

Conozca Las Señales Del Parto Prematuro

- Contracciones cada 10 minutos o con más frecuencia
- Cambio en el flujo vaginal (pérdida de líquido o sangrado de la vagina)
- Presión pélvica: siente que el bebé está empujando hacia abajo
- Dolor leve en la parte inferior de la espalda
- Cólicos o Dolores como si tuviera la menstruación
- Retorcijones abdominales con o sin diarrea



Imprimado en parte por la Coalición de Healthy Start y el Departamento de Salud.

Para Más Información Contacte Su Proveedor de Cuidado de Salud.

Déle a Su Bebé un Comienzo Saludable!

Healthy Start ~ Un programa de la Coalición de Healthy Start en los condados de Hardee, Highlands y Polk (Healthy Start Coalition of Hardee, Highlands & Polk Counties, Inc.)

Healthy Start es un programa disponible por el Departamento de Salud, que provee servicios a toda mujer embarazada y niños hasta la edad de 3 años.

Todos los servicios de Healthy Start son **grátis**. Solamente tiene que decir **SI** al formulario de información de Healthy Start.

Un formulario corto que usted llena con su proveedor de cuidado prenatal en ambiente privado. **Estrictamente Confidencial!**



Para Más Información Contacte a su Oficina Local de Healthy Start

Condados: Hardee y Highlands

- 115 K.D. Revell Road ~ Wauchula, FL 33873 (863) 773-4161 (Pregunte por Healthy Start)
- 7205 S George Boulevard ~ Sebring, FL 33875 (863) 382-7233

Condado: Polk

- 1805 Hobbs Road ~ Auburndale, FL 33823 (863) 965-5400
- 2020 E. Georgia Street ~ Bartow, FL 33830 (863) 519-7916
- 111 N 11th Street ~ Haines City, FL 33844 (863) 421-3204
- 3241 Lakeland Hills Boulevard ~ Lakeland, FL 33805 (863) 413-2620
- 305 W Central Avenue ~ Lake Wales, FL 33853 (863) 678-4144

Temas de Salud Para La Mujer Embarazada



Healthy Start Coalition of Hardee, Highlands and Polk Counties, Inc.
301 3rd Street NW - Ste 200
Winter Haven, FL 33881
www.healthystarthhp.org

Hardee (863) 773-4161
Highlands (863) 382-7233
Polk (863) 297-3043

Dele el Mejor Comienzo de la Vida a su Bebe!

La planificación de su futuro bebé es importante. Problemas de salud deben



ser tratados antes del embarazo. La ingestión regular de alimentos saludables y la vitamina B de ácido fólico es importante para usted y su bebé. El ácido fólico puede reducir el riesgo de

ciertos defectos de nacimientos serios. Tome 400 mcg. de ácido fólico diario. Beber abundante agua también es esencial para el desarrollo, vida y crecimiento del bebé, reduce el riesgo de un parto prematuro y le ayuda evitar problemas, como la deshidratación y el estreñimiento.

Si piensa que está embarazada hágase una prueba de embarazo lo antes posible. Cada año demaciados bebés nacen antes de tiempo y enfermizos. Algunos bebés nacen enfermizos a causa de poco o ningún cuidado prenatal.

Para un embarazo saludable es importante recibir cuidado prenatal temprano y durante el transcurso de todo su embarazo. Los primeros 3 meses es el periodo más crítico, es cuando todos los organos principales, brazos y piernas se desarrollan.

Infecciones Maternas

Las infecciones más comunes en una mujer embarazada son del tracto urinario, vaginosis bacteriana (VB), Estreptococos Grupo B (EGB) y las Enfermedades Sexualmente Transmitidas (ESTs). Todas las ESTs como el herpes, clamidiosis, sífilis y el SIDA, pueden causar problemas serios. Las infecciones maternas aumentan el riesgo de complicaciones en el embarazo como el parto prematuro, pérdida de embarazo temprano, ruptura prematura de membranas o un nacimiento de bajo peso. Infecciones no tratadas por su médico puede afectar la salud de su bebé antes o durante el parto.

Enfermedad Periodontal

La enfermedad periodontal es una enfermedad que afecta a las encías y a la estructura de soporte de los dientes. Las mujeres embarazadas son particularmente propensas a la enfermedad ya que pasan por cambios hormonales asociados con el embarazo. La enfermedad puede presentar mayor riesgos de tener bebés de bajo peso debido a nacimientos prematuros. Durante una revisión dental, su dentista puede detectar y tratar antes que avance.

¿La Ducha Vaginal Es Segura?

La ducha vaginal es el enjuague o limpieza de la vagina, lo que puede causar que la mujer sea más susceptible de contraer infecciones bacteriales. La ducha vaginal puede afectar la capacidad de la mujer para embarazarse, aumenta las probabilidades de contraer bacteria e infecciones, nacimientos de bebés con bajo peso y las de tener un embarazo actópico; una condición que puede poner su vida en peligro. La forma más sana de limpiar la vagina, es dejar que se limpie natural por medio de secreciones mucosas. Use agua tibia y un jabón suave sin olor para limpiar el exterior de la vagina. **La ducha vaginal después de relaciones sexuales no previene el embarazo.**



¿Que Tienen en Comun el Tabaco, Alcohol y ciertos Medicamentos?

El fumar, o estar alrededor de personas que fuman, el consumo de **bebidas alcohólicas** y **drogas ilegales**, o aun el uso de algunas **medicinas con o sin receta** pueden ocasionar que su bebé nazca con diversos problemas de nacimiento físicos y mentales. Ciertas medicinas pueden causar aborto, daño cerebral, adicción, o hasta la muerte de su bebé.

Absténgase del consumo del alcohol, tabaco y medicamentos recetados de otra persona. Tome sólo los medicamentos que le hayan sido recetados o recomendados a usted por su médico que sepa que está embarazada.

Consulte a su médico antes de tomar cualquier medicamento de venta sin receta, tés, o píldoras u otros suplementos a base de hierbas.

No Permita Que Nadie Fume Alrededor De Su Bebe!

Healthy Start Coalition of Hardee, Highlands, & Polk Counties, Inc.

301 3rd Street N.W., Suite 200

Winter Haven, FL 33881

Phone: 863-297-3043 / Fax: 863-297-3045

www.healthystarthhp.org

La información provista en este folleto es solamente con el proposito de proveer información educacional y no debe ser tratada como un consejo de salud profesional.

Reciba Cuidado Prenatal Temprano y Frecuente!