



## Antes de quedar embarazada

Hay muchas cosas en las que debe pensar.  
¿Qué debe saber y hacer para planificar  
su embarazo y maternidad?

### Puede recibir información valiosa de:

- Los servicios de planificación familiar.
- Libros sobre el embarazo (los puede conseguir en bibliotecas, librerías clínicas).
- Clases de ejercicio físico.
- Programas para dejar de fumar.
- Programas de alimentación y de nutrición.
- Centros de asesoramiento emocional y salud mental.
- Líderes religiosos.
- Consejeros académicos y enfermeras.
- Programas de tratamiento contra el alcohol y las drogas.
- Planes de seguro médico.
- Servicios sociales.
- Médicos, enfermeras, clínicas, hospitales u otros centros de atención profesional.

## Después de haber planeado

**El proceso de quedar embarazada.** Una mujer promedio puede quedar embarazada aproximadamente dos semanas antes del siguiente período menstrual. Pero algunas mujeres quedan embarazadas en momentos muy diferentes de sus ciclos mensuales. Consulte a su médico para determinar cuál es el momento en que usted es más propensa a quedar embarazada. Marque sus períodos menstruales en un calendario y pida que le hagan una prueba si cree que está embarazada o si no le hubiera venido el período. Entre otros síntomas de embarazo están la inflamación de los senos, el orinar más a menudo que de costumbre, la náusea y el cansancio.

**La atención prenatal.** Es importante conseguir cuidado prenatal antes de la 13va semana de su embarazo y tener por lo menos 13 visitas antes de que usted de a luz a su bebé.

## PARA MAS INFORMACION

### LLAME AL:

#### Baby Your Baby Hotline

1-800-826-9662

#### Pregnancy Riskline

En SLC llame al 328-BABY (328-2229)

o al 1-800-822-BABY (2229)

#### Programa de Nutrición WIC

1-877-942-5437

O póngase en contacto con su departamento de salubridad local indicado en su directorio telefónico.

Adaptación de un folleto creado por los Administradores de Planificación Familiar del Estado.

DEPARTAMENTO DE SALUBRIDAD DEL  
ESTADO DE Utah  
División de Servicios de la Comunidad  
Y Salud Familiar  
Programa de Salud Reproductiva  
(801) 538-9970

# Antes de quedar embarazada

## LA CLAVE ESTÁ EN PLANEAR

El mejor futuro del bebé  
que un día tendrá, empieza  
ahora, antes de quedar  
embarazada

Hay muchas cosas que usted  
y su compañero pueden hacer  
para darle a su bebé el  
mejor comienzo posible.

## ¿SABIA USTED...?

Todos los órganos importantes del bebé se forman desde muy temprano. Hay defectos de nacimiento que pueden ocurrir antes de que a la mujer no le venga el período y se entere de que está embarazada.

Usted puede reducir el riesgo de defectos de nacimiento y de problemas de embarazo tomando buenas decisiones de salud antes del período de embarazo y durante el mismo.

## Es importante decidir cuándo quedar embarazada

### La planificación del embarazo

Planear para el futuro es importante. Le permite decidir si desea tener un niño, cuándo quiere tenerlo, y también le ayuda a tener un bebé saludable. Si usted está teniendo relaciones sexuales, es importante emplear un método anticonceptivo hasta que esté lista para tener un bebé. Antes de dejar de usar el anticonceptivo, y por lo menos tres meses antes de querer quedar embarazada, pida que le hagan un examen médico y reciba asesoramiento. Infórmese sobre las vitaminas y el ácido fólico que debe tomar para prevenir ciertos defectos en el bebé.

No olvide los anticonceptivos después de dar a luz. Lo mejor para su salud y la de su bebé es dejar pasar unos dos años entre embarazos

### La edad

Las mujeres que quedan embarazadas con menos de 18 años de edad y más de 34 son más propensas a tener problemas con el embarazo o a dar a luz bebés demasiado pequeños o prematuros.

## Antes de quedar embarazada consulte a su médico en cuanto a su salud

### Condiciones médicas

Los problemas médicos tienen que ser tratados antes del embarazo. Entre otras condiciones están la diabetes, la epilepsia, la presión alta, las deficiencias cardíacas o de los riñones, las infecciones, la hepatitis, PKU, o la anemia.

### Las inmunizaciones

Asegúrese de estar al día con sus vacunas ya que pueden prevenir enfermedades tales como la rubéola, posible causante de defectos al nacer.

### La salud familiar

¿Hay alguien en su familia que padezca de una enfermedad, un defecto o de retardo mental hereditario? Algunas enfermedades y problemas de nacimiento pueden ser comunes en una familia.

### Las enfermedades venéreas

Es posible que usted o su compañero tenga una infección transmitida sexualmente de la cual no estén enterados. Todas las enfermedades venéreas, tales como herpes, la gonorrea, la sífilis y el SIDA, pueden causar serios problemas. Hágase la prueba del VIH.

### La salud emocional

El embarazo puede resultar en problemas económicos e interferir con la educación y el trabajo. Durante ese período muchas veces aumentan los casos de violencia doméstica. Ante cualquier indicio de violencia o de abuso, de estrés o de falta de apoyo en su vida, busque ayuda.

## Ciertos hábitos pueden afectar el embarazo

### La alimentación

Es importante que usted coma alimentos saludables y que se alimente regularmente. Los tratamientos para perder peso durante el embarazo pueden ser dañinos. Consulte a su médico sobre cuánto debe pesar.

### El ejercicio

El ejercicio regular hará que se sienta mejor y acondicionará su cuerpo para el embarazo.

### El fumar

Si usted fuma tabaco o marihuana, deje el hábito antes de quedar embarazada. También trate de evitar los ambientes donde tenga que respirar el humo producidos por otras personas que fumen.

### Las drogas y el alcohol

Consulte a su médico en cuanto a cualquier medicamento que esté tomando. Así como hierbas, drogas ilegales y bebidas alcohólicas de cualquier tipo. Muchos de estos elementos pueden resultar dañinos para el bebé que se ha de formar en su interior.

### Otros peligros

Algunos metales, pinturas y productos químicos usados en el trabajo o en la casa pueden causar problemas durante el embarazo para usted y para el bebé. También hay peligro en comer carne cruda, limpiar el lugar de los desechos de los animales o estar alrededor de animales o personas que padezcan de ciertas enfermedades. Si tiene preguntas en cuanto a estas cosas, consulte a su médico o llame al Pregnancy Risk Line (encontrará el número telefónico en la parte de atrás de este folleto).