

# Las vacunas: después del embarazo

Lo que necesita saber ahora sobre las vacunas



Cosas que puedes hacer **DIARIAMENTE** para mujeres sanas y bebés sanos:

**Doctor** – visitas anuales con su doctor le ayudan a mantenerse saludable

**Informe** a su pareja sobre la importancia de mantener una buena salud

**Amistades**, el amor de su pareja y su familia son importantes para su salud

**Reproducción**- haga un plan personal para el uso de anticonceptivos y expectativas para hijos futuros

**Infórmese** sobre medicinas y toxinas que pueden causar defectos de nacimiento

**Acido Fólico** – 400 microgramos (mcg) diariamente

**Mente saludable** le ayuda a mantener buena salud física

**Edúquese** sobre comidas que se deben evitar si quiere quedar embarazada

**Nutrición** – coma vegetales, frutas y granos en su dieta diaria

**Tabaco**, drogas, y alcohol se deben evitar

**Ejercicio** – 30 minutos diario

*El contenido es de [cadamujercadadia.org](http://cadamujercadadia.org) con la autorización del Preconception Health Council of California.*



## Si estoy saludable, ¿por qué tengo que vacunarme?

- Las vacunas previenen que usted contraiga enfermedades graves y que se las contagie a su recién nacido. La lactancia, después de ponerse vacunas le proporciona más anticuerpos a su bebé, brindándole así mayor protección.
- Las vacunas previenen que usted contraiga enfermedades graves que pueden afectar sus futuros embarazos.
- Es posible que hoy en día existan nuevas vacunas o que requiera de una vacuna de refuerzo.
- Es mejor que usted se vacune antes de quedar embarazada, porque algunas vacunas no son seguras durante el embarazo. Algunas vacunas como las vacunas contra la gripe, el tétano, la difteria y la tos ferina se pueden aplicar durante el embarazo. Dígale a su proveedor de cuidado médico si existe la posibilidad de que esté embarazada para evitar los riesgos de la vacunación.

## ¿Es seguro recibir vacunas cuando estoy amamantando a mi bebé?

Todas las vacunas que aparecen a continuación se pueden aplicar sin riesgo durante la lactancia. La aplicación de vacunas estimula al sistema inmune a producir anticuerpos que combaten las infecciones. Estos anticuerpos se transmiten al bebé a través de la leche, brindándole protección al bebé también.

## Vacunas recomendables en el posparto

- La vacuna Dtap: protege contra el tétano, la difteria y la tos ferina. Aunque la tos ferina no es dañina para un adulto saludable, puede causar la muerte a un recién nacido. La vacuna contra la tos ferina puede ser aplicada a las mujeres embarazadas, y es seguro aplicarla durante la lactancia.
- La vacuna MMR: protege contra el sarampión, la rubéola y las paperas. Durante el embarazo, estas enfermedades, sobre todo la rubéola, pueden causar el aborto espontáneo, un parto en el que nace muerto el bebé o defectos congénitos. Si usted no tiene inmunidad contra la rubéola, su proveedor puede recomendarle que se vacune. Las mujeres embarazadas no deben recibir esta vacuna, pero es seguro aplicarla durante a lactancia.
- La vacuna contra la varicela: protege contra la varicela, una enfermedad viral que puede causar pulmonía durante el embarazo y defectos congénitos en el bebé. Los recién nacidos no pueden recibir esta vacuna hasta los 12 meses, de manera que si usted no tiene anticuerpos contra la varicela, el aplicarse la vacuna puede ayudar a proteger a su recién nacido. Las mujeres embarazadas no deben recibir esta vacuna, pero es seguro aplicarla durante la lactancia.
- La vacuna contra la gripe: protege contra la gripe anual, la cual es sumamente contagiosa y puede ser fatal para las mujeres embarazadas. Durante el embarazo, la gripe puede causar pulmonía, aborto espontáneo y parto prematuro. La vacuna contra la gripe es segura durante el embarazo (por inyección únicamente) y durante la lactancia (por inyección o inhalada por la nariz).

## Recuerde las tres As:



Acido fólico



amamantar



Anticoncepción

## Para obtener más información, visite:

Cada Mujer, Cada Día: [cadamujercadadia.org](http://cadamujercadadia.org)

March of Dimes: [http://www.nacersano.org/centro/9246\\_10377.asp](http://www.nacersano.org/centro/9246_10377.asp)