



# CUIDADO PRENATAL

El cuidado prenatal se define como los cuidados de la salud y evaluaciones que se realizan durante el embarazo, los cuales ayudan a que usted y su bebé se mantengan saludables. Este incluye las visitas a su médico y las pruebas prenatales, para prevenir y detectar problemas de salud. De este modo se pueden evitar complicaciones durante el embarazo o parto.

**Llevar un estilo de vida saludable es parte importante del cuidado prenatal**

<b>Alimentación Balanceada</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Escoja una variedad de frutas, vegetales, cereales, granos integrales, productos lácteos bajos en grasas.</li> <li>● Limite la cantidad de cafeína que consume, ya sea en el café, té o refrescos. Evite bebidas energizantes.</li> <li>● Tome sus vitaminas prenatales todos los días.</li> </ul>
<b>Nutrientes Importantes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Ácido Fólico:</b> Habichuelas, cereales fortificados, vegetales verde oscuro.</li> <li>✓ <b>Hierro:</b> Carnes, habichuelas, cereales fortificados, vegetales verde oscuro.</li> <li>✓ <b>Calcio:</b> Lácteos (leche, yogur, quesos, etc.) vegetales verde oscuro, salmón enlatado.</li> <li>✓ <b>Vitamina D:</b> Lácteos y cereales fortificados, salmón.</li> </ul>
<b>Peso Saludable</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Discuta con su médico cuánto peso debe aumentar.</li> </ul>
<b>Actividad Física</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● La actividad física durante el embarazo le ayuda a aliviar el estreñimiento, dolor de espalda, le ayuda a dormir mejor, además que estará fortaleciendo los músculos que utilizará en el parto.</li> <li>● Realice al menos 30 minutos de actividad física a diario. Consulte con su médico acerca de cuánto y qué tipo de ejercicio realizar.</li> </ul>
<b>Medicinas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● No tome ninguna medicina sin antes consultar con su médico.</li> </ul>

# Cuidado Prenatal

Llevar un estilo de vida saludable es parte importante del cuidado prenatal (Cont.)

<b>Cuidado Oral</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Visite a su dentista durante el embarazo.</li><li>● Utilice hilo dental.</li><li>● Cepille sus dientes después de cada comida.</li></ul>
<b>Evite el Alcohol y el Fumar</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Si tiene problemas con el alcohol, cigarrillo o drogas, busque ayuda.</li></ul>

## ¿Cuándo llamar al médico?

- ✓ Si sufre una caída
- ✓ Dolor abdominal intenso
- ✓ Fiebre, escalofríos y dolor al orinar
- ✓ Sangrado vaginal
- ✓ Poco o ningún movimiento del bebé a partir del segundo trimestre de embarazo
- ✓ Síntomas de parto prematuro



Para orientación y ayuda, llame a la línea de **Servicio al Beneficiario de PSM**  
**1-866-600-4753 / 1-844-726-3345 TTY** (audioimpedidos)  
Esta llamada es libre de costo.

[www.MenonitaVital.com](http://www.MenonitaVital.com)

PSM cumple con las leyes estatales y federales aplicables de derechos civiles y no discrimina por razón de raza, edad, color, origen de nacionalidad, discapacidad o sexo.  
**Documentos pueden estar disponibles en formatos alternativos como letra grande, audio u otros idiomas. Si necesita recibir estos servicios, llame al 1-866-600-4753 y 1-844-726-3345 TTY (audioimpedidos). If you speak English, language assistance services are available free of charge. Call 1-866-600-4753 and 1-844-726-3345 TTY (hearing impaired).**

Referencia: <https://espanol.womenshealth.gov/pregnancy/youre-pregnant-now-what/prenatal-care-and-tests>