

LA BUENA SALUD ANTES DEL EMBARAZO PUEDE PREVENIR EL NACIMIENTO PRETÉRMINO GOOD HEALTH BEFORE PREGNANCY CAN HELP PREVENT PRETERM BIRTH

¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LAS OPCIONES SALUDABLES ANTES DEL EMBARAZO?

Las opciones que escoge la mujer cada día pueden afectar su salud. Estas opciones también pueden afectar la salud de su futuro bebé, aun si ella no está planificando un embarazo. La mitad de los embarazos en los Estados Unidos no son planificados. Esto significa que la mujer no está tratando de quedar embarazada, sin embargo, se queda embarazada. Estar saludable aun si no planea tener un bebé es una buena idea, en caso de que se quede embarazada. Por ejemplo: existen serios defectos del nacimiento que pueden hacerle daño al cerebro y la médula espinal de un bebé durante los primeros 28 días de embarazo. ¡Esto puede ser antes de que una mujer llegue a saber que está embarazada!

Intente estar lo más saludable posible *antes* de quedar embarazada. Estar saludable antes del embarazo puede ayudarle a tener un embarazo saludable y un bebé saludable.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA ESTAR SALUDABLE ANTES DEL EMBARAZO?

- Tome una multivitamina que tenga 400 microgramos de ácido fólico cada día. Tomar ácido fólico antes del embarazo y en los primeros meses del embarazo puede prevenir defectos de nacimiento del cerebro y la médula espinal.
- Visite a su proveedor para chequeos regulares, frotis de papanicolaou para exámenes de cáncer del cuello del útero y de los senos.
- Dígale a su proveedor cuando decide intentar quedar embarazada.
- Hable con su proveedor acerca de sus problemas de salud, como la diabetes, problemas de la tiroide, o alta presión arterial. Es importante mantener estos problemas bajo control. Su proveedor puede recomendarle que visite a un especialista.
- Visite al dentista cada seis meses. Cepille sus dientes con pasta dental con fluoruro y enjuague sus dientes con enjuague bucal antiséptico dos veces al día. Use hilo dental a cada dos días. Haciendo estas cosas puede ayudarle a prevenir infecciones dentales.
- Coma comida saludable, como frutas, verduras y pan y pasta integral. Tome leche con grasa reducida y bastante agua. Pregunte a su proveedor acerca de comida que no se debe comer como el pescado que tiene alta concentración de mercurio. Esto incluye tiburones, pez espada, pescado blanquillo, y pez caballa.
- Haga ejercicios por 20 minutos por lo menos tres veces a la semana. Siempre chequee con su proveedor antes de empezar un programa de ejercicios.

- Planifique sus embarazos. Use pastillas anticonceptivas hasta que usted esté lista para quedarse embarazada. Después de tener un bebé espere por lo menos 12 meses antes de quedarse embarazada otra vez. Esto le dará tiempo a su cuerpo para que se recupere después del parto. Hable con su proveedor si necesita ayuda en la planificación de sus embarazos.
- Pregunte a su proveedor acerca de sustancias peligrosas, tales como el plomo, que puede existir en el hogar o en el trabajo.
- No fume, no tome alcohol ni drogas ilegales. Hable con su proveedor si necesita ayuda para dejarlos.

¡Vale la pena esperar por bebés saludables!