

La importancia de la atención prenatal

Garantizamos la salud y el bienestar para usted y su bebé durante el embarazo

La atención prenatal durante el embarazo es importante. Ayuda a que usted y su bebé reciban la atención necesaria para tener un embarazo y un parto saludables. Las visitas médicas regulares les permiten a los médicos supervisar su embarazo, detectar problemas de salud de forma anticipada, responder preguntas sobre el embarazo y asesorarse para apoyar su bienestar y el de su bebé, y prepararlos para un parto seguro.

Asistir a las citas prenatales puede reducir el riesgo de que haya complicaciones en el parto.

Preeclampsia

Una afección grave con presión arterial alta que puede dañar el corazón y los riñones de la madre, y que con frecuencia ocurre en la última etapa del embarazo.

Parto prematuro

Los bebés nacidos antes de las 37 semanas pueden tener problemas de salud porque es posible que no estén completamente desarrollados al nacer.

Peso bajo al nacer

Los bebés que pesan menos de 5 libras y 8 onzas pueden presentar problemas de salud.

Medidas proactivas para tener un embarazo más saludable y menos complicaciones:

- Asista a las citas prenatales de forma regular
- Coma alimentos saludables como frutas, vegetales, trigo integral y proteínas magras
- Manténgase hidratada y activa
- Maneje el estrés
- Evite el alcohol, el tabaco y las drogas recreativas
- Contrólese la presión arterial y siga las recomendaciones médicas si aumenta
- Evite los medicamentos de venta libre y los complementos, salvo que su médico los recomiende
- Infórmese sobre las complicaciones del embarazo y los signos de advertencia

Recursos de salud de WIC

WIC ofrece a las mujeres embarazadas, las madres primerizas, los bebés y los niños de hasta 5 años:

- Alimentos saludables
- Consejos sobre nutrición
- Apoyo para la lactancia
- Servicios sociales y de salud

Visite

ProvidenceHealthPlan.com/WIC
para ver si califica.



La atención prenatal es el camino hacia un embarazo saludable y un parto seguro. Visite ProvidenceHealthPlan.com/OHPPregnancyCare para obtener más información y recursos comunitarios.

Tenga en cuenta: Este folleto tiene fines informativos solamente. No reemplaza una conversación con un médico, ni recibir un diagnóstico o tratamiento.