

La Importancia del Cuidado Prenatal

Asegure salud y bienestar para usted y su bebé durante el embarazo

El cuidado prenatal es importante durante el embarazo. Le ayuda a que usted y su bebé reciban la atención necesaria para seguir un camino saludable. Las visitas regulares a su clínica le ayudan a que su doctor o doctora cuiden de su embarazo, encuentren problemas temprano, contesten preguntas de su embarazo, y le den consejos para su bienestar. Estos chequeos son importantes para bajar el riesgo de problemas para que usted y su bebé se mantengan saludables durante el parto.

Ir a todas sus citas prenatales baja los riesgos de complicaciones durante el parto como:

Preeclampsia

Una condición seria debida a alta presión que puede dañar los órganos de la mama. Esto incluye el corazón y los riñones. Puede pasar durante los últimos meses del embarazo.

Nacimiento prematuro

Bebes que nacen antes de las 37 semanas pueden tener problemas de salud. Esto es porque él bebé no se desarrolló completamente antes de nacer.

Bajo peso del recién nacido

Bebes que pesan menos de 5 libras y 8 onzas pueden tener problemas de salud.

Consejos para un embarazo más saludable y menos problemas:

- Asista a las citas prenatales regularmente
- Coma una dieta equilibrada llena de frutas y verduras, trigo integral y proteínas
- Beba mucha agua
- Manténgase activa, hable con su doctor sobre qué actividad física es buena para usted
- Maneje el estrés con la respiración profunda
- Evite el alcohol, el tabaco, y las drogas
- Controle su presión arterial y siga las recomendaciones médicas si aumenta
- Solo tome medicinas y suplementos que recomiende su doctor
- Infórmese sobre las complicaciones del embarazo y las señales de advertencia

Recursos de salud de WIC

El programa WIC ofrece recursos para mujeres embarazadas, madres primerizas, y niños de hasta 5 años, que incluyen:

- Alimentos saludables
- Consejos de nutrición
- Ayuda con amamantar
- Servicios sociales y de salud

Visite

[ProvidenceHealthPlan.com/WIC](https://www.ProvidenceHealthPlan.com/WIC)
para ver si califica.



El cuidado prenatal es el camino hacia un embarazo saludable y un parto seguro. Visite [ProvidenceHealthPlan.com/OHPPregnancyCare](https://www.ProvidenceHealthPlan.com/OHPPregnancyCare) para encontrar información útil y recursos adicionales para la comunidad.

Tenga en cuenta: Este folleto es solo para información. No reemplaza hablar con un médico, obtener un diagnóstico o tratamiento.