

Tu Embarazo Saludable

Durante el embarazo, tu cuerpo pasa por muchos cambios conforme crece y se desarrolla tu bebé. Puedes hacer muchas cosas para mantenerte a ti y a tu bebé sanos.

Empieza por obtener atención médica prenatal. El cuidado prenatal quiere decir que tendrás citas regulares con tu médico.

Durante estas citas, tu médico: Preguntará sobre tu salud y comfort en general.

Revisará tu presión y peso.

Medirá el crecimiento de tu bebé.

Y realizará pruebas de detección para problemas específicos como la diabetes gestacional.

Haciendo cambios de estilo de vida sanos también ayuda a tener un embarazo saludable.

Estos incluyen: Comer alimentos nutritivos como frutas, verduras, granos, y lácteos bajos en grasa.

Hacer más actividad física diario.

Y no fumar ni beber alcohol.

Durante tu siguiente cita médica, considera preguntar sobre: Opciones sanas de alimentos.

Suplementos que debes tomar, como ácido fólico.

Consejos para permanecer activa.

Consejos sobre la prevención de infecciones.

O recursos que te ayuden a dejar de fumar o beber alcohol, si es necesario.

También puedes hablar de cualquier cosa que te preocupe.

Las opciones sanas durante tu embarazo ayudan a prevenir complicaciones. Le dará a tu bebé el mejor inicio posible. Tu profesional médico está disponible para apoyarte y guiarte en tu camino.