

Planificando mi Embarazo

Mis 3 objetivos principales para este año son:

1. _____
2. _____
3. _____

Mis objetivos de salud:

1. Mis objetivos de embarazo

- a) Metas que me gustaría cumplir antes de tener un bebé: _____
- b) Mi método anticonceptivo actual: Pastillas Anillo Depoprovera Nexplanon DIU Condomes Nada
Retirar/Rellenar o Reemplazar por: _____
 1. Informar a mi proveedor sobre los cambios en mi salud o los medicamentos que estoy tomando que pueden afectar mi control de la natalidad
 2. Hablar con mi proveedor sobre cuándo y cómo dejar de usar mi método anticonceptivo
- c) Metas sobre los hijos: _____
 1. Me gustaría tener _____ hijo(s)
 2. Quiero quedar embarazada cuando tenga _____ años.
 3. Quiero tener a mis hijos con _____ años de diferencia (se recomiendan 18 meses)
 4. Me gustaría tener mi último hijo cuando tenga _____ años.

2. Mis objetivos de alimentación saludable

- a) Planificar las comidas y los refrigerios con anticipación y tener alimentos saludables a la mano como ayuda para tomar decisiones saludables.
 1. Hacer una lista antes de ir al supermercado
 2. Incluir muchas verduras y frutas en una variedad de colores
 3. Tomar 400 microgramos (mcg) de ácido fólico diariamente.
 - i. El ácido fólico es bueno para mi salud. Tomarlo a diario ayudará a prevenir defectos de nacimiento en el cerebro y la columna vertebral cuando decida quedar embarazada.
 - ii. Tomar una vitamina con ácido fólico todos los días a menos que coma una porción de cereal en el desayuno que diga que tiene 400 mcg de ácido fólico en la etiqueta de información nutricional.
 - iii. Colocar las vitaminas junto a mi cepillo de dientes o en el mostrador de la cocina para ayudarme a recordar tomármelas todos los días.

3. Mis objetivos de ejercicio saludable

- a) Ser activo.
 1. Tratar de hacer 150 minutos de actividad física moderada cada semana
 - a. Me gusta _____.
(tipos de ejercicio: caminar, yoga, nadar, etc.)
 - b. Puedo hacer esto durante _____ minutos _____ veces a la semana
 - C. Planeo hacer esto el domingo lunes martes miércoles jueves viernes sábado

4. Mis objetivos personales de salud

- a) Manejar mis condiciones de salud, como asma, diabetes, sobrepeso.
 1. Obtener más información sobre mi(s) condición(es) de salud.
 2. Hablar con mi proveedor de atención primaria sobre un plan para controlar mi(s) condición(es) de salud y mis medicamentos.
 3. Hacerme chequeos regulares. Consultar a mi médico según sea necesario para otros problemas.
 - a) Los nombres y números de teléfono de mis proveedores son _____

b) Programar mi cita anual. Mi cita es _____

c) Preguntas para hacerle a mi médico:

- b) Protegerme de las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)
1. Aceptar tener sexo con una sola persona que haya aceptado tener sexo solo conmigo.
 2. Tener un suministro de condones y usarlos correctamente y siempre.
 3. Hacerme pruebas de ITS, especialmente si creo que he estado expuesta a una ITS.
- c) Protegerme de otras infecciones
1. Lavarme las manos frecuentemente con agua y jabón
 2. Pedir a mi pareja que cambie la arena para gatos.
 3. Mantenerme alejada de las personas enfermas.
 4. Tratar de no compartir alimentos, bebidas, utensilios con niños pequeños.
- d) Evitar los productos químicos nocivos, los metales y otras sustancias tóxicas en el hogar y en el trabajo.
- e) Asegurarme de que mis vacunas (vacunas) estén al día. Las vacunas son nuestra mejor defensa contra muchas enfermedades.
1. Recordar vacunarme contra la gripe todos los años, especialmente si estoy embarazada.
- f) Controlar y reducir el estrés y tener una buena salud mental.
1. Ser consciente de las cosas que me causan estrés.
 2. Hacer un plan para reducir mi estrés.
 3. Descansar lo suficiente.
 4. Hacer ejercicio para levantar el ánimo.
 5. Evitar beber alcohol: no se conoce un nivel seguro de alcohol en el embarazo
 - a. Beber bebidas alcohólicas al tratar de quedar embarazada y durante el embarazo puede causar problemas para mí y para mi bebé. Dejar de beber cuando empiece a tratar de quedar embarazada y de inmediato si me embarazo antes de lo planeado.
 6. Evitar los cigarrillos y otras drogas.
 - a. Fumar no es saludable para mí ni para los que me rodean. ¡Quiero ser saludable!
 - b. El humo de segunda mano tampoco es saludable. Evitaré estar cerca de personas que fumen y le pediré a mi pareja que no fume cerca de mí.
 - c. Fumar puede causar problemas como dificultad para quedar embarazada, separación demasiado temprana de la placenta del útero que resulta en sangrado, placenta que cubre el cuello uterino que puede causar sangrado y ruptura de la fuente demasiado pronto.
 - d. Los problemas para el bebé incluyen nacer demasiado pequeño, nacer demasiado pronto, morir antes o después del nacimiento, síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) y posibles defectos de nacimiento.
 - e. Tomar medicamentos que no me hayan recetado no es bueno ni para mí ni para mi futuro bebé. Hay diferentes efectos dependiendo de las drogas utilizadas. ¡Quiero que mi bebé y yo estemos lo más saludables posible!

5. Evitar o detener la violencia de pareja

- a) El abuso puede ser emocional, físico o sexual.
- b) Nadie merece ser abusado.
- b) Me amo a mí mismo y a mi hijo o hijos lo suficiente como para tomar medidas para enfrentar la violencia si me sucediera a mí o a mi familia. Llame a la Línea Directa Nacional de Violencia Doméstica al 1-800-799-SAFE (7233) o al 1-800-787-3224 (TDD).

6. Aprender sobre el historial de salud de mi familia.

- a) Aprender acerca de los problemas de salud en mi familia puede ayudarnos a mi médico y a mí a determinar qué problemas buscar y cómo prevenirlos o tratarlos.
- b) Preguntar a mis padres, abuelos, hermanos, hermanas, tías, tíos y primos sobre cualquier problema de salud en la familia.

Su salud antes del embarazo es importante. Mantenga esta lista de verificación a la mano y revísela regularmente, actualícela y hable con su pareja y su médico sobre la mejor manera de poner en práctica este plan. Recuerde llevar esta herramienta con usted a su cita. Tómese un tiempo para usted, muéstrese un poco de amor. Su bebé se lo agradecerá.