

¿Qué es el cuidado prenatal?

El cuidado prenatal es la atención de salud que recibe para ayudarla a tener un embarazo saludable. Es importante cuidarse a sí misma y a su bebé. Si sabe que está embarazada, o si cree estarlo, llame a su doctor para hacer una cita.

Consejos para un embarazo saludable:

- Reciba cuidado prenatal temprano y regular. No falte a sus revisiones.
- Siga los consejos de su doctor.

¿Por qué necesito cuidado prenatal?

El cuidado prenatal ayuda a mantenerla a usted y a su bebé saludables. Los bebés de madres que no reciben cuidado prenatal tienen tres veces más probabilidades de tener peso bajo al nacer que los bebés de madres que sí reciben cuidado. El peso bajo al nacer puede causar problemas serios de respiración, digestión y desarrollo del cerebro.

Los doctores pueden tratar los problemas de salud temprano cuando ven regularmente a las madres embarazadas. El tratamiento temprano puede curar muchos problemas y prevenir otros. Su doctor contestará preguntas y brindará información para ayudarle a dar a su bebé un inicio sano en la vida.

Para más información:

www.womenshealth.gov/faq/prenatal-care.cfm

www.womenshealth.gov/espanol/preguntas/index.cfm



Jackson Care Connect

33 N. Central Avenue, Suite 211
Medford, OR 9750
gratis a 1-855-722-8208
TTY/TDD (teletipo) 1-800-735-2900
8 a.m.-5 p.m., lunes a viernes
www.jacksoncareconnect.org

Cómo
cuidarse
a usted y
a su bebé
antes del
parto



Jackson Care Connect

Su Plan de Salud Comunitaria

¿Qué pasa durante las consultas prenatales?

Durante la primera consulta prenatal, su doctor:

- preguntará sobre sus antecedentes de salud, incluyendo enfermedades, operaciones o embarazos
- preguntará sobre los antecedentes de salud de su familia
- hará una revisión física completa, incluyendo un examen pélvico y análisis de Papanicolau
- revisará su sangre, orina, presión arterial, estatura y peso
- pronosticará la fecha de su parto

Asegúrese de hacer preguntas. Averigüe todo lo que pueda sobre cómo permanecer saludable.

En consultas futuras su doctor la revisará y se asegurará de que el bebé está creciendo adecuadamente. Medirá su abdomen para revisar el crecimiento y el ritmo cardíaco del bebé.

Todas las mujeres embarazadas deben someterse a análisis de sangre para anemia, tipo sanguíneo, VIH y otros factores. Se le pueden hacer otros análisis con base en su edad, antecedentes de salud, trasfondo étnico o los resultados de sus análisis.

¿Necesita ayuda para encontrar un doctor?

gratis a 1-855-722-8208
TTY/TDD (teletipo) 1-800-735-2900
8 a.m.-5 p.m., lunes a viernes
www.jacksoncareconnect.org

¿Qué tan a menudo debo ver a mi doctor?

Debe ver a su doctor más o menos una vez al mes para las semanas 4 a la 28, dos veces al mes para las semanas 28 a la 36 y semanalmente para las semanas 36 hasta el parto. Si tiene más de 35 años de edad o si su embarazo es de alto riesgo, probablemente verá a su doctor más a menudo.

Cómo cuidarse después de que llegue su bebé

El “posparto” es el tiempo después de que llegue su bebé cuando usted llega a conocer a su bebé y se ajusta a la maternidad. Notará cambios en su cuerpo y quizás en sus emociones. Cuidarse a sí misma le ayudará a cuidar mejor a su bebé.

- Sométase a una revisión posparto dentro de los 21 a 56 días de la llegada de su bebé. Su doctor hará un examen completo para asegurarse de que está sanando. Hable con su doctor sobre comer sano y perder peso de manera segura, amamantar, planificación familiar y sus emociones.
- Tómese tiempo para usted misma. Haga cosas que la hacen sentir especial. Permítase lujos pequeños. Disfrute de un buen libro o revista; reúnanse con amistades.
- Duerma. Los días y las noches ocupados pueden agotar su cuerpo y emociones. Cuando su bebé tome siestas, intente cerrar sus ojos y relajarse.
- Manténgase en contacto con amistades y familiares. Ellos pueden ayudar cuando lo necesite.



Consultas de revisiones rutinarias con el doctor

Los expertos de salud sugieren que su bebé debe tener al menos seis consultas de revisiones rutinarias con su doctor antes de que cumpla 15 meses de edad. Su bebé está creciendo y cambiando muy rápido. Las consultas de revisiones rutinarias le ayudan a su doctor a detectar problemas temprano y le dan a usted tranquilidad.

Su bebé debe tener consultas de revisiones rutinarias a las siguientes edades:

- 1 a 2 semanas
- 1 mes
- 2, 4, 6 y 9 meses
- 12 meses