquier medicamento regularmente, consulte a su proveedor para verificar si este medicamento es seguro durante el embarazo. No tome ningún otro medicamento (incluyendo hierbas y medicamentos de venta libre) sin consultar con su proveedor. Por ejemplo, la aspirina y el ibuprofeno generalmente no son recomendables durante el embarazo, pero Tylenol se considera seguro.

Consejos para sobrellevar algunos malestares comunes del embarazo:

- *Fatiga.* Duerma siestas o descanse siempre que pueda.
- *Náuseas/vómitos.* Ingiera comidas en poca cantidad o bocadillos cada dos horas. Beba líquidos de a sorbos cada hora. El jengibre a menudo ayuda con las náuseas (Ginger ale, galletitas de jengibre, etc.).
- *Estreñimiento.* Ingiera comidas en poca cantidad con frecuencia. Aumente su ingesta de fibra - frutas y vegetales. Camine. Beba suficiente agua para que su orina sea de color amarillo claro.
- *Sensibilidad en el pecho.* Use un sostén reforzado y tenga en cuenta que la sensibilidad en el pecho desaparece al final del primer trimestre.

Señales de advertencia que debe informarle a su proveedor de atención a la salud:

- Dolor agudo en un lado de la pelvis que no se va rápido
- Sangrado o calambres fuertes
- Flujo vaginal anormal
- No puede comer o beber nada durante 24 horas
- Dolor cuando orina

Para mayor información, visite www.mymidwife.org/momstobe.cfm o www.marchofdimes.com.