



## VITAMINAS PRENATAL

Incluso si lleva una dieta saludable durante el embarazo, es difícil obtener suficientes nutrientes esenciales solo de los alimentos. Los médicos recomiendan una vitamina prenatal para asegurar que usted obtenga suficientes nutrientes todos los días.

### ¿CUÁNDO DEBERÍA COMENZAR A TOMAR UNA VITAMINA PRENATAL?

¡El mejor momento para comenzar a tomar suplementos vitamínicos es antes del embarazo! Si no está tomando una vitamina prenatal, comience de inmediato.

### ¿QUÉ VITAMINAS PRENATALES DEBERÍA USAR?

Su vitamina prenatal debe contener estos tres nutrientes importantes:

- Hierro - 27 mg
- Yodo - 150 mcg
- Ácido fólico - 400 mcg o más

Una vitamina prenatal con estos nutrientes probablemente contenga cantidades adecuadas de otros nutrientes.

### ¿POR QUÉ SON TAN IMPORTANTES ESTOS TRES NUTRIENTES?

**Hierro:** Su cuerpo producirá mucha sangre adicional para apoyar el embarazo. Se necesita hierro para producir sangre. Debido al aumento de la sangre durante el embarazo, las personas pueden tener un bajo nivel de hierro o estar “anémicas”. Un bajo nivel de hierro aumenta el riesgo de tener su bebé demasiado temprano y de un tamaño demasiado pequeño.

¿Qué puede hacer?

- Controle su vitamina prenatal. ¿Tiene al menos 27 mg de hierro? Los suplementos vitamínicos en goma no contienen hierro.
- Si su médico le receta hierro adicional, tómelo con agua o jugo en lugar de leche. Beba muchos líquidos e incluya más fibra en su dieta.



**Yodo:** El yodo es importante para el desarrollo del cerebro y el sistema nervioso de su bebé.

**Ácido fólico:** Puede reducir sus probabilidades de tener un bebé con defectos congénitos en el cerebro o la columna vertebral si tiene suficiente ácido fólico en su cuerpo antes y al principio del embarazo.

## ¿CÓMO PUEDO PAGAR MIS VITAMINAS PRENATALES?

Pídale una receta a su proveedor de atención médica.

- Asistencia Médica cubrirá sus vitaminas prenatales.
- Si tiene un seguro de salud privado, pregúntele a Servicios para miembros de la compañía de seguros si su plan cubre la vitamina prenatal prescrita.
- Si necesita comprar una vitamina prenatal, pídale a su farmacéutico que le recomiende una con hierro a bajo costo.

## TENGO NÁUSEAS. ¿CUÁL ES LA MEJOR MANERA DE TOMAR MI VITAMINA PRENATAL?

Estas son algunas ideas:

- Intente tomar la vitamina prenatal a una hora del día diferente.
- Tome el suplemento vitamínico con la comida.
- Tome la mitad de la vitamina por la mañana y la otra mitad más tarde durante el día.
- Mastique goma de mascar o chupe caramelos después de tomar su vitamina prenatal.
- Si se sigue sintiendo mal, no deje de tomar el suplemento vitamínico! Pregúntele a su proveedor de atención médica si puede tomar una multivitamina estándar con hierro, o una masticable con hierro para niños. Una vez que se sienta mejor, tome su vitamina prenatal nuevamente.

Si estas ideas no le funcionan, pídale otras opciones a su proveedor de atención médica.

