



¿Está embarazada? Pasos para tener un bebé saludable

Usted puede ayudar a prevenir un aborto espontáneo, defectos de nacimiento o enfermedades:

- 1. Tome una vitamina prenatal con 400 microgramos de ácido fólico todos los días.**
La mayoría de los complejos vitamínicos (multi-vitamins) contienen 400 microgramos de ácido fólico.
- 2. Protéjase de las picaduras de mosquito y de la transmisión sexual del virus del Zika.**
- 3. Avise a su proveedor de atención de la salud prenatal si estuvo fuera del país en el último tiempo.**
- 4. Vacúnese contra la gripe y la tos ferina. Estas vacunas son seguras para usted y para el bebé.** Dese la vacuna contra la gripe tan pronto esté disponible durante la temporada de gripe y dese la vacuna contra la tos ferina lo antes posible durante el tercer trimestre, incluso si ya se la dio antes del embarazo. La protección que obtendrá de estas vacunas pasa a su bebé en el útero. Esto ayudará a proteger a su bebé en sus primeros tiempos de vida, cuando hay más riesgo de que estas enfermedades le causen complicaciones graves e incluso la muerte.
- 5. ¿Hay otras vacunas?** Para proteger aún más a su bebé, pregúntele a su proveedor de atención de la salud sobre otras vacunas que podrían necesitar usted y su familia. Por ejemplo, sería bueno que todas las personas que tengan contacto con el bebé (padres, abuelos, hermanos, niñeras, etc.) también se vacunen contra la gripe. Asegúrese de que tengan al día las otras vacunas, como la de tos ferina y sarampión.
- 6. No tome alcohol.** Esto incluye la cerveza, vino, cócteles con vino y bebidas alcohólicas. No hay una cantidad segura de alcohol.
- 7. No fume.** Para obtener ayuda para dejar de fumar, pregúntele a su médico o llame al 1-800-NO-BUTTS. Evite además el humo de segunda mano.
- 8. No use drogas de la calle, incluida la marihuana.** Obtenga consejería de ser necesario. Puede pedir a su médico ayuda para obtener tratamiento.
- 9. Consulte con su médico antes de tomar cualquier droga, medicamento o hierba.** Los productos naturales y hierbas no siempre son seguros. También debe informarle a su médico sobre cualquier medicamento bajo receta o de venta libre que tome.
- 10. Limite la cafeína que ingiere del café, refrescos y bebidas energizantes.** No tome más de 1 taza por día.
- 11. Cepíllese los dientes y use hilo dental.**
¡Arregle una cita con el dentista! Las visitas al dentista son seguras e importantes durante el embarazo.
- 12. Cocine la carne hasta que esté bien cocida.** No coma carne, pescado o huevos crudos. No coma salchichas, carnes frías o fiambres a menos que los caliente hasta que estén humeando.
- 13. No comparta tenedores, tazas o comida con niños.**
- 14. Evite la leche cruda (sin pasteurizar) y las comidas hechas con leche cruda.** No coma quesos blandos, como por ejemplo queso fresco, feta, o brie, a menos que las etiquetas indiquen que son pasteurizados.
- 15. No coma tiburón, pez espada, lofolátilo o caballa gigante.** Tienen mayores



¿Está embarazada? Pasos para tener un bebé saludable

PASOS A SEGUIR

concentraciones de mercurio. No coma más de 2 o 3 porciones de otros pescados por semana. Para obtener más información sobre el pescado, visite <https://www.epa.gov/choose-fish-and-shellfish-wisely> o llame al 1-800-532-3749.

16. Lávese las manos con frecuencia, con jabón y agua tibia.

Lávaselas siempre que:

- Salga del baño.
- Coma o prepare comida.
- Cuide a niños o mascotas.
- Cambie pañales.
- Esté cerca de personas enfermas.
- Tenga saliva en las manos.

Si no hay jabón y agua, use alcohol en gel (con por lo menos un 60% de alcohol).

17. **Evite a las personas enfermas.** Manténgase alejada de personas enfermas con fiebre, sarpullido, tos o dolor de garganta.
18. **Evite exponerse a productos químicos y gases.** Respire aire fresco en abundancia y use vestimenta de protección, como por ejemplo guantes. No mezcle nunca los líquidos de limpieza.
19. **Evite exponerse al plomo en productos como pintura, baterías y productos de cerámica importados.** Si trabaja con pesticidas o en una peluquería, tienda de lavado a seco, reparación de automóviles, imprenta, diseño gráfico, plomería, carpintería, plantas de baterías, funerarias, fábricas o laboratorios, obtenga más información sobre la seguridad en el lugar de trabajo. Pida en su clínica una copia del folleto Manténgase segura en el trabajo (*Keep Safe at Work*).

Para obtener ayuda, llame al Especialista en información sobre malformaciones o anomalías congénitas (tertalogía) al: 1-866-626-6847 <http://mothertobaby.org>

20. **No cambie la arena higiénica del gato ni trabaje en el jardín.** Si tiene que hacer estas cosas, use guantes. Lávese las manos después de quitarse los guantes.
21. **Manténgase alejada de los roedores y sus heces.** Si tiene roedores salvajes en su casa o cerca, intente eliminarlos. Si tiene un roedor de mascota, como por ejemplo un ratón o conejillo de indias, pídale a otra persona que lo cuide hasta que nazca su bebé.
22. **No use duchas vaginales.** Las duchas vaginales pueden causar problemas para su embarazo.
23. **Evite elevar la temperatura de su cuerpo por más de 10 minutos,** como por ejemplo en un jacuzzi, baño en tina muy caliente, sauna o por hacer mucho ejercicio físico. Se recomienda que no haga ejercicios intensos por más de 40 minutos. Si tiene fiebre, pregúntele a su médico qué medicamento puede tomar para bajarla.
24. **Evite las radiografías a menos que las ordene su médico o dentista.** No se olvide de decirles a los profesionales de atención de la salud que está embarazada.
25. **Si no se siente segura con su pareja, obtenga ayuda.** Para obtener ayuda con la violencia en el hogar, hable con su médico o llame al 1-800-799-7233.
26. **Use siempre un cinturón de seguridad.** La parte inferior del cinturón debe estar debajo de su vientre. La parte superior debe estar entre sus senos y al costado de su vientre. Verifique que esté bien ajustado.