

Cuidado prenatal

Consejos de salud prenatal

- ◆ Obtenga cuidado prenatal oportuno y regular para cada embarazo
- ◆ No fume, beba ni consuma drogas
- ◆ Evite el humo de segunda mano
- ◆ Coma una diversidad de alimentos saludables
- ◆ Tome un multivitamínico que contenga ácido fólico todos los días
- ◆ No coma carne o pescado crudo o sin cocinar
- ◆ Duerma suficiente
- ◆ A menos que su médico le indique no hacerlo, asegúrese de hacer ejercicio varias veces a la semana
- ◆ Haga una lista de preguntas para llevarla a cada cita con su médico.

¿Qué es cuidado prenatal?

Cuidado prenatal es el cuidado que recibe cuando está embarazada. Es importante para su salud y para la salud de su bebé. Haga saber inmediatamente a su médico si está embarazada o si cree que puede estarlo.



Su médico querrá verla muchas veces durante el embarazo. Es importante que no falte a ninguna de estas citas. Su médico puede detectar problemas oportunamente, lo que significa que los problemas se pueden tratar más temprano. Esto puede evitar que tenga otros problemas más adelante en su embarazo.

¿Con qué frecuencia debo ver a mi médico?



Su médico programará la frecuencia de estas citas. La mayoría de mujeres embarazadas debe seguir un programa similar al que encontrará a continuación:

- Una visita al mes de las semanas 4 a 28
- Dos visitas al mes para las semanas 28 a 36
- Una visita cada semana para las semanas 36 hasta el alumbramiento.

Algunas veces, las mujeres deben ir al médico con más frecuencia. Hable con su médico sobre su programa.