

— be smart. be healthy. —
right FROM THE **start**

Para más consejos de salud:

Esta información no reemplaza los consejos de su proveedor de cuidado de salud.
Pídale más información sobre este tema.

Auspiciado por el Departamento de Salud de la Florida con fondos del proyecto H5MMC10873 del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, la Administración de Recursos y Servicios de Salud y la Oficina de Salud Infantil y Materna (Título V, Acta del Seguro Social).



ESTÉ SALUDABLE ANTES DE QUEDAR EMBARAZADA

Un estilo de vida saludable antes y durante el embarazo puede resultar en un bebé más saludable.



Los bebés que nacen de mujeres saludables tienen más probabilidades de ser saludables.

Ahora es el momento de estar saludable-*antes* de quedar embarazada.

be smart. be healthy.

right FROM THE start

planifique su embarazo

- ✧ Planifique su embarazo para que usted y su pareja estén en buena salud y preparados para tener un bebé.
- ✧ Asegúrese de usar su método anticonceptivo correctamente.
- ✧ Sepa que usted puede quedar embarazada si se le olvida o si deja de tomar una pastilla anticonceptiva.
- ✧ Los antibióticos y otros medicamentos pueden interferir con la eficacia de su pastilla anticonceptiva.
- ✧ Todas las mujeres deben tomar diariamente una multivitamina que tenga 400 microgramos de ácido fólico. Esto ayuda a prevenir defectos de nacimiento y puede ayudar a protegerla de enfermedades del corazón.



un peso saludable



Las mujeres que están bajo peso o sobre peso cuando quedan embarazadas tienen más probabilidades de tener un bebé que nazca muy temprano.

- ✧ Las mujeres que están sobre peso tienen más probabilidades de tener problemas durante el embarazo y el parto.



coma alimentos saludables

- ✧ Coma por lo menos cinco porciones de frutas y vegetales diariamente.
- ✧ Limite los dulces, grasas, sal y la soda. Preste atención a las porciones que se sirve para que no coma demasiado.
- ✧ Coma alimentos ricos en hierro como los vegetales de hojas verdes.
- ✧ Disfrute los alimentos altos en vitamina C como lo son las naranjas, toronjas, fresas, tomates, pimientos verdes, brócoli, col y melones.

prevenga y trate las infecciones

- ✧ Las infecciones como la enfermedad periodontal (de las encías) pueden contribuir a un parto prematuro (demasiado temprano).
- ✧ Cepílese los dientes por lo menos dos veces al día y use el hilo dental por lo menos una vez al día. Vea a un dentista por lo menos una vez al año para que le examinen y limpien los dientes y las encías.
- ✧ Las enfermedades de transmisión sexual pueden causar que la mujer tenga problemas para quedar embarazada o causar un parto prematuro (demasiado temprano) una vez quede embarazada.



evite las sustancias dañinas

- ✧ Una mujer embarazada nunca toma riesgos sola.



Si hay alguna posibilidad de que usted esté embarazada no tome alcohol ni use drogas.

- ✧ No hay ninguna cantidad de alcohol que sea segura durante el embarazo.
- ✧ Abusar de las recetas médicas y de las drogas ilícitas no es bueno para usted ni para su bebé.
- ✧ El uso de sustancias con tabaco durante el embarazo priva al bebé del oxígeno que necesita para desarrollarse saludablemente. Su bebé tendría el doble de probabilidad de nacer bajo peso.