

Mujeres, Bebés y Niños (WIC) (847) 377-8420

Cuidado de Crisis 24/7
3002 Grand Ave, Waukegan, IL
(847) 377-8088

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 Bienestar y Salud Estudiantil del Área
de Round Lake* (Round Lake High School)
800 N High School Dr, Round Lake, IL
(847) 257-1200

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*

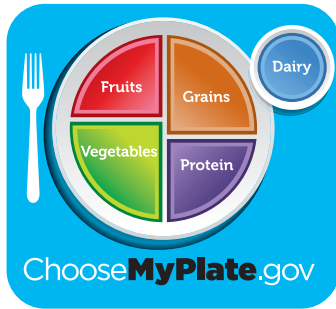
Obtener cuidado médico prenatal mejora sus posibilidades de tener un embarazo saludable.

El cuidado prenatal le ayuda a asegurarse que usted y su bebé estarán saludable. Haga su primera cita tan pronto como sea posible e ir a todas sus citas prenatales.

También, si usted cree que algo está mal no dude en llamar al médico.



Salud Prenatal



Comer Saludable

Aunque no sienta hambre, es importante que usted coma. Seis pequeñas comidas al día son usualmente más fáciles de comer que tres comidas grandes.

Comer la comida correcta:

- Ayudará al bebe a crecer
- Ayudará a tener un parto saludable y seguro
- Ayudará a obtener un peso saludable después de dar a luz.

Cantidades diarias sugeridas:

- 6-8 onzas de granos (pan, tortilla, pasta, arroz o cereales)
- 2½ -3 tazas de vegetales
- 2 tazas de frutas
- 3 tazas de productos lácteos (leche, queso, yogurt)
- 5½ - 6½ onzas de proteína (carne, mariscos, huevos, frijol, nueces)



Básicos en el Embarazo

Vitaminas

Es importante tomar una vitamina prenatal cada día. Asegúrese de que la vitamina incluya ácido fólico.

Cafeína

Limite la cantidad de cafeína. La cafeína se encuentra en el café, té, cola, chocolate y bebidas de energía. Demasiada cafeína puede dañar al bebe.

Beba Suficientes Líquidos

8-10 vasos de líquidos diario. Esto incluye leche, jugo y agua.

Vea la Etiqueta

Busque la palabra pasterizada en la etiqueta de la leche, jugo de frutas y quesos frescos. Las comidas pasterizadas han sido calentadas a una alta temperatura para matar las bacterias.

Toxoplasmosis

No coma carne cruda ni limpie la caja de la materia fecal del gato. Toxoplasmosis, basta con un solo parásito transmitido para afectar al bebe que aún no nace.

Pescado

Algunos pescados contienen mercurio, lo cual puede ser dañino para el bebe. No coma pez espada, pez caballa ni pez blanquillo durante el embarazo. Limite la cantidad de camarón, salmón, abadejo, bagre y tuna en lata.

Cosine la Comida Completamente

No coma huevos, carnes o pescado crudos, incluyendo salchichas, y sushi crudo. Estos también pueden ser dañinos para el bebe.

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