

¿Embarazada? Pasos para 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 cada día.

Se recomienda empezar antes de embarazarse. La mayoría de las multi-vitaminas contienen 400 microgramos de ácido fólico.



2. No consuma alcohol.

Eso incluye cerveza, vino, licor y bebidas con vino como “wine coolers.” Ninguna cantidad de alcohol es saludable.

3. Deje de fumar.

Para ayuda pregúntele a su doctor o llame al 1-800-45-NO-FUME. **También, evite el humo de segunda mano.**

4. No consuma drogas, incluyendo marihuana.

Si es necesario, consiga servicios de un consejero. Le puede pedir ayuda a su doctor para recibir tratamiento.

5. Consulte con su doctor antes de tomar cualquier droga, medicamentos, o hierbas. Los productos naturales o hierbas no siempre son seguras. Dígale a su médico acerca de los medicamentos recetados o de venta libre que está tomando.

6. Limite el consumo de cafeína en el café, en refrescos con cafeína, o en bebidas energizantes (energy drinks).

No beba más de un vaso por día.

7. Prepare la carne hasta que esté bien cocida.

No consuma carne, mariscos, o huevos crudos. No coma salchichas (hot dogs / perros calientes), carnes frías ni fiambres, a menos que los haya recalentado a temperatura alta.

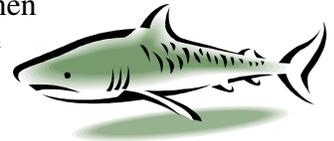
8. No comparta cubiertos, vasos o alimentos con niños.

9. Evite consumir leche cruda (sin pasteurizar) y alimentos derivados de lecha cruda.

No coma queso blando, como queso fresco, feta y brie, a menos que la etiqueta indique que han sido pasteurizados.

10. No coma tiburón, pez espada, blanquillo (king mackerel), o caballa (tilefish).

Estos pescados contienen grandes cantidades de mercurio.



Limite el consumo de pescado a 12 onzas por semana.

Para mas información sobre el pescado, visite <http://www.epa.gov/waterscience/fish/advice/aviso.htm> o llame al 1-800-532-3749.

¿Embarazada? Pasos para un Bebé Saludable

11. Lávese las manos a menudo con agua y jabón. Asegúrese de lavarse las manos:

- después de usar el baño (inodoro)
- cuando prepara alimentos
- antes de comer
- cuando cuida a niños o mascotas
- después de cambiar pañales
- cuando esté cerca de gente enferma
- si le cae saliva en las manos.

Si no dispone de agua y jabón, puede usar un gel para manos a base de alcohol (por lo menos 60% de alcohol).



12. Evite el contacto con personas que estén enfermas. Manténgase alejada de personas que tengan infecciones como fiebre, ronchas, tos, o dolor de garganta.

13. Evite exponerse a productos químicos y a gases o vapores tóxicos. Use buena ventilación y ropa protectora, como guantes. Nunca mezcle líquidos de limpieza.

Evite **exponerse al plomo** en los productos tales como pintura, baterías, y la alfarería.

Obtenga más información sobre **la seguridad en el trabajo**, especialmente si trabaja con pesticidas o en

- salones de belleza
- tintorerías
- reparación de automóviles
- impresión
- diseño gráfico
- plomería
- carpintería
- plantas de baterías
- funerales
- fábricas
- laboratorios

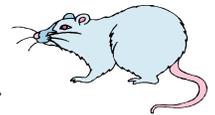


Para obtener ayuda, llame a la Línea de Información Sobre Riesgos Durante el Embarazo (California Pregnancy Risk Information Line): 1-800-532-3749.

<http://www.otispregnancy.org/otis-fact-sheets-s13037>

14. No cambie la caja de arena sucia para gatos o trabaje en su jardín. Si necesita cambiar la caja de arena, asegúrese de usar guantes. Lávese las manos después de quitarse los guantes.

15. Manténgase alejada de roedores domésticos (ratas, ratones, etc.) o salvajes y de sus excrementos. Si tiene roedores salvajes dentro o alrededor de su casa, trate de deshacerse de ellos. Si tiene un roedor como mascota, en el caso de un hámster o cobayo, pídale a otra persona que lo cuide hasta después de que nazca el bebé.



16. No use duchas vaginales. El usar duchas vaginales puede causar problemas en el embarazo.

17. Evite que se le suba la temperatura por más de 10 minutos, por ejemplo como en un baño muy caliente, un jacuzzi, una sauna o con ejercicio pesado. Si tiene fiebre, consulte con su médico sobre la medicina para reducir la temperatura.

18. Evite Rayos X a menos que su doctor o dentista se los ordene. Asegúrese de decirle a su proveedor de salud que está embarazada.

19. Vacúnese contra la gripe. Estas vacunas son seguras para usted y para su bebé. Las mujeres embarazadas que contraen la gripe pueden tener problemas graves de salud.



20. Busque ayuda si siente que está en peligro con su pareja. Para ayuda de violencia doméstica, hable con su médico o llame al 1-800-799-7233.