

Atención prenatal

¿Qué es la atención prenatal?

Antes de quedar embarazada, es posible que haya adoptado costumbres saludables a fin de prepararse para la llegada del bebé. Pero si no fue así, comience hoy mismo. Una de las primeras medidas que debe tomar es aprender a cuidarse a sí misma. Visite a su proveedor de atención médica tan pronto como sospeche que está embarazada. Luego, continúe con la atención prenatal durante el embarazo.

La atención prenatal le ayuda a tener un bebé sano

Durante la atención prenatal:

- Su proveedor de atención médica evalúa el estado de su embarazo. El proveedor calculará una fecha de parto. Es un cálculo estimado de cuándo podría nacer el bebé. Muchas mujeres dan a luz entre la semana número 38 y la semana número 41 de gestación. La fecha de parto se determina contando 40 semanas a partir del primer día del último período menstrual.
- Se evalúa el progreso del embarazo. Esto incluye el crecimiento de su bebé, la frecuencia cardíaca fetal, los cambios de peso que usted experimenta, su presión arterial y su nivel general de salud y bienestar.
- Su proveedor puede detectar problemas nuevos y controlar los problemas ya existentes antes de que surjan complicaciones.
- El proveedor revisará los análisis de orina y sangre.
- Le hablará de los cambios normales que ocurren durante el embarazo. También le mencionará los cambios que podrían no ser normales. Y le recomendará algunos cambios en el estilo de vida.
- Su proveedor responderá las preguntas que usted tenga. También la ayudará a prepararse para el parto.

Usted forma parte de un equipo

Cuando está embarazada, forma parte de un equipo. Este equipo está formado por usted, su bebé y su proveedor de atención médica. Su equipo también puede incluir a su pareja o a una persona de apoyo. Podría ser alguien cercano, como su cónyuge, un familiar o un amigo. Cuente con la ayuda de los miembros de su equipo para tratar de darle a su bebé un comienzo saludable en la vida.

No es demasiado tarde para comenzar costumbres saludables

Lo que más importa es proteger a su bebé a partir de este momento. Si fuma, bebe alcohol o consume drogas, este es el momento de dejar de hacerlo. Si necesita ayuda, hable con su proveedor de atención médica.

- Fumar aumenta el riesgo de que pierda al bebé o de que nazca con poco peso. Si fuma, deje de hacerlo hoy mismo.

- El alcohol y las drogas están asociados con los abortos espontáneos, las anomalías congénitas (defectos de nacimiento), la discapacidad intelectual y el bajo peso al nacer. Evite el alcohol y las drogas.
- Lleve una alimentación saludable. Esto mantendrá a usted y a su bebé fuertes y sanos. Siga las instrucciones sobre nutrición que le dé su proveedor de atención médica. También manténgase dentro de las pautas que le hayan dado para subir sanamente de peso.
- Tome entre 400 y 800 microgramos (400 mcg a 800 mcg o 0.4 mg a 0.8 mg) de ácido fólico todos los días. Hágalo durante al menos 1 mes antes de quedar embarazada. Siga tomándolo durante el primer trimestre del embarazo. El ácido fólico disminuye el riesgo de que el bebé tenga ciertas anomalías congénitas en el cerebro y la columna vertebral. Algunos alimentos contienen ácido fólico. Pero es difícil obtener de los alimentos todo el ácido fólico que necesitará. Hable con su proveedor sobre los suplementos de ácido fólico.
- El ejercicio regular la ayudará a estar en forma y sentirse bien durante el embarazo. También puede ayudar a prevenir o disminuir el dolor de espalda. Hable con su proveedor sobre la manera segura de hacer ejercicio durante el embarazo.
- Si tiene un problema de salud, asegúrese de que esté controlado. Algunas afecciones incluyen al asma, la [diabetes](#), la depresión, la presión arterial alta, la obesidad, la enfermedad tiroidea o la epilepsia. Asegúrese de tener sus vacunas al día.

© 2000-2021 The StayWell Company, LLC. Todos los derechos reservados. Esta información no pretende sustituir la atención médica profesional. Sólo su médico puede diagnosticar y tratar un problema de salud.



[Back to Top](#)