

# CUIDADO PRENATAL

El cuidado prenatal son los cuidados de la salud y evaluaciones que se realizan durante el embarazo, los cuales ayudan a que usted y su bebé se mantengan saludables. Incluye las visitas a su médico y las pruebas prenatales para prevenir y detectar problemas de salud. De este modo, se pueden reducir los riesgos de complicaciones durante el embarazo.

## LLEVAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE ES PARTE IMPORTANTE DEL CUIDADO PRENATAL

### Alimentación balanceada

- Escoja una variedad de frutas, vegetales, cereales, granos integrales, productos lácteos bajos en grasa.
- Limite la cantidad de cafeína que consume, ya sea en el café, té o refrescos. Evite bebidas energizantes.
- Tome sus vitaminas prenatales todos los días.

### Nutrientes importantes

- **Ácido fólico:** habichuelas, cereales fortificados, vegetales verde oscuro
- **Hierro:** carnes, habichuelas, cereales fortificados, vegetales verde oscuro
- **Calcio:** lácteos (leche, yogur, queso, etc.), vegetales verde oscuro, salmón enlatado
- **Vitamina D:** lácteos y cereales fortificados, salmón

### Peso saludable

- Hable con su médico sobre cuánto peso debe aumentar.

### Medicinas

- No tome ninguna medicina sin antes consultar con su médico.

### Cuidado de la salud oral

- Visite a su dentista durante el embarazo.
- Cepille sus dientes después de cada comida.
- Utilice hilo dental.



## Actividad física

- La actividad física durante el embarazo le ayuda a aliviar el estreñimiento, dolor de espalda, a dormir mejor y fortalece los músculos que utilizará durante el parto.
- Realice al menos 30 minutos de actividad física a diario. Consulte con su médico acerca de cuánto y qué tipo de ejercicio debe realizar.

## Evite el alcohol y el tabaco

- Fumar o exponerse al humo del cigarrillo es peligroso para la salud de la mujer embarazada y su bebé.
- Si tiene problemas con el alcohol, cigarrillo o drogas, busque ayuda.

## Salud emocional

- Es normal que durante el embarazo se sienta abrumada, triste o ansiosa.
- Descansar y realizar actividades que disfrute puede ayudar a sentirse mejor.
- Hable con su médico si se le dificulta manejar estas emociones.

## ¿CUÁNDO LLAMAR AL MÉDICO?

- Si sufre de una caída
- Siente dolor abdominal intenso, fiebre, escalofríos, dolor al orinar o sangrado vaginal
- Percibe poco o ningún movimiento del bebé a partir del segundo trimestre de embarazo
- Tiene síntomas de parto prematuro



Para orientación y ayuda, llame a la línea de **Servicio al Beneficiario del Plan de Salud Menonita** **1-866-600-4753 / 1-844-726-3345 TTY** (audioimpedidos)

Esta llamada es libre de costo.

[www.MenonitaVital.com](http://www.MenonitaVital.com)

PLAN DE SALUD  
**MENONITA**



PSM cumple con las leyes federales aplicables de derechos civiles y no discrimina en base a raza, color, origen de nacionalidad, edad, discapacidad, o sexo. Documentos pueden estar disponibles en formatos alternativos como letra grande, audio u otros idiomas. Si necesita recibir estos servicios, llame al 1-866-600-4753 / 1-844-726-3345 TTY (audioimpedidos). If you speak English, language assistance services are available free of charge. Call 1-866-600-4753 / 1-844-726-3345 TTY (hearing impaired).

### Referencias:

- <https://espanol.womenshealth.gov/pregnancy/youre-pregnant-now-what/prenatal-care-and-tests>
- <https://nida.nih.gov/es/publicaciones/serie-de-reportes/adiccion-al-tabaco/cuales-son-los-riesgos-de-fumar-durante-el-embarazo>
- <https://www.nichd.nih.gov/ncmhhep/initiatives/moms-mental-health-matters/moms>