

#9B

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

¿CUÁNDO DEBE USTED VISITAR A SU PROVEEDOR DURANTE SU EMBARAZO?

Visite a su proveedor de salud tan pronto piense que está embarazada. Asista a todas sus visitas programadas, aun si se siente bien. Cuidando su salud mientras está embarazada es importante. Esto aumenta las probabilidades que su bebé sea saludable, y esto puede ayudar en la prevención del nacimiento pretérmino. El nacimiento pretérmino es el nacimiento que sucede demasiado temprano, antes de las 37 semanas de embarazo.

¿POR QUÉ EL ÁCIDO FÓLICO ES IMPORTANTE?

Toda mujer que podría quedar embarazada debe tomar una multivitamina que tenga 400 microgramos de ácido fólico cada día. Tomando ácido fólico antes del embarazo y en los primeros meses de embarazo puede ayudar a prevenir defectos de nacimiento del cerebro y la médula espinal. Estos defectos en el nacimiento pueden suceder en los primeros 28 días de embarazo, antes de que la mayoría de las mujeres lleguen a saber que están embarazadas, entonces debe tomar la vitamina todos los días aun antes de su embarazo.

Su proveedor podría sugerir que usted tome una vitamina prenatal cada día durante su embarazo en vez de una multivitamina. Las vitaminas prenatales tienen 600 microgramos de ácido fólico. Esta es la cantidad que usted necesita para que ayude a proteger su bebé.

¿QUÉ MÁS PUEDE USTED HACER PARA ESTAR SALUDABLE DURANTE EL EMBARAZO?

- Tome de 8 a 10 vasos de agua diariamente. Tomando agua puede:
 - Mantener el fluido que rodea a su bebé en el nivel adecuado.
 - Parar las señales de trabajo de un parto pretérmino.
 - Le ayudará a digerir la comida.
 - Le ayudará con el estreñimiento.
 - Prevenir infecciones en la vejiga que pueden provocar un parto pretérmino.
- No fume, no tome alcohol ni use drogas ilegales. Manténgase alejada de las personas que fuman.
- Pregunte a su proveedor antes de tomar cualquier medicina. Esto incluye medicinas recetadas, medicinas sin recetas y hierbas medicinales. Si usted está

tomando una medicina recetada y se entera de que está embarazada, no deje de tomar la medicina hasta que hable con su proveedor.

- Limite la cafeína a 2 bebidas cada día. Bebidas con cafeína incluyen café, té, sodas y chocolate caliente. Si usted usualmente no toma estas bebidas no empiece a tomarlas durante el embarazo.
- No use jacuzzis, saunas ni cuartos de vapor. Recalentarse puede aumentar las probabilidades de defectos de nacimiento del cerebro y la médula espinal de su bebé, especialmente desde muy temprano en el embarazo.
- No toque la arena higiénica de un gato ni coma carne que no está bien cocida. Estos pueden brotar una infección llamada toxoplasmosis, que puede hacerle daño a su bebé.
- Reduzca la tensión en su vida. Pídale a su familia y amigos a que le ayuden en su hogar. Busque ayuda si su pareja es abusivo. Si se siente deprimida, hable con su proveedor.
- Pregunte a su proveedor acerca de cuántas libras de peso debe aumentar durante el embarazo. La cantidad adecuada es usualmente de 25 a 35 libras para una mujer que inicia su embarazo con un peso normal.
- Asista a clases prenatales.
- Pida a su proveedor información acerca de la lactancia materna.
- Visite a un dentista cada seis meses.

¡Vale la pena esperar por bebés saludables!