

VITAMINAS PRENATALES

Para antes y durante el embarazo



Hable con su proveedor de atención médica sobre las vitaminas prenatales y los alimentos que contienen las siguientes vitaminas y minerales para un embarazo saludable.

Ácido fólico - El superhéroe

- Previene anomalías congénitas en el cerebro y la columna vertebral del bebé.
- Intente consumir al menos 400 mcg al día.

Hierro - El generador de fuerza

- Mantiene la sangre sana.
- Ayuda a prevenir la anemia, logrando que el bebé reciba suficiente oxígeno.

Calcio - El guardián de los huesos

- Para que tanto la mamá como el bebé tengan huesos y dientes fuertes.
- No olvide la vitamina D para ayudar a absorber el calcio.

DHA - El estimulante del cerebro

- Ayuda al desarrollo del cerebro y los ojos del bebé.
- Encuéntrelo en suplementos de aceite de pescado o alimentos fortificados.

Yodo - El pequeño pero poderoso

- Esencial para el desarrollo de la tiroides y el cerebro del bebé.
- Una pizca en su dieta le ayudará mucho.

Vitamina C - La protectora

- Mejora la absorción de hierro.
- Mantiene fuertes los sistemas inmunológicos de la mamá y el bebé.

Zinc - El promotor del crecimiento

- Crucial para el crecimiento de las células del bebé y la producción de ADN.

Colina - El soporte de los nervios

- Vital para el desarrollo del cerebro y la médula espinal del bebé.

Para obtener más información, visite:
everymothereverychild.org



Cook County DEPT. of
Public Health

BUILDING
HEALTHIER
COMMUNITIES

ESTÉ ATENTA

Conozca las señales para obtener ayuda durante el embarazo



Si tiene alguno de estos síntomas, es importante pedir atención médica de inmediato. Siempre es mejor estar segura y hacerse revisar por un médico.

- ✓ **Dolor de cabeza persistente**
Un dolor de cabeza que empeora con el tiempo o no desaparece con el tratamiento habitual.
- ✓ **Mareos o desmayos**
Mareos y aturdimiento continuos o intermitentes, o cualquier pérdida de consciencia.
- ✓ **Cambios en la visión**
Ver destellos de luz, puntos brillantes, puntos ciegos o experimentar ceguera temporal.
- ✓ **Fiebre alta**
Una temperatura de 100,4 °F (38 °C) o superior.
- ✓ **Hinchazón extrema**
Hinchazón inusual de las manos o la cara, que dificulta doblar los dedos o abrir completamente los ojos.
- ✓ **Pensamientos sobre hacer daño**
Pensamientos sobre hacerse daño a usted misma o a su bebé.
- ✓ **Dificultad para respirar**
Dificultad repentina o gradual para respirar, opresión en la garganta o el pecho.
- ✓ **Dolor en el pecho o ritmo cardíaco acelerado**
Dolor en el pecho o cambios en el ritmo cardíaco, incluyendo frecuencia cardíaca rápida o irregular.
- ✓ **Náuseas y vómitos graves**
Náuseas o vómitos graves que le impiden comer o beber.

Para obtener más información, visite:
everymothereverychild.org



Cook County
DEPT.
of
Public Health

BUILDING
HEALTHIER
COMMUNITIES

LISTA DE VERIFICACIÓN PARA LA VISITA MÉDICA PRENATAL

Para antes y durante el embarazo



Los controles prenatales regulares son vitales para un embarazo saludable. Cada visita es una oportunidad para hacer preguntas o tratar preocupaciones. Es importante comunicarse abiertamente para obtener la mejor atención.

- ✓ **Iniciar la atención temprana**
Comience los controles prenatales lo antes posible y asista a todas las citas programadas.
- ✓ **Evaluación de la historia clínica**
Haga que su proveedor de atención médica revise su expediente médico y de embarazos anteriores.
- ✓ **Exámenes de rutina**
Hágase controles médicos periódicos, incluyendo el control del peso y de la presión.
- ✓ **Pruebas de diagnóstico**
Participe de exámenes para monitorear su salud y la de su bebé durante el embarazo.
- ✓ **Escaneos de desarrollo**
Hágase ultrasonidos para controlar el crecimiento y el progreso del desarrollo de su bebé.
- ✓ **Controles de ritmo cardíaco**
Escuche los latidos del corazón de su bebé, en general comienzan alrededor de las 10 semanas (aproximadamente 2 meses y medio) de embarazo.
- ✓ **Recomendaciones sobre alimentación y estilo de vida**
Obtenga asesoramiento sobre nutrición, ejercicio y cómo mantener hábitos saludables.
- ✓ **Vitaminas y medicamentos**
Hable con su médico sobre las vitaminas prenatales y cualquier medicamento necesario.
- ✓ **Identificación de riesgos**
Esté atenta a cualquier riesgo potencial asociado a su embarazo según lo evaluado por su proveedor de atención médica.
- ✓ **Apoyo educativo**
Obtenga información sobre el embarazo, el parto y el cuidado posnatal con su proveedor de atención médica.

Para obtener más información, visite:
everymothereverychild.org



Cook County
DEPT. of
Public Health

BUILDING
HEALTHIER
COMMUNITIES

CONSEJOS PARA LA LACTANCIA

Paciencia, práctica y apoyo



La lactancia es una experiencia única para cada madre y cada bebé. La paciencia, la práctica y el apoyo son clave para una experiencia exitosa.

1

Prepararse

- **Infórmese sobre la lactancia antes de dar a luz:** Es natural que su cuerpo produzca leche después de que nazca el bebé.

2

Sepa cuándo tiene hambre el bebé

- **Busque señales:** Su bebé le mostrará que tiene hambre moviendo la cabeza o chupando cosas.
- **Cree un lugar acogedor:** Prepare un lugar agradable para sentarse con las cosas que pueda necesitar cerca.

3

Ayude al bebé a prenderse

- **Sostenga al bebé correctamente:** Mantenga a su bebé cerca para que su boca quede justo frente a su pezón.
- **Prenderse:** Ayude a su bebé a abrir bien la boca y a tomar una buena parte de la mama, no solo el pezón.

4

Alimente al bebé cuando este quiera

- **Con qué frecuencia:** Dé leche a su bebé cuando muestre que tiene hambre, es decir, varias veces al día.
- **Por cuánto tiempo:** Deje que su bebé tome hasta que parezca lleno y se detenga por sí solo.

5

Esté cómoda

- **Para usted:** Muévase hasta que esté cómoda y use almohadas si es necesario.
- **Para el bebé:** Asegúrese de que su bebé no tenga demasiado calor ni frío y se sienta cómodo.

6

Mire al bebé mientras come

- **Escuche:** Puede escuchar a su bebé tragando la leche.
- **Bebé lleno:** Asegúrese de que es un bebé feliz y relajado para saber que ya tomó suficiente.

7

Termine

- **Deténgase suavemente:** Si necesita detenerse, coloque con cuidado su dedo en la boca del bebé para detener la succión.

8

Pida ayuda si la necesita

- **Pregunte a los expertos:** Si tiene problemas, puede buscar ayuda de alguien que sepa mucho sobre la lactancia.
- **Únase a un grupo:** Hablar con otras mamás que están amamantando puede darle consejos y apoyo útiles.

Para obtener más información, visite:
everymothereverychild.org



Cook County
DEPT. of
Public Health

BUILDING
HEALTHIER
COMMUNITIES