



**El embarazo puede ser hermoso y mágico.**

**También puede causar miedo y ansiedad.**

**Recuerda que no estás sola.**

Nuestra oficina ofrece recursos antes, durante y después del parto, y así te puedes preparar para un embarazo sano y seguro..

Más información en  
[www.brooklyn-usa.org/healthypregnancy](http://www.brooklyn-usa.org/healthypregnancy)



**El embarazo es un camino personal. No tienes que caminarlo sola.**

Desde cuidado prenatal hasta apoyo tras el parto, un embarazo seguro empieza con preparación.



## Prepárate para un embarazo seguro y sano

### Tener un bebé es emocionante, pero también puede ser abrumador.

Es importante que te prepares física y mentalmente para los altibajos del embarazo. Debes tener atención prenatal y saber prepararte físicamente con ejercicio y cambios en tu alimentación.

### Atención prenatal

Tu seguro médico te da atención prenatal, y Medicaid te lo da si no tienes seguro, sin importar tus ingresos o estatus migratorio. El Departamento de Salud de la ciudad de Nueva York también ofrece el servicio de comadronas o "doulas" a bajo precio por medio de centros de salud en tu comunidad o vecindario.

Es esencial que tengas atención prenatal desde el primer trimestre. Tu médico o partera evaluará los

riesgos de tu embarazo, se fijarán en el desarrollo de tu bebé en el vientre y te recetarán medicinas o suplementos según lo requieras.

### Prepara tu cuerpo

Debes prepararte físicamente para el bebé y cambiar tu alimentación de tres a doce meses antes del embarazo. Si estás tratando de tener un bebé, debes tomar ácido fólico, calcio, omega 3, vitamina D3, proteínas y hierro.

Durante el embarazo, el ejercicio te ayuda a mantener la salud mental y física, aumenta la oxigenación y fortalece los músculos para el parto. Tal vez necesites hacer ciertas modificaciones, pero puedes caminar, montar bicicleta estacionaria, nadar y hacer yoga.



## Cuida tu bienestar emocional

**El embarazo está lleno de momentos hermosos, pero disfrutar de todos puede ser difícil.** Mantener la salud mental o emocional antes, durante y después del embarazo puede ayudarte a lograr una buena calidad de vida para ti y tu recién nacido. Tu cuerpo pasará por enormes cambios durante el embarazo, y es común que provoquen ansiedad, depresión y cambios en el estado de ánimo. Si te sientes así, es importante que busques apoyo. Recuerda que tu salud mental es tan importante como tu salud física.

### Crea un plan de bienestar emocional

Un plan de bienestar emocional puede ayudarte a identificar estrategias y actividades que te ayuden a reducir el estrés y a mantener la salud mental. Estas son algunas sugerencias que puedes incluir en tu plan de bienestar emocional:

- Aromaterapia para reducir el estrés
- Yoga como ejercicio y para reducir el estrés
- Alimentación sana que nutra tu cuerpo
- Terapia para ayudarte a lidiar con tus emociones
- Grupo de apoyo para conectarte con otros padres que esperan bebé



## Forma tu equipo de atención para el embarazo

**Prepararte para tu bebé puede ser abrumador, pero no tienes que hacerlo sola.** Puedes formar tu equipo de atención para el embarazo con profesionales clínicos y de apoyo que te guiarán paso a paso en tu embarazo.

Tu equipo clínico puede incluir:

- Obstetra/ginecólogo
- Partera
- Enfermera de salud femenina
- Enfermera práctico perinatal
- Especialista en medicina materna/fetal
- Anestesiólogo
- Nutricionista
- Trabajadora social
- Siquiatra

Tu equipo de apoyo puede incluir:

- Comadrona o *doula*
- Experto en salud comunitaria
- Acupunturista
- Instructor de yoga prenatal
- Masajista prenatal
- Terapeuta de piso pélvico
- Consejera de lactancia
- Grupos de apoyo
- Familiares y amigos

Rodéate de un equipo médico que se enfoque en tus necesidades y las respeta. Todos los miembros de tu equipo deben respetar tus decisiones y te deben alentar y calmar tus inquietudes.



## Ten un rol activo para velar por tu salud

### Tú estás a cargo de tu embarazo.

Tienes derecho a tomar decisiones y pedir que la atención se acomode y pedir que la atención se acomode a tus necesidades. Estas son algunas sugerencias para ayudarte a velar mejor por tu salud:

- Si no entiendes el diagnóstico, prueba o medicamento que te recetan, pregunta hasta que recibas una respuesta que tenga sentido.
- Pide una segunda opinión si no estás de acuerdo con el diagnóstico de tu médico o partera, o algunas de sus recomendaciones en cualquier momento de tu embarazo.
- Formula un plan de parto con tu equipo de atención prenatal para decidir tus opciones y la experiencia de parto que te gustaría tener.
- Decide a quién quieres a tu lado durante el parto y asegúrate de que saben qué prefieres.
- Pídele al médico o partera que te explique las opciones para controlar el dolor durante el parto.
- Familiarízate con la Declaración de Derechos de los hospitales del estado de Nueva York, que te garantiza privacidad, acceso a atención respetuosa y sin racismo, e información sobre todas las opciones disponibles de atención y parto.



## Prepárate para el periodo posnatal

**Mientras cuidas a tu bebé, es importante que también cuides de ti misma.** El periodo posnatal es lo que llaman el cuarto trimestre y es tan importante como tu experiencia en el embarazo y el parto, tanto para ti como tu recién nacido. Ahora que has pasado a este nuevo capítulo en tu vida, prepara lo siguiente:

- Programa una cita con tu médico o partera para hablar de cualquier complicación relacionada con el parto.
- Pide ayuda de familiares y amigos para que puedas descansar y dormir lo necesario.
- Haz una cita con la comadrona *doula* y formula estrategias para sanarte y recuperarte en casa.
- Para que la lactancia sea exitosa, encuentra una especialista que te apoye a ti y a tu bebé.
- Empieza una rutina de ejercicios de bajo impacto que incluya una combinación de actividades aeróbicas y entrenamiento de fuerza para los músculos abdominales y pélvicos.
- Habla con tu pareja, familiares, amigos o un experto en salud mental sobre tu estado de ánimo, que puede incluir irritabilidad, ansiedad, depresión, etc.