

EMBARAZO: NUEVE MESES DE CUIDADOS ESPECIALES

Enborabuena ...
va a tener un bebé!

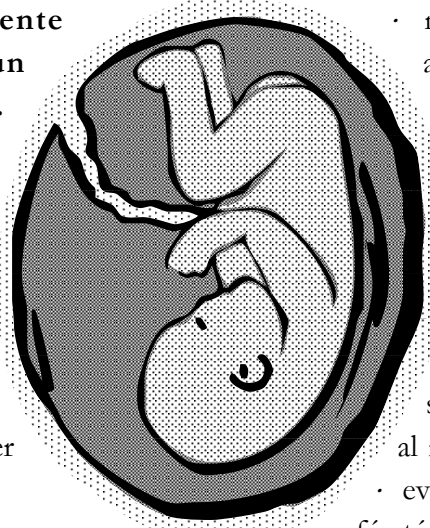
Los próximos nueve meses van a ser especiales para usted y para su bebé. Su cuerpo ayudará a la criatura a desarrollarse y a crecer. Entonces, necesita tener cuidado médico tan pronto como sepa que está embarazada. No espere hasta que se le note.

Durante los primeros meses de embarazo, probablemente visitará una clínica o a un médico una vez al mes.

Asegúrese de preguntar todo lo que desee sobre el embarazo.

En la primera visita le:

- preguntarán sobre su salud
- preguntarán la fecha del primer día del último período menstrual para saber cuándo nacerá el bebé
- la pesarán
- tomarán su presión arterial
- tomarán una muestra de orina
- harán un examen pélvico (vaginal) para saber la edad del bebé en el útero (vientre)
- harán una prueba del PAP para examinar su cérvix (abertura del vientre)
- le sacarán sangre



Para la frecuencia de las visitas necesarias, siga el consejo del médico. En el noveno mes, espere hacer visitas semanales. Durante las últimas visitas mirarán la posición y el crecimiento del bebé. Usted y el médico escucharán los latidos del corazón de la criatura.

Su bebé depende de usted. Usted, y sólo usted, puede darle el regalo de la salud:

- no fumando
- no bebiendo bebidas alcohólicas. Incluso un poco puede causar daño a su bebé
- no tomando drogas ni medicinas (incluso aspirina) sin antes preguntarle al médico
- evitando la cafeína ... café, té, chocolate y cola tienen cafeína
- comiendo una variedad de alimentos cada día ... limitando los productos "basura"
- engordando de 20 a 30 libras durante los nueve meses
- haciendo algún ejercicio físico todos los días ... caminar es bueno
- descansando bastante

A Product of the
Geneseo Migrant Center
27 Lackawanna Ave.
Mt. Morris, NY 14510

Revised with funding from the NYS
Department of Education,
Migrant Education.
©2002
All Rights Reserved



Recuerde, la salud del bebé depende de usted. Le agradecerá la oportunidad de haber nacido sano. ■