

¿Piensas tener un bebé?

Puede ayudar a que el cuerpo se prepare para el bebé antes de quedar embarazada. Trate de mantenerse lo más saludable posible mientras piensas en estar embarazada.

¿Qué debo hacer para prepararme para el embarazo?



Toma vitaminas prenatales.

- Vitaminas prenatales tienen calcio, ácido fólico y hierro.
- Vitaminas prenatales ayudan a mantener saludable a su bebé una vez que queda embarazada.
- Consigue las vitaminas prenatales en una farmacia o un centro de salud de CHN.



Coma alimentos saludables.

- Coma frutas y verduras, lácteos bajos en grasas y cereales integrales.
- Beba mucha agua.
- Trate de alejarse de las gaseosas, la comida chatarra como las bolsas de patatas fritas y los dulces, y las grasas y frituras.
- Hable con un nutricionista de CHN sobre una alimentación saludable.



Tenga las vacunas al día.

- Es posible que necesite aplicarse más vacunas.
- Puede conseguir las vacunas en CHN.



Hable con el médico acerca de sus problemas de salud y medicamentos.

- Si tiene problemas de salud como diabetes, presión alta o asma, es mejor tenerlos controlados antes de quedar embarazada.
- Hable con su médico acerca de cualquier medicamento, vitamina o suplemento de hierbas que tome.
- Hágase pruebas para detectar ITS (infecciones que se pueden contagiar mediante las relaciones sexuales) o VIH antes de quedar embarazada. Si no se tratan, las ITS y el VIH pueden dañar el embarazo. O pueden empeorar durante el embarazo.



Trate de mantenerse alejada de lo siguiente:



Sustancias químicas.

- Las embarazadas deber mantenerse alejadas de sustancia químicas. Ellas pueden dañar el embarazo.
- Pesticidas y arsénico son químicas que se encuentran en insecticidas, en aerosol o artículos de limpieza. También algunas frutas y verduras.
- Piense qué sustancias químicas podrían encontrarse a su alrededor en el trabajo y en casa. Si le preocupan las sustancias químicas que la rodean, hable con su médico de CHN.



Plomo.

- La pintura vieja o los caños pueden contener plomo. No toque la pintura ni caños viejos.



Alcohol, cigarrillos o drogas

- Todos ellos pueden dañar el embarazo.
- Hable con su médico de CHN si necesita ayuda para dejar de beber, fumar o consumir drogas.



Mercurio.

- No toque lamparitas ni termómetros rotos. Evite comer pescados que tengan mucho mercurio, como la corvina, aguja, pez espada, caballa, atún claro o mero.
- Puede comer otros pescados, ya que son seguros. Puede comer 6 onzas (alrededor del tamaño de la palma de la mano) de salmón, tilapia, bagre, mariscos o atún en lata, 2 veces por semana.



Heces de animales.

- Si tiene mascotas, pídale a alguien que limpie la arena higiénica para usted.

Si tiene preguntas, hable con su médico o educador de salud en su centro de CHN.