

# Preparación Para el Embarazo

Buscar atención prenatal temprano y regularmente durante el embarazo puede mejorar las posibilidades de tener un bebé saludable. Sin atención prenatal, aumenta el riesgo de complicaciones, incluidas la diabetes gestacional, y preeclampsia. Los bebés nacidos de madres que no reciben atención prenatal tienen **tres veces** más probabilidades de tener bajo peso al nacer y experimentar complicaciones en el parto.

## Palabras Importantes:

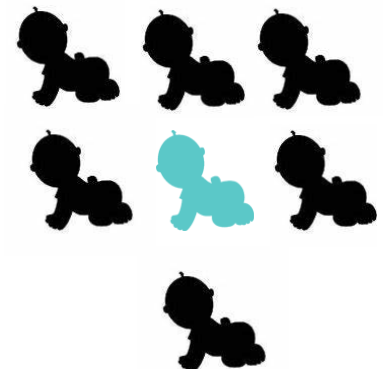
**Gestacional Diabetes** es un tipo de diabetes que se desarrolla durante el embarazo en mujeres que no la tenían antes.

**Preeclampsia** caracterizada por un aumento repentino de la presión arterial y otros problemas de salud, como sangre en la orina e hinchazón, también se vuelven más comunes.

## Consejos para un Embarazo Saludable

- Mantenga un peso saludable antes del embarazo. La obesidad puede aumentar el riesgo de que un bebé tenga un defecto cardíaco congénito en un **15%**.
- Reciba atención prenatal a tiempo. Las pruebas de detección tempranas durante el embarazo para detectar afecciones pueden prevenir complicaciones para la madre y el bebé.
- La mayoría de las mujeres embarazadas necesitan solo acerca de **300 calorías** adicionales por día durante los seis meses de embarazo.
- Trate de hacer al menos **150 minutos** de actividad física cada semana. Esto puede reducir la preeclampsia, el riesgo de cesárea, reducir la duración de parto y la recuperación.
- Tomar 400 microgramos de ácido fólico al día puede reducir el riesgo de defectos congénitos importantes entre un **28% - 35%**.
- Comer frutas y verduras aumenta la ingesta de fibra y reduce el riesgo de diabetes gestacional en un **26%**.

**1 de cada 7 bebés en el condado de Bexar nacen de mujeres que reciben atención prenatal tardía o nula.**



## Tome Acción Hoy

Programa una cita de atención primaria

[UniversityHealth.com/PrenatalCare](https://UniversityHealth.com/PrenatalCare)

Conectate con Connecting Kids to Coverage, un programa de CareLink para niños

[UniversityHealth.com/CKC](https://UniversityHealth.com/CKC)

Clases de educación para la salud en Robert B. Green

[UniversityHealth.com/CenteringPregnancy](https://UniversityHealth.com/CenteringPregnancy)

Encuentre recursos de la comunidad

[uhsa.findhelp.com](https://uhsa.findhelp.com)

Conéctese con **University Health** para obtener más información sobre cómo mejorar su salud visitando [www.InstitutePH.com](https://www.InstitutePH.com)

Sources: [March of Dimes 2023](#) [Centers for Disease Control 2022](#) [National Institute of Child Health and Human Development 2012](#) [Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd Edition](#)

May 2024