

Después de un parto prematuro

Lo que necesita saber después de un parto prematuro



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 con la autorización del Preconception Health Council of California.



Lo que puede hacer ahora

- Si padece de condiciones médicas como la diabetes o la presión arterial alta, consulte a su proveedor de cuidado médico para asegurarse de que estas condiciones están bajo control.
- Mantenga un peso saludable. Las mujeres con exceso de peso y las que están bajo de peso, corren más riesgos de tener un parto prematuro que aquellas con un peso saludable.
- Deje de fumar o de usar drogas ilícitas. Si actualmente lo hace, pare.
- Cerciórese de que sus vacunas estén al día, sobre todo la vacuna contra la gripe.

La lactancia

La leche materna brinda muchos beneficios de salud para los recién nacidos, especialmente los bebés prematuros o que están enfermos. Si su bebé está en cuidados intensivos para recién nacidos (NICU, por sus siglas en inglés) utilice la combinación de la lactancia materna y la alimentación con fórmula que es mejor para usted y su bebé. Hable con el equipo de proveedores de cuidado médico de su bebé para diseñar un plan para alimentar mejor a su bebé.

Antes de su próximo embarazo

- Espere por lo menos 2 años después del parto antes de volver a embarazarse. Se ha demostrado que las mujeres que esperan menos de un año para volver a embarazarse tienen más probabilidades de volver a tener otro parto prematuro. Hable con su proveedor de cuidado médico acerca de un método anticonceptivo eficaz.
- Tome vitaminas prenatales y ácido fólico (por lo menos 400 mg al día) durante por lo menos un año antes de tratar de embarazarse. Las vitaminas prenatales y el ácido fólico pueden prevenir ciertos tipos de defectos congénitos del cerebro y de la médula espinal.
- Conozca cuáles son sus factores de riesgo de tener otro bebé prematuro y qué puede hacer sobre ellos.
- Antes de intentar embarazarse, consulte a su proveedor sobre otras medidas que usted puede tomar para reducir el riesgo de tener otro parto prematuro, como por ejemplo la terapia hormonal de progesterona.
- Inicie el cuidado prenatal durante las primeras etapas de su próximo embarazo. Empezar a recibir cuidado durante los primeros 2 a 3 meses de su próximo embarazo le ayudará a su proveedor de cuidado médico a detectar cualquier problema y a tratarlo.
- Conozca las señales del parto prematuro y qué hacer si los tiene.

Recuerde las tres As:



Acido fólico



mamantar



nticoncepción

Para obtener más información, visite:

March of Dimes: nacersano.org/prematuro/9320.asp

Cada Mujer, Cada Día: cadamujercadadia.org

Medline Plus: nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/prematurebabies.html