

Aunque **la mayoría de los bebés nacen saludables**, a veces los bebés nacen demasiado pronto (prematuramente) o con problemas. Para una mujer que ha tenido problemas en el embarazo o ha perdido un bebé, puede ser muy difícil pensar en embarazarse de nuevo. A veces, no sabemos por qué se desarrollan los problemas. Sin embargo, sabemos que hay algunas cosas que puede hacer para reducir las probabilidades de tener problemas (Ej. muerte infantil y bajo peso al nacer).

Cuidado antes de la Concepción

Los bebés que nacen prematuros pueden estar muy enfermos. Estos bebés no se han desarrollado lo suficiente como para vivir fuera del cuerpo de la madre. Estos son algunos pasos que puede tomar para reducir el riesgo de tener otro bebé prematuro:

- **Espaciar sus embarazos.** Déle tiempo a su cuerpo para que se recupere. Lo más seguro, tanto para usted como para su bebé, si se espera al menos 1 ½ años después del nacimiento de su último bebé antes de embarazarse otra vez
- **Tomar una multivitamina** con 400-800 miligramos de ácido fólico todos los días
- **Asegúrese que sus problemas de salud como el diabetes o alta presión sanguínea estén bajo control** y que está tomando la medicina que sea segura para el embarazo
- **No fumar, tomar alcohol o usar drogas ilegales.** Pregunte a su doctor sobre los programas en su área que le pueden ayudar a dejar de fumar si no lo puede hacer sola
- **Vea a su doctor tan pronto como sepa que está embarazada** En algunos casos, los proveedores de cuidado de salud pueden darle medicinas para disminuir el riesgo de tener un bebé prematuro
- **Revise su peso** para que esté segura de no tener peso de más o de menos. Las mujeres con sobrepeso o demasiado delgadas tienen más probabilidades de tener un bebé prematuro. Hable con su doctor sobre el peso que debería subir con el embarazo

Defectos de Nacimiento

Aproximadamente un tres por ciento (3%) de los bebés nacidos en los estados unidos nacen con defectos de nacimiento. Un defecto de nacimiento se define como cualquier anomalía física, mental o bioquímica al nacer. Por lo regular, no sabemos por qué un bebé nace con un defecto de nacimiento. A veces, el defecto de nacimiento se hereda de un miembro de la familia (hereditario) y a veces se relaciona con otros factores.

Antes de volver a embarazarse, tome estas precauciones:

- **Hable con su proveedor de cuidado de salud para saber si necesita consultar a un especialista en genética.** Un especialista en genética es alguien que le puede ayudar a saber si el defecto de nacimiento de su bebé es algo que heredó de la familia y se puede seguir pasando a las nuevas generaciones
- **Si usted tiene diabetes, asegúrese que está bajo control** antes y durante su embarazo y que está en un peso saludable. Las mujeres con diabetes tienen un riesgo más alto de tener un bebé con un defecto de nacimiento que las mujeres que no tienen diabetes

- **Tomar ácido fólico puede disminuir el riesgo de tener un bebé con un defecto en el cerebro o columna vertebral (defecto del tubo neural).** El ácido fólico se encuentra en todas las multivitaminas. Es posible que las mujeres que han tenido un bebé con un defecto del tubo neural tengan que tomar 4000 miligramos de ácido fólico todos los días y en las primeras semanas de embarazo. Para el resto de las mujeres, 400 u 800 miligramos de ácido fólico es suficiente
- **Hable con su doctor sobre sus medicinas.** Si está tomando medicinas, pregúntele a su doctor. A veces ellos pueden cambiar su medicina, la dosis o decidir suspender el medicamento. A veces el medicamento sólo se tiene que suspender sólo por algunos periodos del embarazo, cuando el medicamento representa más riesgo para el bebé en desarrollo
- **Evite las infecciones** lavándose las manos frecuentemente. Se sabe que algunas infecciones pueden causar defectos de nacimiento
- **Evite las saunas y los baños calientes** ya que pueden sobrecalentar su cuerpo. Si tiene fiebre, hable de inmediato con su doctor sobre qué medicina es segura para tomar para reducir la fiebre. Las altas temperaturas del cuerpo pueden causar defectos de nacimiento

Recuerde

- Es posible tener un embarazo saludable y un bebé sano
- Hable con su doctor antes de embarazarse de nuevo y pregúntele qué puede hacer para tener más posibilidades de tener un bebé sano

Instrucciones del Proveedor de Cuidado de Salud

Mis Siguientes Pasos

Seguiré los siguientes pasos para asegurarme de estar saludable antes de embarazarse:

Otros pasos que necesito tomar: _____.

Referencias

Arizona Department of Health Services, Bureau of Women's and Children's Health (ADSH/BWCH) – <http://www.azdhs.gov/phs/owch/index.htm>

Contenido adaptado de March of Dimes – www.marchofdimes.com

Centers for Disease Control and Prevention – <http://www.cdc.gov/ncbddd/bd/prevention.htm>

Este material es sólo para información y no constituye un consejo médico. Los materiales adaptados de "Every Woman, Every Time" desarrollados por Sutter Medical Center Sacramento con fondos de March of Dimes CA Chapter y "Healthy Women Florida" desarrollados por el Departamento de Salud de Florida, Bureau of Family and Community Health.

"Apoyado en parte por el proyecto H5MMC10864 del departamento Federal de Salud y Servicios Humanos, Administración de Recursos y Servicios de Salud, Maternal and Child Health Bureau (Título V, Acta del Seguro Social)"

