



## Reduzca las complicaciones con su embarazo.

La salud preconcepcional es la salud de la mujer antes del embarazo. Esta identifica las condiciones médicas, sociales y conductuales que pone a una mujer y su embarazo en riesgo de complicaciones.

Estos riesgos pueden incluir:

- Parto prematuro
- Bebés con peso bajo al nacer
- Severos defectos de nacimiento

Es importante que espere un año después de haberse aliviado o tres meses después de un aborto espontáneo para quedar embarazada otra vez.

### Centros de salud comunitarios

**Para hacer una cita, llame al Centro de Acceso del Paciente:  
(847) 377-8800**

Centro de Salud Belvidere\*  
2400 Belvidere Rd, Waukegan, IL

Centro de Salud Grand Avenida  
3010 Grand Ave, Waukegan, IL

Centro de Salud Libertyville  
18698 West Peterson Rd, Libertyville, IL

Centro de Salud Midlakes\*  
224 Clarendon Rd, Round Lake Beach, IL

Centro de Salud North Chicago\*  
2215 14th St, North Chicago, IL

Centro de Salud North Shore  
1840 Green Bay Rd, Highland Park, IL

Centro de Salud Zion\*  
1911 27th St, Zion, IL

*Los Servicios del Departamento de Salud del Condado de Lake están disponibles para todos los individuos, sin importar la raza, el color, nacionalidad, edad, sexo, incapacidades u orientación sexual. Favor de informar al personal si necesita la asistencia de un intérprete o para cualquier otra ayuda.*

*\*El financiamiento del programa incluye una donación del Programa de Planificación Familiar del Departamento de Salud Pública del Estado de Illinois.*



## La Salud Antes Del Embarazo

*Cosas que debe saber antes de quedar embarazada*



## La Salud de Su Pareja

Para que ocurra un embarazo saludable, es muy importante para las mujeres y sus parejas estar en la mejor salud física y emocional.

Haga una cita con su proveedor médico antes de quedar embarazada para asegurarse que están sanos.

Usted y su pareja pueden:

- Hacerse la prueba de infecciones de transmisión sexual (ITS), incluido el VIH.
- Consuma alimentos saludables, incluidos los productos a base de cereales, verduras, frutas y productos lácteos, carne u otros alimentos ricos en proteínas en sus comidas.
- Evite el alcohol, el tabaco o las drogas.
- Evite la exposición a productos químicos y humos tóxicos.
- Evite los jacuzzis y saunas

**Para hacer una cita, llame al Centro de Acceso del Paciente: (847) 377-8800**

## Su Salud

Es importante estar saludable antes de quedar embarazada. Esto incluye tener un peso y una dieta saludables, y estar en buena condición física antes del embarazo.

Antes de quedar embarazada, debería:

- Consulte con su proveedor de salud acerca de medicamentos para otras condiciones como alta presión, diabetes o convulsiones que pueden afectar su embarazo y la salud y el bienestar de su bebé.
- Asegúrese de que su salud dental esté actualizada. Visite a su dentista con regularidad.
- Tome una vitamina **diaria** que contenga **400 mcg de Ácido Fólico**, por lo menos tres meses antes de tratar de quedar embarazada. Esto ayuda a prevenir defectos de nacimiento.



## Vacunas

Usted debe asegurarse de que usted está al tanto de todas sus vacunas antes de quedar embarazada.

Hable con su proveedor de salud sobre que vacunas son recomendables antes, durante o después del embarazo.

## Toxoplasmosis

Una infección causada por un parásito—que puede ser peligroso para el bebé durante el embarazo.

Para evitar la exposición, no:

- Coma carne cruda o sin estar bien cocida
- Limpe la caja de materia fecal de los gatos



## Cafeína

Evite tomar mucha cafeína. Té, chocolate, café, y algunas sodas pueden contener cafeína. La cafeína puede causar abortos involuntarios o demorar la concepción.



## Ejercicio

El ejercicio puede ser saludable para usted siempre y cuando su proveedor de salud lo autorice. Establezca un programa de ejercicio moderado antes del embarazo. Primero consulte con su proveedor de salud.