

- verduras,
- frutas,
- leche, yogurt o queso y
- carne y frijoles.

El bebé que lleva adentro puede sufrir daños por exposición a ciertas sustancias. Por favor, manténgase alejada de lo siguiente:

- insecticidas, elementos de limpieza y pintura,
- humo de cigarrillos,
- bebidas alcohólicas (cerveza, vino y licores) y
- grandes cantidades de café, té o bebidas gaseosas. Las bebidas alcohólicas pueden causar defectos de nacimiento, daño cerebral o incluso la muerte. El humo del cigarrillo puede ser la causa de que el bebé nazca demasiado pequeño o demasiado prematuro como para ser saludable.

¿DÓNDE PUEDO IR PARA OBTENER ATENCIÓN PRENATAL SIN CARGO O A UN COSTO REDUCIDO?

Puede obtener ayuda para pagar la atención médica durante los embarazos. Este cuidado prenatal puede ayudarla a tener un bebé saludable. Cada estado tiene un programa para ayudar. Para averiguar más sobre el programa en su estado, por favor llame al: 1-800-311-2229, o pregunte a su encargado del caso sobre más opciones.

Para más información en Internet sobre un embarazo saludable, por favor visite:

www.nlm.nih.gov/medlineplus/prnatacare

www.4women.gov/faq/prenatal

www.cdc.gov/ncbddd/bd/abc

www.kidshslth.org/parent/



La información de este folleto fue adaptada de los materiales por:

U.S. Department of Health and Human Services

Centers for Disease Control

International Food Information

Council Foundation

March of Dimes

State Family Planning Administrators

Center for Health Training, WA

Este folleto fue desarrollado con el financiamiento de la Oficina de Reasentamiento de Refugiados del Departamento de Salud y Servicios Humanos.

INFORMACIÓN DE CONTACTO:

riht@uscridc.org

U.S. Committee for Refugees and Immigrants (Comité para Refugiados e Inmigrantes de los EE.UU.)

1717 Massachusetts Ave., NW

Suite 200

Washington, DC 20036

Teléfono: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



Embarazo saludable Healthy Pregnancy (Spanish)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

Estar embarazada es un momento muy importante en la vida de una mujer. Este folleto proporciona información sobre cómo tener un embarazo saludable a través de la “detección temprana”, el “cuidado prenatal” regular y la ingesta de los alimentos apropiados.

¿QUÉ ES LA DETECCIÓN TEMPRANA?

La detección temprana es descubrir pronto que usted está embarazada. Le ayudará a empezar a cuidarse mejor usted misma y a su bebé.

¿QUÉ HACER SI PIENSA QUE ESTÁ EMBARAZADA?

Si usted tiene síntomas de estar embarazada, puede comprar una prueba de embarazo en cualquier farmacia sin receta. Si la prueba muestra que usted está embarazada, visite a un doctor. Su doctor confirmará el resultado con otra prueba. Se recomienda que vaya dentro de los primeros dos meses de embarazo. Su doctor responderá cualquier pregunta o inquietud sobre el embarazo. Es importante que visite a su doctor lo antes posible para el cuidado prenatal.

¿QUÉ ES EL CUIDADO PRENATAL?

El cuidado prenatal es la asistencia médica que recibe usted cuando está embarazada.

Cúidese usted y a su bebé:

- recibiendo cuidado prenatal temprano.
- recibiendo chequeos regulares de cuidado prenatal. Su doctor le programará varias citas durante su embarazo. ¡No falte a ninguna!
- obedeciendo los consejos de su doctor.

El cuidado prenatal también incluye pruebas de laboratorio, exámenes de ultrasonido y otros estudios de imágenes. Estas pruebas se realizan para asegurar el bienestar suyo y de su bebé durante el embarazo.

¿POR QUÉ NECESITO CUIDADO PRENATAL?

El cuidado prenatal puede ayudarle a usted y a su bebé a mantenerse saludables. Los bebés de madres que reciben cuidado prenatal tienen más probabilidades de tener mayor peso al nacer y un embarazo en término. Los doctores pueden detectar problemas a tiempo cuando ven a las madres cada uno o dos meses. El tratamiento temprano puede prevenir que los problemas empeoren. La atención regular de la salud es lo mejor para usted y su bebé. Consulte a su encargado del caso sobre qué doctor debe visitar o sobre servicios de traducción.

¿CÓMO TENGO UN EMBARAZO SALUDABLE?

Manténgase usted y su bebé saludables durante el embarazo:

- bebiendo seis a ocho vasos de agua, jugo de frutas natural y leche todos los días,
- tomando vitaminas que incluyan “Ácido Fólico”, “Hierro” y “Calcio”,
- haciendo ejercicio dando caminatas,
- durmiendo lo suficiente,
- consultando a su doctor si los medicamentos que está tomando son seguros para usted y su bebé,
- vacunándose contra la gripe y
- evitando el estrés.

Para tener un embarazo saludable asegúrese de comer cada día:

- granos (arroz, pan, cuscús o harina de maíz),

