¿Sabías que...

- Cada año casi un millón de mujeres de Estados Unidos tienen bebés sin recibir atención médica adecuada?

- Los bebés de madres que no recibieron atención prenatal tienen tres veces más probabilidades de nacer con bajo peso y cinco veces más probabilidades de morir que aquellos bebés cuyas madres recibieron atención prenatal?

Cinco Maneras de Tener un Embarazo y un Bebé Saludables:

1. Consulta a un médico u otro proveedor de servicios de salud desde el principio de tu embarazo.
2. No tomes alcohol, no fumes cigarrillos ni consumas drogas.
3. Consume alimentos saludables, tales como frutas, verduras, leche baja en grasa, huevos, queso y granos.
4. Guarda buen cuidado de tu salud y haz ejercicios razonables.
5. Asegúrate que un médico o proveedor de servicios de salud examine a tu bebé luego de nacer y durante toda su niñez.

Si estás embarazada, hay buenas noticias. Sí hay programas en tu estado que te pueden ayudar a tener un bebé saludable. Estos programas ofrecen cuidados médicos, apoyo y consejos para mujeres embarazadas, información sobre seguros de salud y otros servicios que tú y tu bebé pudieran utilizar.

Para información en español sobre servicios prenatales en tu comunidad, llama al 1-800-504-7081. Para información en inglés, llama al 1-800-311-BABY o llama a tu Departamento de Salud estatal o local.

Por medio de una especial colaboración pública/privada, la agencia Maternal and Child Health Bureau, el Health Resources and Services Administration, el U.S. Department of Health and Human Services; la Lifetime Televisión; el Moxie Firecracker Films y el Ad Council crearon, produjeron y difundieron el filme documental "A Healthy Start: Begin Before Baby's Born." Para más información sobre el documental, visita www.lifetimetv.com.

U.S. Department of Health and Human Services
HRSA
Health Resources and Services Administration
Maternal and Child Health Bureau

Ad Council

Lifetime
Television for Women

Un Comienzo Saludable: Empieza Antes de Que Nazca el Bebé

U.S. Department of Health and Human Services
HRSA
Health Resources and Services Administration
Maternal and Child Health Bureau

¿Qué es el cuidado prenatal?

El cuidado prenatal es la atención médica que se le brinda a la madre embarazada y a su bebé en formación. También son los cuidados que la madre toma consigo misma al seguir los consejos de su proveedor de servicios de salud, al practicar una buena nutrición, descansar bastante, hacer ejercicio de manera razonable y evitar hacer cosas que pudieran dañar a ella o al bebé.

¿Por qué es importante el cuidado prenatal?

Hay hábitos que quizá no dañen a un adulto, pero que pudieran ser perjudiciales para el desarrollo de tu bebé. Recuerda que la salud de tu niño empieza mucho antes de nacer. Tú puedes reducir el riesgo de que tu bebé padezca problemas de salud por medio de un adecuado cuidado prenatal.

¿Le hace daño a mi bebé el que yo fume?

Una mujer embarazada que fuma corre mayores riesgos de padecer problemas durante su embarazo. Los bebés de madres fumadoras tienen en promedio menor peso al nacer, niveles mayores de muerte prematura y corren mayor riesgo de morir del síndrome infantil de muerte repentina (en inglés, SIDS), en comparación a los bebés de mujeres que no fuman.

Los estudios indican que las mujeres que dejan de fumar al principio de su embarazo pueden reducir el riesgo de dañar a sus bebés. Incluso dejar de fumar en el último mes del embarazo puede ayudar a tu bebé al aumentar la cantidad de oxígeno que está disponible para él o ella durante el parto.

¿Dañará el alcohol a mi bebé?

Ninguna cantidad de alcohol que consumas, por pequeña que sea, será considerada segura cuando estés embarazada. Cualquier trago de alcohol entra en tu sangre y en la del bebé. El uso del alcohol durante el embarazo puede causar el síndrome de alcohol fetal. Los bebés quejados de este síndrome padecen problemas físicos, de comportamiento y mentales.

¿Debo evitar tomar medicamentos?

No tomes ningún medicamento sin consultar antes a tu proveedor de servicios de salud. Aún los medicamentos que se obtengan sin receta médica – por ejemplo, los antihistamínicos o medicamentos para dolor que contengan aspirina o ibuprofeno – pueden ser dañinos para un bebé en formación.

Ten cuidado con las vitaminas. Toma las vitaminas prenatales recetadas o recomendadas por tu proveedor de servicios de salud, pero no tomes vitaminas adicionales por tu cuenta. Aunque tengas más necesidad de ciertas cosas, como el hierro, el calcio y el folato, el exceso de ciertos nutrientes pudiera causar daño a tu bebé.

¿Cuáles alimentos deberé tomar?

Un bebé saludable empieza con alimentos saludables. Cuando estás embarazada, todo lo que comes o bebes provee nutrimentos para tu bebé también. Es por eso que es importante consumir alimentos saludables. Una mujer embarazada solamente necesita alrededor de 300 calorías adicionales por día para satisfacer sus necesidades y para darle a su bebé los nutrientes necesarios. Por lo tanto, tu meta debería ser la de consumir alimentos altamente nutritivos mientras evitas calorías en exceso, grasas, azúcar y sodio.

¿Necesito ver al proveedor de servicios de salud antes de embarazarme?

A todas las mujeres que están en edad de procrear se les recomienda que consulten a su proveedor de servicios de salud cada año. Debes ver a tu proveedor de servicios de salud inmediatamente cuando sospeches que estés embarazada.

¿Necesitamos mi bebé y yo consultar al proveedor de servicios de salud después del parto?

Sí, después del embarazo es importante hacer citas para consulta médica tanto para ti como para tu bebé y acudir ellas.

¿Dónde pudiera encontrar atención de salud y servicios sociales?

Hay muchos servicios gratuitos o de bajo costo a la disposición de las mujeres embarazadas y sus bebés. He aquí algunos lugares que prestan servicios:

- Hospitales
- Iglesias
- Oficinas de doctores
- Otros programas de servicios humanos
- Departamentos estatales o locales de salud