

➤ **Otros Recursos:**

- ✓ **WIC:** Comida suplementaria gratis y consejería de nutrición para mujeres embarazadas o mujeres que dan pecho y niños hasta la edad de 5 años. Por favor llame a su oficina local para obtener información.
- ✓ **Nurse Family Partnership:** Un programa que ayuda a mujeres de escasos recursos económicos y que son mamás por primera vez. Una enfermera provee visitas en el hogar durante el embarazo y los primeros dos años de la vida del niño. Por favor llame su oficina local para más información.
- ✓ **Vacunas:** Clínicas especiales están localizadas en toda el área. Por favor llame al 303-451-0123 para precios y citas.
- ✓ **Presumptive Eligibility:** Un programa para ayudarle a aplicar para obtener Medicaid y CHP+ para mujeres embarazadas y niños. Por favor llame al 303-363-3013 para citas.



**ADAMS COUNTY**  
**HEALTH DEPARTMENT**

Your Health. Our Mission.

- 15400 E. 14<sup>th</sup> Place,  
Departamento 309  
Aurora, CO 80011  
303-363-3010
- 410 S Wilcox Street,  
Castle Rock, Co 80104  
303-663-7650
- 4857 S. Broadway  
Englewood, CO 80113  
303-783-7140
- 1401 W 122<sup>nd</sup> Ave  
Westminster, Co 80234  
303-255-6222
- 7000 N. Broadway, Suite 400  
Denver, CO 80221  
303-439-5980

**Le podemos ayudar a hacer  
estos cambios. ¡Sólo tiene que  
pedirlo!**

"Este folleto fue creado (en parte) con fondos federales de Office of Populations Affairs (La Oficina de Asuntos de Población) subsidio



**¿Está pensando  
quedar  
embarazada?**

**Planifique a futuro para  
tener un embarazo  
saludable**

- **¿Qué puedo hacer antes de quedar embarazada?**
- ✓ **Empiece a tomar vitaminas prenatales con Ácido Fólico lo más pronto posible.** El ácido fólico ayuda a prevenir los defectos del cerebro y espina dorsal de su bebé. Lo recomendado es de 400-800 mcg de Ácido Fólico.
- ✓ **Deje de tomar alcohol.** Ninguna cantidad de alcohol es saludable en ningún momento durante el embarazo. Usar alcohol durante el embarazo puede aumentar el riesgo de que su bebé desarrolle el síndrome de alcoholismo fetal, esté bajo de peso al nacer, y que tenga defectos de nacimiento y problemas con el aprendizaje y el desarrollo.
- ✓ **Deje de fumar o masticar tabaco.** Fumar o vaping de cualquier tipo es riesgoso. Puede hacer que su bebé nazca demasiado temprano o demasiado pequeño, también puede causar un aborto espontáneo o la muerte infantil repentina. Hay consejeros disponibles para ayudarlo a dejar de fumar. Llame a la línea para dejar de fumar de Colorado al **1-800-639-7848**. El servicio es gratis y ellos le ayudarán con las herramientas necesarias para dejar de fumar.
- ✓ **Si usa drogas, incluidos los analgésicos o marihuana, deje de usarlas.** Estos pudieran causarle problemas serios de salud y de comportamiento, nacimiento temprano, bajo peso al nacer, e incluso la muerte. Si necesita ayuda para dejar de usar drogas, llame al (303)832-3784.
- ✓ **Si toma medicamentos con receta o sin receta:** consulte a su médico para saber si es seguro tomarlos durante su embarazo.
- ✓ **Asegúrese de que sus vacunas están al día.** Esto la mantiene saludable y previene que él bebe se enferme.

- **¿Qué debería comer para mantenerme saludable?**
- ✓ Mantenerse en peso saludable es importante. Estar bajo de peso o sobre peso pone a su bebé en riesgo de tener problemas antes y después de nacido.
- Mujeres que están en sobre peso u obesas pudieran tener problemas para quedar embarazadas. Estar en sobrepeso también pudiera causar diabetes, presión arterial alta u otros problemas de salud durante el embarazo.
- Mujeres que están bajas de peso quizá no tengan menstruaciones regulares el cual puede dificultar el que quede embarazada. Estar bajo de peso pudiera causar que él bebe nazca temprano y bajo de peso. Él bebe pudiera tener problemas para respirar y para recibir la nutrición adecuada después de nacer. También podría tener retrasos en el desarrollo.
- ✓ **Nutrición:** Su dieta diaria debería incluir comida de cada uno de los 5 grupos enlistados:
  - ✓ **Fruta:** 2-3 porciones al día. Intente diferentes colores para que obtenga una buena variedad.
  - ✓ **Vegetales:** 2-3 porciones al día.
  - ✓ **Leche/Productos lácteos:** 3-4 porciones al día.
  - ✓ **Granos:** 6-8 porciones al día. Que la mitad de sus granos sean integrales.
  - ✓ **Carne/Proteína:** 2 porciones al día.
  - ✓ **Tome mucha agua.**
  - ✓ **Limite la cafeína.**
- ✓ **Haga ejercicio diariamente.** Trate de hacer 150 minutos de actividad física moderada cada semana. Caminar o nadar son buenas actividades que puede hacer cuando está embarazada también.

- **¿Qué más puedo hacer?**
- ✓ **Manejar el estrés y la salud mental.** Esté al tanto de las cosas que le pueden causar estrés y haga un plan que le ayude a manejar o reducir el estrés.
  - Trate de dormir de 6-8 horas todas las noches.
  - Haga ejercicio para reducir el estrés y elevar su estado de ánimo.
- ✓ **Obtenga ayuda contra la violencia.** Si alguien la está lastimando, obtenga ayuda antes de quedar embarazada. Llame al **1-800-799-7233** para encontrar ayuda
- ✓ **Hágase un examen de Enfermedades de Transmisión sexual (ETS).** Algunas de estas pueden causar problemas para embarazarse y parto prematuro. Algunas ETS incluyendo el VIH pueden ser transmitidas al bebé. Hable con su pareja acerca de tener una relación monógama. Use condones correctamente y consistentemente, hasta que quiera quedar embarazada.
- ✓ **Evite los riesgos ambientales.** Siempre debe lavarse bien las manos para prevenir enfermedades. Evite el contacto con otros si están enfermos, incluyendo a los niños pequeños.
  - Pida a su pareja que cambie la arena de la caja del gato, si tiene gatos, especialmente si viven afuera. Use guantes si hace jardinería
  - Revise los productos de limpieza que usa en el hogar para prevenir la exposición a químicos dañinos.
- ✓ **Aprenda su historial Familiar.** Saber su historial familiar y el historial familiar de su pareja es importante. Saber si hay problemas de salud que pueden ser pasados a su hijo puede ayudarlo a su proveedor de salud a proporcionarle el cuidado que usted y él bebe necesitaran durante el embarazo.