

Cuide su salud.

Coma alimentos nutritivos y manténgase activa.

Antes de quedar embarazada, es muy importante que:

- Coma alimentos nutritivos.
- Haga ejercicios con regularidad.

Puede tener problemas con su salud:

- Si pesa mucho antes de quedar embarazada.
- Si no pesa lo suficiente antes de quedar embarazada.

Consejos para mantenerse saludable:

- Coma muchas verduras, frutas, y productos con granos integrales. De esa forma, recibirá lo que necesita cada día para sentirse de lo mejor.
- Coma menos alimentos que contengan mucha grasa. Lea las etiquetas.
- Manténgase activa. Haga ejercicios 3 veces a la semana por media hora. Al mantenerse activa:
 - Puede mantener su peso a un nivel sano.
 - Fortalece el corazón.
 - Tiene más energía.
 - Se va a sentir más relajada y menos deprimida.

Evite el alcohol y las drogas.

Una mujer no debe tomar bebidas con alcohol o usar drogas durante su embarazo. Durante las primeras semanas del embarazo es cuando el cerebro y otros órganos del bebé se están desarrollando. Su bebé puede tener muchos problemas de salud, si usted toma o usa drogas durante su embarazo.

Si usted toma bebidas alcohólicas o usa drogas, su bebé también las ingiere, aún *antes* de nacer. Si está pensando en tener un bebé, deje de tomar alcohol o de usar drogas *antes* de comenzar su embarazo. El alcohol y las drogas pueden causarle serios problemas de salud a su bebé, problemas que le van a afectar toda la vida.

- El alcohol puede ser la causa de que los bebés nazcan con la cabeza chiquita, o con problemas del corazón. Algunos niños van a tener problemas de aprendizaje, o con el habla.
- La cocaína o "speed" puede ser la causa de un aborto espontáneo, el bebé puede nacer muerto, o con daños cerebrales.
- La marihuana puede ser la causa de que los bebés nazcan prematuros o muy chiquitos.

(Lea a la vuelta.)

Hay muchas mujeres que salen embarazadas sin haberlo planeado. Muchas mujeres ni siquiera saben que están embarazadas hasta que han pasado algunas semanas. Pero, las primeras semanas del embarazo son muy importantes. Durante ese tiempo es cuando los bebés corren el riesgo de contraer defectos congénitos y otros problemas médicos.

Es importante que se conserve sana, aún antes de salir embarazada. Conservarse sana y saludable es lo mejor para usted. Es lo mejor para el bebé que va a tener algún día. Aunque todavía no esté planeando un embarazo, usted debe mantenerse sana y saludable.

Usted puede comenzar a cuidarse desde ahora. Haga lo siguiente:

- Tome vitaminas todos los días. Asegúrese de que la vitamina contiene 400 microgramos de ácido fólico.
- Hable con su doctor sobre la diabetes. Si existe la posibilidad de que usted tenga diabetes, pueden ofrecerle ayuda.
- No fume.
- Obtenga los exámenes para detectar las enfermedades que se transmiten sexualmente, como el herpes y la clamidia. Pídale a su doctor o al personal de su clínica que la examinen.
- Obtenga la ayuda que necesita si la maltrata su pareja, o alguna otra person. Llame a algún refugio cercano, o a una línea de teléfono especial para estas emergencias. Cuénteles de su situación a alguien de su confianza.
- Coma alimentos nutritivos todos los días. Coma diferentes tipos de granos integrales, frutas y verduras. Evite las grasas.

- Cuando una mujer usa heroína, su bebé puede nacer adicto a la droga. El bebé va a padecer de síntomas dolorosos cuando traten de quitarle la adicción.

Consiga ayuda profesional. Deje de tomar alcohol y de usar drogas, *antes* de quedar embarazada. Manténgase sobria durante el embarazo y después del parto.

Recuerde...

- Es mejor que se mantenga activa. Puede caminar o correr. Puede trabajar en su jardín. También puede nadar o hacer ejercicios aeróbicos de poco impacto.
- No use nada de alcohol o drogas durante su embarazo. Aunque beba o tome sólo un poquito, puede causarle daño a su bebé.
- Tal vez necesite ayuda para poder dejar de tomar alcohol o de usar drogas. Hable con su doctor o llame a la línea gratuita 1-800-729-6686. Pueden ayudarle a conseguir ayuda en un lugar cercano.
- Si le han recetado medicinas, hable con su doctor al respecto, antes de quedar embarazada. Algunas medicinas podrían hacerle daño a su bebé, aún antes de nacer.