

SER PREMATURO

Uno de cada 8 bebés es prematuro, esto es un problema que va en aumento. La información en este folleto le ayudará a entender sobre ser prematuro y le ayudará a identificar los pasos que usted puede tomar para reducir las probabilidades de tener otro bebé prematuro.

Los bebés prematuros nacen muy pequeños o con demasiada anticipación a la fecha prevista de parto. Sus cuerpecitos a menudo no están listos para nacer, ellos pueden tener problemas respiratorios, desarrollar sangrado cerebral, tener problemas en el corazón y estar propensos a adquirir infecciones entre otras complicaciones. A menudo deben permanecer en el hospital durante meses aprendiendo a respirar, comer y a mantener su temperatura corporal. Muchos de ellos tienen problemas de por vida.

Más de la mitad de los nacimientos prematuros son por causa desconocida. Sabemos que una madre puede haber hecho todo correctamente y aun así tener un bebé prematuro. También sabemos que algunos problemas de salud y comportamientos ponen a una madre en un riesgo más alto de tener un bebé prematuro. Le mencionamos algunas cosas que usted puede cambiar como fumar o no hacer suficiente ejercicio, aunque también existen otras que no puede cambiar incluyendo su edad y sus antecedentes de salud.



RECURSOS EN LÍNEA.

The American Academy of Pediatrics
(La Academia Americana de Pediatría)
aap.org

Wisconsin Tobacco Quitline
(Línea para dejar el tabaco de Wisconsin)
www.ctri.wisc.edu/quitline.html

March of Dimes
marchofdimes.com

Public Health Information and Referral Services
for Women, Children and Families
(Información sobre salud pública y servicios de recomendaciones para mujeres, niños y familias)
mch-hotlines.org

U.S. Department of Health & Human Services
(El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU.)
womenshealth.gov

Centers for Disease Control and Prevention
(Centros para el Control y Prevención de Enfermedades)
cdc.gov

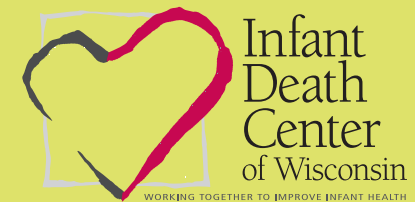
Use este espacio para escribir preguntas para su proveedor de atención de salud.



MS C630A, PO Box 1997, Milwaukee, WI 53201-1997
(414) 266-2743 • Fax (414) 266-3338 • idcw.org

Desarrollado por el Centro de Muerte Infantil de Wisconsin. Los fondos para este folleto fueron subsidiados por March of Dimes.

© 2009 Infant Death Center of Wisconsin. All rights reserved.
exacta 12k tcd 1209



Tome
CONTROL
de su embarazo
Reduzca el riesgo de tener
un bebé prematuro



SU AUTOESTIMA

El proveedor de atención médica debe saber sobre su salud y su estilo de vida para poder ayudarla de la mejor manera para que usted tenga un embarazo saludable. El proveedor puede preguntarle sobre estos factores de riesgo a menudo relacionados con los nacimientos prematuros.

- Un nacimiento prematuro anterior.
- Fumar.
- Diabetes.
- Alta presión sanguínea.
- Uso ilícito de drogas.
- Beber alcohol.
- Infecciones, incluyendo aquellas de las vías urinarias o de transmisión sexual.
- Sobrepeso o bajo peso.
- Altos niveles de estrés.
- Relaciones abusivas (físicas, sexuales o emocionales).
- Trabajar jornadas muy largas con periodos prolongados de pie.
- Exponerse a sustancias químicas dañinas.
- Infecciones dentales y de las encías.
- Edad – ser menor de 17 o mayor de 35 años.

Algunas mujeres no presentan ninguno de estos factores y sin embargo tienen bebés prematuros. Es importante hablar y trabajar junto con su proveedor de atención médica para hacer lo posible para reducir los riesgos de tener otro bebé prematuro.

SU SALUD

Su salud antes del embarazo marca la diferencia en la salud de su bebé.

- Coma frutas y verduras todos los días como parte de una dieta saludable.
- Tome un suplemento multivitamínico con ácido fólico diariamente.
- Haga ejercicio, por ejemplo caminar puede reducir el estrés y mejorar la salud en general.
- Cuídese los dientes y las encías.
- Deje de fumar. Existen programas para ayudarla a dejar de fumar.
- No abuse del alcohol ni consuma drogas ilícitas. Hable con su doctor o con su profesional de atención de salud para recibir una recomendación para que la ayuden.
- Disminuya el nivel de estrés. La consejería podría ayudarla a sobrellevar los problemas.
- Antes de volverse a embarazar déle tiempo a su cuerpo para que sane. Debe dejar pasar al menos 18 meses entre cada embarazo para reducir el riesgo de tener un bebé prematuro.
- Vea a su proveedor de cuidados de salud tan pronto como se entere que está embarazada. Pregunte sobre las señales y los síntomas de parto prematuro.



SERVICIOS COMUNITARIOS

Los servicios comunitarios que pueden ayudarla a cuidar de su salud:

- El proveedor de atención médica.
- El departamento de salud pública en su área.
- El hospital local.
- La asociación de salud mental local.