

¿Planea embarazarse?

CENTRO MATERNO INFANTIL

Desde antes de embarazarse, usted puede hacer varias cosas que le ayudarán a prepararse física y mentalmente para los cambios que están por venir

Para que su gestación sea saludable, siga estos consejos previos al embarazo:

Haga una cita con su médico antes de la concepción

Pida que éste le haga un examen médico general y proporcione sus antecedentes médicos completos para optimizar las probabilidades de tener un embarazo saludable y un bebé sano.

Empiece a tomar un complemento multi-vitamínico que contenga 400 microgramos de ácido fólico y vitamina B

Ambos compuestos ayudan a prevenir defectos congénitos del cerebro y de la médula espinal.

Quizás le convenga visitar también a un asesor en genética certificado

Dependiendo de los antecedentes familiares de usted y su pareja, dicho asesor podrá identificar cualquier afección hereditaria en potencia y ayudarlo a entender sobre posibles defectos congénitos.

Mejore su alimentación

Empiece a evitar el consumo de "comida chatarra", cafeína y alcohol.

Póngase en forma

El ejercicio le ayudará a enfrentar los retos físicos de gestar y dar a luz un bebé.

Si fuma...

deje de hacerlo. Ya es Hora.....

Bebés sanos, embarazos saludables

Inicie los cuidados prenatales tan pronto como se entere de que está embarazada.

Consulte a un médico en cuanto sepa del embarazo. De ese modo detectará a tiempo cualquier problema, y le dará a su bebé un inicio saludable.

O mejor, consulte con su médico incluso antes de embarazarse.

Así conocerá el proceso y aprenderá lo que debe hacer antes de embarazarse --por ejemplo, porqué debe tomar ácido fólico-- para preparar su cuerpo.

No fume mientras esté embarazada.

Lo mejor es dejar de fumar antes del embarazo. Si no puede dejar el cigarrillo, fume menos.

Procure estar en lugares donde no haya humo.
No permita que nadie fume cerca de usted o su bebé.

Aliméntese bien.

Propóngase aumentar entre 11 y 16 kg (25 y 35 lb) durante el embarazo.

Si usted no aumenta de peso lo suficiente, quizás tampoco su bebé adquiera el peso adecuado.

Comer por dos y consumir los cinco grupos alimenticios recomendados: productos lácteos, carnes, frutas, verduras y cereales. fortalecerá por igual a usted y a su bebé.

Ponga atención en los movimientos del bebé dentro de usted.

Si los movimientos del bebé parecen disminuir, llame a su médico de inmediato

Conozca los signos de labor prematura y qué hacer al respecto.

Comuníquese de inmediato con su médico si tiene cualquiera de estos síntomas:

Contracciones cada 10 minutos, o más de cinco contracciones por hora.
Dolor de espalda que no desaparece después de reposar sobre un costado.
Cambios en las secreciones vaginales.
Presión pélvica que se siente como si el bebé empujara hacia abajo desde dentro.
Cólicos parecidos a los menstruales
Cólicos abdominales y diarrea

Y cuando el bebé llegue...

Acuéstelo de espaldas cuando lo duerma. El riesgo del síndrome de muerte infantil repentina (SIDS, sudden infant death syndrome) es menor si acuesta al bebé boca arriba para dormirlo.

No permita que fumen cerca del bebé.

No duerma con su bebé.

Su bebé debe dormir sobre un colchón firme. No ponga nada en la cuna; ni almohadas, ni cobijas, ni animales de peluche.