



CONSEJOS DE SALUD PARA EL EMBARAZO

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

ATENCIÓN PRENATAL

Las visitas a su proveedor de salud durante el embarazo se denominan “atención prenatal”. Empiece a recibir atención prenatal apenas crea que hay un embarazo. Siga el programa de controles que su proveedor recomiende. 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. Eso puede afectar cómo se siente consigo misma/o, 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 amigas/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 una amiga/o o salir a caminar cuando se sienta estrés. Pida a su proveedor de atención médica otras ideas para controlar el estrés. Si se siente triste por varios días, comuníquese con su proveedor de inmediato.
- ¡Manténgase activa/o! ¡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 los embarazos, pero primero consulte a su proveedor de atención médica. Caminar, bailar, hacer jardinería y practicar natación son excelentes maneras de mantenerse activa/o. 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/o. ¡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 una vitamina prenatal según lo prescrito por su proveedor de atención médica.

CUIDE DE USTED Y DE SU BEBÉ

Ciertas bebidas y sustancias pueden dañarles a usted y a su bebé durante el embarazo.

- 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/a o muy enfermo/a. 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 proveedor de atención médica o llame a **QUIT PARTNER** al **1-855-DEJELO YA (335-3569)** o visite www.QuitPartnerMN.com/es.
- 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 proveedor. Llame o visite el **2-1-1** para encontrar recursos locales y asistencia en su área.

