

Las Mujeres Saludables Tienen Bebés Saludables

Las mujeres deben estar lo más saludable posible antes de quedar embarazadas.

La salud preconcepcional es la salud de una mujer antes de quedar embarazada. Estando saludable puede ayudar a una mujer a aumentar las posibilidades de que tenga un bebé sano y a término.

Las primeras semanas del embarazo son muy importantes para el desarrollo de un bebé. Mientras más saludable esté la mujer las probabilidades de que el bebé estará saludable serán mejores, porque no todos los embarazos son planeados.

¿Usted tiene un plan de vida reproductiva?

Un plan de vida reproductiva es importante para todos. Su plan incluye si usted quiere tener niños, cuántos y cuándo.

Comparta su plan con su compañero y hagan un plan juntos.

Tener un bebé es un gran paso para cualquier pareja. Cuando usted esté lista, planee con anticipación para tener un embarazo y bebé saludables.

Las Mujeres Saludables Tienen Bebés Saludables

Hable con su doctor.
Haga decisiones saludables.
Reciba cuidado prenatal temprano.



*Uniendo a Fresno Para Tener
Comunidades Saludables*

www.BabiesFirstFresno.com

Línea de Servicios para
Madres y Niños
1-800-640-0333



Departamento de Salud Pública
www.fcdph.org

Patrocinado en parte por el proyecto H49 MCO0150 del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. Recursos de Salud y Servicios de Administración, Agencia de Salud Maternal y del Niño (Título V, Acto de Seguridad Social).

Las Mujeres Saludables Tienen Bebés Saludables



*Uniendo a Fresno Para Tener
Comunidades Saludables*





Aquí están unos cuantos consejos que usted puede seguir para mejorar su salud preconcepcional antes de tener un bebé.

- Haga un plan de vida reproductiva y hable con su doctor acerca del plan cuando esté lista.
- Consulte a su doctor para estar segura de que usted está muy saludable.
- Obtenga chequeos dentales regulares.
- No fume, no tome alcohol, ni use drogas incluyendo marihuana o cocaína.
- Hable con su doctor acerca de cualquier medicina que esté tomando.
- Haga decisiones saludables al comer y haga ejercicio regularmente para tener un peso saludable.
- Tome una vitamina con ácido fólico todos los días. Puede ayudarle a prevenir defectos al nacimiento cuando se toma antes de quedar embarazada.
- Descanse suficientemente. Durmiendo por lo menos 8 horas puede ayudar a reducir el estrés y la tensión.
- Busque ayuda para la depresión. Algunos signos son: sentirse triste todo el tiempo, pérdida de interés en cosas que le gustaban, o tener pensamientos de dañarse usted. La depresión puede ser diferente para cada persona pero hay ayuda.

Cuídese usted misma y cuide su salud. Este es el comienzo para una mujer saludable.

Cuando usted y su compañero estén listos, mientras más saludable usted esté, será mejor para su bebé.

Consulte a su doctor y empiece su cuidado prenatal tan pronto como usted piense que pueda estar embarazada, para darle a su bebé un buen comienzo.

Para aprender más acerca de la importancia de la buena salud antes, durante y entre los embarazos, visite:

www.babiesfirstfresno.com

Babies First puede ayudar a las mujeres embarazadas y mamás nuevas a conseguir el cuidado que ellas necesitan.



Las Mujeres Saludables Tienen Bebés Saludables