

El cuidado prenatal



El cuidado prenatal es muy importante para la salud suya y la de su bebé. Aún antes de que usted sepa que está en embarazo, es importante que adopte hábitos saludables. Si usted está tratando de quedar en embarazo, asegúrese de tomar todos los días ácido fólico para reducir los riesgos de un nacimiento con defectos. Evite el alcohol, el cigarillo y las drogas también cuando este tratando de quedar en embarazo y consuma una dieta nutritiva y bien balanceada.

Es muy importante que obtenga cuidado prenatal, tan pronto como sea posible, cuando sepa que está embarazada. Usted puede reducir en gran medida el riesgo de complicaciones durante el embarazo y asegurar un buen resultado para su bebé al buscar atención médica con regularidad.

Al comienzo usted tendrá consultas cada mes para chequeos prenatales, cuando tenga treinta y dos semanas de embarazo las citas prenatales serán cada dos semanas y cuando este en las treinta y seis semanas de embarazo las consultas serán semanales. Esto asegurará que todo este saliendo bien para usted y su bebé durante todo el embarazo. Muchas de las complicaciones que podrían ser peligrosas para usted y su bebé se pueden detectar temprano y tratar con éxito, si usted tiene sus citas con regularidad a través de todo su embarazo.

Se le recetará al comienzo una vitamina prenatal adecuada para usted, una con ácido fólico y todas las vitaminas y minerales que

su bebé necesita. La persona que le atiende también medirá para asegurarse que el tamaño del bebé sea igual a su edad. La presión sanguínea y orina se le chequearán en cada visita prenatal, y también se examinarán las palpaciones del corazón del bebé. Es muy emocionante escuchar las palpaciones del corazón del bebé! Todos estos chequeos son muy importantes y contribuirán para que usted y su bebé se mantengan bien.



El mantener citas prenatales regulares establece una relación entre usted y su proveedor médico o la clínica, antes de que usted entre en parto, lo cual es útil para liberarse de miedos. Además le brinda la oportunidad de que haga preguntas todo el tiempo, a medida que su cuerpo, emociones y papel cambian. Usted recibirá respuestas personales acerca de ejercicios, aumento de peso y las molestias del embarazo. Le insistirán en que evite el alcohol, el cigarillo y las drogas, lo cual es bastante importante saber cuando usted está embarazada. El o ella le animará para que coma bien, para que incluya proteína, hierro y calcio en su dieta diaria.

Son muchos los beneficios para usted y su bebé, al tener estas consultas prenatales en forma temprana y continua.

Adapted from materials created in 2003 by WMPG radio and Portland Public Health (Maine) as part of Sound Partners for Community Health (A program of the Benton Foundation, funded by the Robert Wood Johnson Foundation). Funding also provided by the National Library of Medicine This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/us>

A **Healthy Roads Media** (www.healthyroadsmedia.org) project

Prenatal Care (Spanish) – Created 8.05 (Reviewed 3.09)