

Cuide a Usted Mismo y a Su Bebé



Juntos en... prevención

"nuestro objetivo es su salud"



English on the other side

Cuando cree que está embarazada..

- Vea a su Proveedor de Cuidado Primario (PCP) o a su obstetra lo antes posible para probar si usted está embarazada. Tiene que ver a su doctor dentro de las primeras 12 semanas de embarazo.
- Usted puede ir a un obstetra sin antes ir con su PCP. El obstetra tiene que ser un proveedor de Kern Family Health Care (KFHC). Si no está segura, llame al 1-800-391-2000 para averiguar.

Qué hacer durante el embarazo:

- Mantenga todas sus citas y hable con su doctor acerca de cualquier problema que esté teniendo con el embarazo.
- Tome todas las vitaminas que su doctor le dice y reciba todas las vacunas que él/ella sugiera.
- Haga tiempo para hacer ejercicio, coma saludable, descanse y duerma suficiente para mantenerse a usted y a su bebé saludable.
- Tome muchos líquidos como leche y 6 a 8 tazas de agua cada día.
- Hable con su doctor acerca de amamantar. La leche de pecho es la mejor para su bebé.
- Cuide sus dientes y encillas cepillándose y pasándose el hilo dental dos veces al día. Usted también debería ver a su dentista para un chequeo regular.

Qué no hacer durante el embarazo:

- NO fume. Puede prevenir el crecimiento del bebé y dañar los pulmones. Trate de mantenerse lejos de las personas que están fumando. Llame al 1-800-NO-FUME (800-456-6386) si necesita ayuda para parar de fumar.
- NO tome alcohol. Tomar alcohol puede dañar el corazón y los pulmones de su bebé que no ha nacido.
- NO use drogas que su doctor no le recete. Algunas drogas pueden causar adicción, daño cerebral y disminuir el crecimiento del cerebro de su bebé.

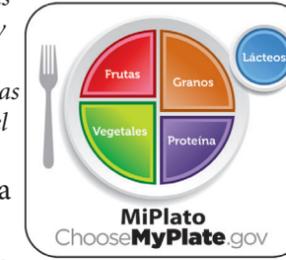


¿Qué es una dieta sana?

- Una dieta saludable incluye comer alimentos de cada uno de los siguientes grupos alimenticios:
 1. **Alimentos con proteína (5½ onzas)** – proteínas magras como el pollo, pescado, puerco, huevos, frijoles, tofu y nueces. El pescado tiene vitaminas importantes que la mantendrán sana durante el embarazo y mientras esté amamantando.
 2. **Alimentos lácteos (2½ tazas)** – leche, yogur, queso y queso cottage (requesón).
 3. **Granos (6 onzas)** – panes de granos enteros, arroz integral, tortillas de maíz, pasta de grano entero y cereal seco o cocido.
 4. **Frutas (2 tazas) & Vegetales (2½ tazas)** – pruebe vegetales sin almidón como la coliflor, la col rizada, la remolacha, las zanahorias; los vegetales altos en ácido fólico como la espinaca, la col verde, los

continúa...

espárragos y las frutas altas en vitamina C y vitamina A como la naranja, la papaya, las fresas, los tomates y el melón.



- Está bien comer una cantidad pequeña de grasas saludables cada día como el aceite de oliva o de canola.
- Comidas para evitar durante el embarazo incluyen huevos crudos o medio crudos, carne o coles (alfalfa o rábano), quesos blandos, leche o jugos sin pasteurizar, embutidos y hot dogs.

Peligros para evitar durante el embarazo:

- Radiografías
- Químicos en el trabajo, casa o en el jardín
- Plomo
- Arena para gatos
- Roedores/Mascotas
- Jacuzzis y saunas
- Personas con la influenza u otra enfermedad

Señales de advertencia del embarazo:

Llame a su doctor o a la línea de enfermera consultante de KFHC al (1-800-391-2000) si está experimentando cualquiera de estas señales de advertencia:

- Sangrado
- Pasar coágulos de sangre o tejido blancuzco/gris
- Náusea y vómito severo

continúa...

- El bebé se está moviendo menos o no está activo para nada.
- Contracciones tempranas en el tercer trimestre que ocurren 4-6 veces o más en 1 hora.
- Dolor de cabeza por mucho rato, calambres, hinchazón y cambios en la visión.

Cómo saber cuándo es la hora:

Llame a su doctor cuando nota cualquiera de estas señales:

- Tiene una secreción mucosa sangrienta (café o roja).
- Las contracciones serán cada 5 minutos y serán tan fuertes, que no podrá caminar o hablar mientras que duren.
- Su fuente se rompe – esto puede sentirse como un gran torrente de agua o puede sentirse como un chorrillo de agua.



800-391-2000
 kernfamilyhealthcare.com



Rev. 03/2016