

Hábitos perjudiciales durante el embarazo

- Fumar
- Estar con personas que fuman
- Beber cualquier bebida alcohólica como por ejemplo: cerveza, vino, licor o cualquier bebida que contenga alcohol
- Drogas ilegales como: la cocaína, la marihuana o el LSD

Preguntas que tengo que hacer a mi proveedor de salud:

Fecha y hora de la primera visita prenatal



Preparado por: The Preconception and Prenatal Care Committee of the Wisconsin Association for Perinatal Care, 1010 Mound Street, Madison, WI 53715 608-267-6060.

WAPC/1M/8/96

Información temprana sobre el embarazo

Sugerencias para un embarazo saludable

Durante las primeras semanas del embarazo notará muchos cambios en su cuerpo. En este folleto informativo Usted encontrará:

- *Información sobre los cambios normales que notará en su cuerpo*
- *Advertencias*
- *Alternativas saludables que puede seguir*
- *Algunas sugerencias que la ayudarán a sentirse mejor.*

Si tiene preguntas relacionadas con este folleto informativo, anótelas, y cuando vea a su doctor o enfermera él o ella se las podrán responder. Si desea más información puede llamar a cualquiera de las siguientes agencias médicas: Enfermería de Salud Pública (llame a la Oficina del Gobierno Municipal, al cabildo o la corte del condado), escuelas de enfermería, oficina local de Planificación Familiar, al hospital o a la clínica local.

Todos los números telefónicos de estas agencias médicas o profesionales de la salud los puede encontrar en la guía telefónica. También puede llamar a la línea informativa de Wisconsin Maternal and Child Health, teléfono 1-800-722-2295.

Primeros cambios que notará en su cuerpo durante el embarazo

Posiblemente Ud. sentirá:

- Engrosamiento o dolor en los senos
- Náuseas y vómitos
- Mareos o desmayos
- Dolores de cabeza frecuentes
- Cansancio
- Deseo de orinar más frecuentemente

Síntomas en los primeros días del embarazo

Llame a su proveedor médico, si tiene los siguientes síntomas:

- Está sangrando o manchando
- Tiene calambres
- Dolores de cabeza continuos que no cesan con el descanso
- Incapacidad de mantener comida o líquidos en su sistema durante 12 horas
- Ardor, picazón, mal olor o flujo vaginal de color verde o amarillo

Haga cambios saludables en su estilo de vida

Este es un período importante en su vida y hay muchos cambios que están ocurriendo en su cuerpo. Usted debe tomar en cuenta cosas en que generalmente no piensa, como por ejemplo: la alimentación y las medicinas que normalmente consume. . . aun para los resfriados o dolores de cabeza.

Este puede ser un período de incertidumbre y tensión. Pida ayuda o apoyo emocional a su compañero o amigo íntimo cuando lo necesite. El saber que puede contar con alguien es de gran ayuda.

Recuerde que todo lo que come, bebe o consume afectará al bebé.

Ayuda para combatir las náuseas y el vómito

- Coma los carbohidratos (los almidones) blandos tales como:
 - las papas (horneadas o en puré) sin mantequilla o margarina
 - el arroz
 - las galletas de soda
 - la pasta sin salsa, mantequilla o margarina
 - la avena o el cereal de trigo
- Evite la comida picante
- Coma una porción de proteína y carbohidratos (almidones) antes de acostarse o cuando se levante. Por ejemplo: el queso y los galletas de soda
- Coma cuando tenga hambre, no espere a la hora de comer
- Trate de comer diferentes clases de comida en pequeñas cantidades y esto la ayudará a sentirse mejor
- Evite tomar bebidas con la comida.

Comidas saludables durante el embarazo

- Tome multivitaminas que contienen 0.4 mg de ácido fólico y no más de 8000 I.U. (Unidades Internacionales) de vitamina A por día
- Consuma gran variedad de comida rica en ácido fólico como por ejemplo: frijoles, lentejas, cereales fortificados con folacin, brócoli, lentejas, espinaca, okra, jugo de naranja, frijoles homeados, nabos verdes, cacahuates o crema de cacahuete
- Haga ejercicio diariamente como por ejemplo: caminar o nadar
- Descanse lo suficiente
- Respire profundamente para relajarse y controlar la tensión
- Coma frecuentemente y en pequeñas cantidades y no deje de comer creyendo que esto le ayudará a combatir las náuseas
- Evite estar con personas que fuman
- Consume en su dieta comidas buenas como el pan, los cereales, los frutas, los vegetales, la leche, la carne y los huevos
- Limite la cafeína. La cafeína se encuentra en bebidas como: el café, el chocolate, el té y refrescos embotellados
- Consulte a su proveedor médico sobre cualquier medicina que esté tomando

Cambios saludables que puedo hacer:
