



# CONSEJOS DE SALUD PARA MUJERES EMBARAZADAS



Use la información a continuación para ayudar a crear su plan para un embarazo saludable.

## ATENCIÓN PRENATAL

Las visitas a su médico durante el embarazo se denominan “atención prenatal”. Empiece a recibir atención prenatal apenas crea que está embarazada. Siga el programa de controles que su médico recomienda. En los controles, aprenderá cómo cambiará su cuerpo y cómo tener un embarazo saludable.

## MANTÉNGASE MENTAL Y EMOCIONALMENTE SALUDABLE

El embarazo trae muchos cambios en su vida y puede ser abrumador. Estar abrumada puede afectar cómo se siente consigo misma, su capacidad para lidiar con las dificultades y su salud física. Aquí hay ideas para ayudarle a lidiar con la vida cotidiana:

- Encuentre una persona o un grupo de apoyo. Pida ayuda a su pareja, familia y amigos durante el embarazo. Acepte la ayuda que le ofrezcan.
- Reduzca el estrés. El estrés nos afecta de muchas maneras. Puede afectar su apetito, nivel de energía y capacidad para hacer frente a los problemas. Intente llamar a un amigo o salir a caminar cuando se sienta estresada. Pida a su médico otras ideas para controlar el estrés. Si se siente triste por varios días, comuníquese con su médico de inmediato.
- ¡Manténgase activa! ¡Hacer ejercicio le puede dar más energía, mejorar su estado de ánimo e incluso ayudarle a dormir mejor! La actividad física es saludable y segura para la mayoría de las embarazadas, pero primero consulte a su médico. Caminar, bailar, hacer jardinería y practicar natación son excelentes maneras de mantenerse activa. Trate de hacer 30 minutos de actividad física al día.

## DUERMA

Descanse mucho. Tome una siesta cuando pueda. Si descansa bien, se sentirá mejor.



## COMA BIEN

Una buena nutrición es importante para su bebé y para usted.

- Las comidas y los tentempiés regulares le ayudan a tener más energía y sentirse bien.

Va a estar ocupada. ¡Establezca un recordatorio en su teléfono para ayudarse a recordar que es hora de comer!

- La energía adicional que necesita después del primer trimestre es solo de alrededor de 200 a 400 calorías por día. ¡Eso no es mucho! Haga que esas calorías adicionales cuenten eligiendo alimentos saludables.
- Tome un suplemento vitamínico prenatal según lo prescrito por su proveedor de atención médica.



## MANTÉNGASE USTED Y A SU BEBÉ SEGUROS

Ciertas bebidas y sustancias pueden dañarla a usted y a su bebé cuando está embarazada.

- No fume, no esté cerca del humo ni consuma tabaco o marihuana. Evite los cigarrillos electrónicos. Fumar durante el embarazo aumenta las probabilidades de enfermarse y puede hacer que su bebé nazca demasiado pequeño o muy enfermo. También pone a su bebé en riesgo de muerte súbita (SIDS), de nacer mortinato y de sufrir problemas respiratorios como el asma.

Busque ayuda para fumar menos o para dejar de fumar. Hable con su médico o llame a **QUITPLAN** al **1-888-354-PLAN (7526)** o comuníquese a **[www.quitplan.com](http://www.quitplan.com)**.

- Las drogas y el alcohol le hacen daño a usted y a su bebé. Además, consumir drogas y alcohol conduce a elecciones inadecuadas con respecto a su vida y el futuro de su bebé.

Busque ayuda para dejar estos hábitos. Hable con su doctor. Llame o visite el **2-1-1** para encontrar recursos locales y asistencia en su área.

