



# HOJA DE INFORMACIÓN

## Lo Que Toda Mujer Embarazada debe Saber

### Aliméntese y Tome su Vitamina Prenatal:

- Aliméntese con comidas chicas y frecuente cuatro o cinco veces al día. Comidas saludables como granos, frutas y vegetales son los mejores alimentos para obtener las vitaminas y minerales.
- Tome una vitamina prenatal que contenga ácido fólico todo los días antes de estar embarazada y durante el embarazo como parte de su dieta saludable. Ácido fólico es una vitamina B que puede prevenir defectos en el cerebro y medula espinal como defectos de tubo neural (NTD). El Ácido fólico también previene defectos si es tomado antes de concepción y durante el comienzo del embarazo. El Ácido fólico se encuentra en los siguientes alimentos: cierto cereales como Total y Producto 19; lentejas, espárragos, espinaca, frijoles negros, maní (use si no tiene alergia), jugo de naranja (del concentrado es mejor), panes y pastas enriquecidos, lechuga romana y brócoli.
- El pescado y los mariscos son una parte importante de una dieta saludable. El pescado y los mariscos contienen proteína de alta calidad y otros nutrientes esenciales que son bajos en grasas saturadas y contienen grasas omega-3.
- Evite los siguientes pescados: pez espada, tiburón, caballa y lololátilo porque contienen altos niveles de mercurio. Puede comer hasta 12 onzas (dos comidas promedio) a la semana de una variedad de pescado o mariscos que sean bajos en mercurio como los camarones, el atún enlatado claro, el salmón, el gado y el pez gato. Otro pescado que se come comúnmente es el atún albacora (blanco) que tiene mas mercurio que el atún enlatado claro. Por lo tanto, cuando escoja sus dos alimentos de pescado y mariscos puede comer has seis onzas (una comida promedio) de atún albacora por semana.

### Cuide de su bebe y su persona

- Visite a su medico enseguida que sepa que esta embarazada.
- Mantengas todos su cita.
- Manténgase lejos del alcohol y los cigarrillos. No son buenos para su salud y la salud de su bebe. Drogas ilegales pueden comenzar el parto antes de tiempo.
- Evite el énfasis – pida ayuda a sus familiares e amigos.
- Hable con su proveedor de salud de cómo reducir el parto prematuro.
- Algunas mujeres tienen problemas dental durante el parto. Los cambios hormonales le pueden causar inflamación de las encías y que sangren. Lavándose los dientes y usando hilo dental le puede ayudar a prevenir esto. Si no se ha hecho limpieza dental antes del embarazo, hágalo tan pronto pueda para prevenir muchos de estos síntomas.

### Conozcas los signos de parto prematuro

- Contracciones cada 10 minutos o más a menudo. La mejor manera de reconocer una contracción es de poner sus manos sobre el abdomen y sentir si su útero se endurece. Con contracciones prematuras no siente dolor.
- Fluido (agua) por la vagina de color claro, rosa o marrón
- Se siente que su bebe empuja hacia abajo
- Dolores de espalda en la parte baja
- Dolores o calambres como si tuviera su menstruación
- Dolores o calambres **con** o **sin** diarrea

### Que debe hacer

Llamar a su proveedor de salud (enfermera, medico o comadrona) o vaya al cuarto de emergencia del hospital rápidamente si siente que esta de parto prematuro o tiene algunos de los signos de parto prematuro. Llame aun tenga solo un síntoma.

Su proveedor de salud quizás le diga lo siguiente:

- Visite la oficina o vaya al hospital para un chequeo
- Pare las actividades y acuéstese en su lado izquierdo por una hora
- Tome 2 – 3 vasos de agua o jugo (no café o soda)
- Si los síntomas empeoran, o no desaparecen después de una hora, llame a su proveedor renueve o visite el hospital. Si los síntomas mejoran, descanse el resto de día

Para mayor información, por favor visite el sitio Web del Departamento de Salud del Condado de Kane:

[kanehealth.com/aok.htm](http://kanehealth.com/aok.htm) o llame al 630-208-3801

Distribuido por:

