La salud de la Mujer

Lo que necesita saber

Lista de Control de la Salud de Mujeres

Por favor tome unos minutos para completar esta lista de control. (Los números y colores en la lista de control coinciden con la información en las siguientes páginas.) Después revise la siguiente información con su proveedor de salud médica.

Escoja todos las que apliquen:

- ☐ Afro-Americano
- ☐ Asiático del sudeste
- ☐ Mediterráneo
- ☐ Europeo del Este
- ☐ Indio Americano
- ☐ Hispano
- ☐ Raza Blanca
- ☐ Árabe
- ☐ Asiático

HISTORIA FAMILIAR

¿Usted, su familia, o su pareja sexual tienen...?

- ☐ 1. Alta presión
- ☐ 2. Cáncer
- ☐ 3. Diabetes
- ☐ 4. Hemofilia
- ☐ 5. Talasemia o Enfermedad de células falciformes o rasgo
- ☐ 6. Enfermedad de Tay-Sachs
- ☐ 7. Fibrosis Quística
- ☐ 8. Discapacidad intelectual o retraso mental
- ☐ 9. Un defecto de la columna vertebral (tal como Espina bífida o defectos del tubo neural)
- ☐ 10. Labio o paladar leporino
- ☐ 11. Síndrome de Down u otra anormalidad cromosómica

HISTORIA DE ESTILO DE VIDA

Usted...

- ☐ 1. Fuma o usa productos de tabaco o vive con alguien que los usa
- ☐ 2. Toma cualquier tipo de alcohol (cerveza, vino de mesa, o licor)
- ☐ 3. Usa plomo o químicos en el trabajo, en pasatiempos, o en el hogar
- ☐ 4. Planea embarazarse en el futuro
- ☐ 5. Usa o planea usar un método de anticonceptivos
- ☐ 6. Toma medicina recetadas o sin receta
- ☐ 7. Hace ejercicio menos de 2 veces por semana

Usted o su pareja sexual

- ☐ 8. Tenido más de una pareja sexual en los últimos 12 meses o tenido relaciones con una pareja bisexual
- ☐ 9. Usado o está usando drogas de la calle

HISTORIA NUTRICIONAL

Usted...

- ☐ 1. Come menos de 3 comidas al día o practica el ayuno (no comer por 24 horas o más)
- ☐ 2. Come poco o nada de carne, solo vegetales, o evita ciertas comidas, o tiene una dieta especial
- ☐ 3. Toma más de 2 bebidas con cafeína al día (café/té/refrescos)
- ☐ 4. Piensa que está debajo o sobre el peso normal
- ☐ 5. Vomita más de 3 veces al mes después de comer o usa laxantes o pastillas de agua para perder peso
- ☐ 6. Ha tenido cirugía para perder peso (bypass gástrico, derivación gástrica, o cerclaje gástrico)
- ☐ 7. Toma una multivitamína con ácido fólico diariamente
- ☐ 8. Come más de 6 onzas de atún o camarón por semana
- ☐ 9. Necesita información sobre la lactancia de un bebé

HISTORIA MÉDICA

Tiene o ha tenido...

- ☐ 1. Epilepsia (ataques o convulsiones)
- ☐ 2. Diabetes/diabetes gestacional
- ☐ 3. Alta presión
- ☐ 4. Enfermedad del corazón
- ☐ 5. Enfermedades transmitidas sexualmente (clamidia, gonorrea, sífilis, hérpes, verrugas genitales, tricomoniasis, vaginosis bacteriana)
- ☐ 6. Papanicolaou anormal
- ☐ 7. Hepatitis B o C
- ☐ 8. Tratamiento del acné (Accutane)
- ☐ 9. Problemas dentales o menos de 2 consultas dentales por año
- ☐ 10. Fenilcetonuria (PKU) o tuvo una dieta especial cuando era niño
- ☐ 11. Coágulos de sangre en las piernas o pulmones (Trombosis Venosa Profunda)

Marque aquí si no ha tenido...

- ☐ 12. Rubéola (Sarampión Alemán) o vacuna contra la Rubéola

HISTORIA PSICOSOCIAL

Tiene usted...

- ☐ 1. Cualquier temor de estar embarazada o tener un bebé
- ☐ 2. Temor o preocupación de como un bebé afectara su relación con su pareja
- ☐ 3. Un niño/niños que viven con alguien más (pariente, padre adoptivo, padre de crianza)
- ☐ 4. Cualquier pregunta o preocupación sobre abuso físico pasado o actual, abuso emocional o sexual, o preocupación por su seguridad
- ☐ 5. No puede contar ni hablar con nadie o nadie que la ayude con sus problemas
- ☐ 6. Historia de depresión
- ☐ 7. Historia de depresión con intervención medica
- ☐ 8. Aumento de estrés en el último año (cambios en el trabajo, hogar, estado civil, muerte de un querido, sentimientos de abrumado, ansiedad, depresión, tristeza, enojada, o cambios en normas de sueño)

HISTORICA REPRODUCTIVA

Alguna vez ha tenido...

- ☐ 1. Historia de cirugías “femeninas” (ovarios, tubos, útero, y/o cuello uterino)
- ☐ 2. Historia de útero o cuello uterino anormal
- ☐ 3. Aborto
- ☐ 4. Aborto/abortos natural
- ☐ 5. Cuatro o más embarazos
- ☐ 6. Menos de 12 meses entre embarazos
- ☐ 7. Un bebé que peso más de 9 libras al nacer
- ☐ 8. Un bebé que peso menos de 5 libras 8 oz. al nacer
- ☐ 9. Parto de un feto muerto
- ☐ 10. Un bebé que murió antes de un año de edad
- ☐ 11. Un bebé con un defecto de nacimiento y/o desorden genético
- ☐ 12. Un bebé en una sala de cuidados intensivos

Es usted...

- ☐ 13. Edad 16 años o menos
- ☐ 14. Edad 34 o mayor

Historia Familiar

Ciertos problemas de salud corren en grupos étnicos y culturas. Si usted tiene una historia familiar de problemas de salud o defectos de nacimiento, sus futuros niños pueden estar en riesgo.

Hable con su doctor, trabajador social, u otro profesional de salud mental si tiene cualquiera de estas preocupaciones.

1. Mujeres que tienen historia familiar de alta presión están en un riesgo mayor de desarrollar alta presión durante el embarazo.
2. Cáncer puede correr en familias. Consulte un consejero genético para hablar de su riesgo.
3. Una historia familiar de diabetes puede aumentar el riesgo de las mujeres para desarrollar diabetes durante el embarazo. Hable con su doctor sobre maneras de disminuir su riesgo.
4. Hemofilia es una enfermedad genética en cual la sangre no se coagula normalmente.
5. Talasemia y la enfermedad de células falciformes son heredadas y son encontradas más en personas de descendencia Mediterráneo, Afro-Americanos, Hispanos, y Asiáticos del Sur (Árabes, Indios, y Asiáticos del Sureste).
6. Enfermedad de Tay-Sachs es heredada en la población Judía Askenazí.
7. Fibrosis Quística (CF) es una enfermedad heredada que causa secreciones anormales en los pulmones. Es más común en la raza Blanca.
8. Hay muchas causas de retraso mental. Si tiene una historia familiar de retraso mental es posible que desee hablar con un consejero genético.
9. Si tiene un niño con Espina Bífida, tiene riesgo mayor de tener otro niño con espina bífida. Tome 4mg de ácido fólico por lo menos un mes antes de embarazarse y los primeros tres meses del embarazo. Los 4 mg solo pueden ser conseguidos por una receta de un doctor. No trate de conseguir esta dosis de multivitaminas porque tomara demasiado de las otras vitaminas que pueden hacerle daño a usted y su bebé.
10. El riesgo de tener un niño con labio o paladar leporino es mayor si tiene una historia familiar de estas condiciones. Todas las mujeres en edad de tener hijos deben tomar 400 mcg. de ácido fólico diariamente.
11. Si tiene una historia familiar del síndrome de Down o cualquier anormalidad cromosómica o genética usted debería consultar un consejero genético para determinar su riesgo.

Si le gustaría más información, por favor llame el Departamento de Salud del Estado de Oklahoma al 1-800-522-0203, para preguntas genéticas llame al 405-271-6617 o visite www.health.ok.gov.

Hable con su proveedor de salud médica si tiene cualquiera de estas preocupaciones.

1. Sea libre de tabaco y viva una vida más saludable. Tener un bebé saludable es más probable si es libre de tabaco. Fumar durante el embarazo aumenta el riesgo de aborto natural, dar a luz un feto muerto, o muerte de bebé. Fumar durante y después del embarazo puede contribuir a Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SIDS). Mujeres embarazadas deben evitar la exposición al humo de segunda mano.

2. Alcohol puede afectar la salud de la mujer. Si una mujer está embarazada o quiere embarazarse, no debe tomar alcohol. Alcohol puede hacerle daño a un bebe no aun nacido en cualquier momento, incluso antes que la mujer se dé cuenta que está embarazada. Tomar alcohol durante el embarazo es causa principal de defectos de nacimiento y discapacidades; Estos desordenes son conocidos como trastornos del espectro alcohólico fetal (TEAF). Efectos de TEAF duran toda la vida.

3. La mujer debe evitar la exposición a ciertos químicos antes de que ella deje de usar anticonceptivos y durante el embarazo. Algunas mezclas químicas pueden hacerle daño al feto. Una mujer embarazada puede respirar, comer, beber, o absorber químicos por la piel. Pasatiempos como tinción de vidrio, cerámica y fabricación de joyería puede exponerla a plomo. Plomo posee riesgo de salud para niños pequeños y bebés aun no nacidos. Barnizado de muebles y pintura de aceite puede exponerla a solventes orgánicos. Poseer animales domésticos o trabajar en un jardín puede exponerla a los pesticidas.

4. Un plan de vida reproductiva es un conjunto de objetivos que la mujer y su pareja pueden hacer acerca de tener hijos o no. Las mujeres deben considerar el número de hijos que quieren y cuando quieren tenerlos. La mayoría de las mujeres tienen por lo menos un bebé en algún momento de su vida, aun si no lo planean. Una de las mejores cosas que una mujer puede hacer para tener un bebé saludable es llevar una vida saludable mucho tiempo antes de quedar embarazada. Para prevenir un embarazo no planeado o inoportuno, su proveedor de salud médica o su departamento de salud de su condado puede asistirle con control de natalidad.

5. Mujeres que toman pastillas anticonceptivas deben estar seguras de escoger una variedad de comidas y tomar una multivitamina con 400 mcg. de ácido fólico diariamente. Pastillas anticonceptivas y otros métodos pueden causar una pérdida de vitamina B y ácido fólico.

6. Algunas medicinas recetadas pueden causar defectos de nacimiento o afectar el embarazo. Antes de dejar de usar anticonceptivos, debe hacer una cita con su proveedor de salud médica para revisar todas las medicinas y preguntar si debe dejar las medicinas o bajar la dosis. Si es sexualmente activa, también debe pensar de las pastillas sin receta que está tomando. Algunas medicinas sin receta pueden afectar a un bebé aun no nacido.

7. Sea activa por lo menos 30 minutos en la mayoría, sino todos, los días de la semana. Actividad física mejora su salud al incrementar su energía, mejorar su humor, crear tono muscular, fuerza y resistencia, llegar/mantener un peso saludable, y ayudar a dormir mejor. No hay prueba que ejercicio suave tiene efectos malos en un embarazo. Siempre consulte con su médico antes de comenzar un programa de ejercicio.

8. Si usted o su pareja han tenido más de una pareja sexual o ha tenido sexo con una pareja que es bisexual (una persona que ha tenido sexo con ambos hombres y mujeres), usted debe hacerse la prueba del VIH (el virus del Sida) y enfermedades transmitidas sexualmente (ETSs). Muchas personas infectadas no saben que están infectadas porque algunas personas con ETSs y VIH no tienen síntomas. Una persona puede tener VIH por muchos años sin síntomas del Sida, pero puede transmitir la enfermedad a otras personas incluso a un bebé aun no nacido. La manera más segura de prevenir la transmisión de ETSs y VIH es: 1) no tener sexo, o 2) estar en una relación de largo plazo con una pareja sexual que se ha hecho la prueba y no está infectado. Su proveedor de salud médica o su departamento de salud local puede asistir con las pruebas.

9. Cuando embarazada, cualquier cosa que coma, beba, o fume la afecta a usted y a su bebé. Drogas de la calle pueden causar muchos problemas para un bebé aun no nacido. Usar agujas para inyectar droga aumenta las posibilidades de contraer VIH o Hepatitis B o C. Pare el uso de drogas ilegales antes de dejar sus anticonceptivos. Si drogas por vía intravenosa han sido usadas en cualquier momento, debe hacerse la prueba de VIH y Hepatitis B y C antes de dejar sus anticonceptivos.

Si le gustaría más información, llame o visite estos sitios web:
La línea de ayuda de tabaco de Oklahoma al 1-800-QUIT-NOW (784-8669). Reach Out Hotline (Intervención de Emergencia de Crisis de Salud Mental, Referencia de Alcohol & Drogas, Prevención de Suicidio) al 1-800-522-9054, Línea de Control de Envenenamiento de Oklahoma al 1-800-222-1222, Línea de Ayuda de VIH al 1-800-535-2437, March of Dimes www.marchofdimes.com, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades www.cdc.gov, Centro para la Prevención del Abuso de Sustancias http://www.samhsa.gov/, Centro Nacional de Defectos Congénitos y Discapacidades del Desarrollo www.cdc.gov/ncbddd, Instituto Nacional de Corazón, Pulmón y Sangre www.nhlbi.nih.gov. Para localizar el departamento de salud más cercano, llame 1-800-522-0203 o visite
el Departamento de Salud del Estado de Oklahoma en www.health.ok.gov.

Historia Nutricional

Hable con un nutricionista (Dietista Registrado, RD) o su proveedor de salud médica si tiene cualquiera de las siguientes preocupaciones.

1. Si usted omite comidas mucho, puede no estar recibiendo suficientes calorías, vitaminas, y minerales. Es importante aprender y practicar buenos hábitos de comer antes y durante el embarazo. El ayuno puede dañar a un bebé en crecimiento. Deje de ayunar antes de dejar su método de anticonceptivos. Asegúrese de comer una variedad de comidas todos los días.

2. Opciones de alimentos saludables son importantes antes y durante el embarazo. Asegúrese de que sus comidas y bocadillos tengan suficientes calorías, proteínas y otros nutrientes importantes. Dietas restringidas y especiales pueden ser bajas en ciertas comidas necesitadas para buena salud e importante para el crecimiento del bebé y desarrollo.

3. Café, té, sodas, y cocas son fuentes comunes de cafeína. Estas bebidas son bajas en nutrientes y a menudo remplazan opciones saludables como leche y jugo de fruta. El consumo alto de cafeína puede retrasar concepción. Es prudente limitar el consumo de cafeína a menos de 200 mg. al día durante el embrazo (alrededor de 12 onzas de café u otras bebidas con cafeína).

4. Trate de llegar a un peso saludable antes de embarazarse. Mujeres bajo de peso tienen el riesgo de tener un bebé chico, enfermo, tener una enfermedad, o tomar más tiempo para recuperarse de una enfermedad. Mujeres sobrepeso y obesas tienen un riesgo mayor de desarrollar problemas de salud y tener un bebé con defectos de nacimiento. Un RD o proveedor de salud médica puede ayudarle a llegar a un peso saludable seguramente, antes de dejar de tomar sus anticonceptivos.

5. Vómitos repetidos y sobre usar laxativos y pastillas de agua puede prevenir que reciba la nutrición que necesita usted y su bebé y puede causar problemas de salud que amenazan la vida. Asegúrese de dejar estas prácticas antes de dejar sus anticonceptivos, y platique con su RD o proveedor de salud médica si necesita ayuda.

6. Mujeres que han tenido cirugía para perder peso necesitan que evitar embarazarse por 12-18 meses después de cirugía y hablar con un RD o un proveedor de salud medica antes de embarazarse. Estas operaciones pueden resultar en bajos niveles de hierro, ácido fólico, vitamina B12, y calcio. Todos se necesitan para buena salud y un embarazo saludable.

7. Todas las mujeres en edad de tener niños deben tomar una multivitamina con 400 mcg. de ácido fólico o vitaminas prenatales todos los días. Si está embarazada, ácido fólico ayuda a impedir que su bebé tenga defectos de nacimiento del cerebro y la espina dorsal. Asegúrese de decirle a su proveedor de salud médica sobre cualquier otro suplemento o hierbas que toma, porque algunas pueden ser peligrosas. Si son tomadas durante el embarazo, suplementos con altos niveles de vitamina A y D pueden causar defectos de nacimiento y retraso mental severo en bebés.

8. Comer pescado tiene muchos beneficios pero asegúrese de limitar albacora, “atún blanco,” y el filete de atún a menos de 6 onzas por semana porque tienen niveles de mercurio altos. Tiburón, el pez espada, pez caballo gigante, y pez blanquillo deben ser evitados. Estos peses tienen altos niveles de mercurio y pueden hacerle daño a su bebé aun no nacido o a sus bebés pequeños. Adultos pueden comer sin peligro hasta 12 onzas a la semana de pescado y mariscos que tienen menos mercurio (camarón, atún claro enlatado, salmón, abadejo, y bagre). Verifique con el Departamento de Calidad Ambiental de Oklahoma sobre directrices específicos del estado sobre la seguridad de pescado capturado localmente o pescado comprado de tienda en http://deq.state.ok.us/csdnew/fish/index.htm.

9. La lactancia materna es una de las mejores cosas que puede hacer para usted y su bebé. Puede ayudarla a perder su peso del embarazo más rápido y crea un tiempo especial para que usted y su bebé crean un lazo afectuoso. La lactancia materna puede reducir su riesgo de tener cáncer de mama o cáncer en los ovarios. Leche humana es fácil de digerir y cambia a medida que crece su bebé para satisfacer necesidades específicas. Bebés amamantados tienen mejor inmunidad, menos alergias e infecciones (incluyendo infecciones en los oídos), menos estreñimiento y diarrea, menos riesgo de muerte súbita infantil (SIDS), y menos visitas a un hospital por enfermedades graves. Si usted decide alimentarlo con formula, hable con su proveedor de salud médica para opciones y siga las instrucciones del fabricante cuando la mezcle

Si le gustaría más información, visite: www.choosemyplate.gov, Academia de Nutrición y Dietéticos (AND) www.eatright.org, March of Dimes Prepárese para el embarazo www.marchofdimes.com/pregnancy.get-ready-for-pregnancy.aspx, Información de Salud y Nutrición para Mujeres Embarazadas o Lactantes www.choosemyplate.gov/pregnancy-breastfeeding.html.

Historia Médica

Hable con su proveedor de salud médica si tiene cualquiera de estas preocupaciones.

1. Medicina para ataques pueden causar defectos de nacimiento. Debe visitar a su doctor antes de dejar de tomar su método de anticonceptivo para asegurarse que está tomando la medicina correcta.
2. Defectos de nacimiento son más comunes en mujeres que tienen diabetes. Visitas frecuentes al doctor durante su embarazo puede ayudarla a mantener buen control de la azúcar en la sangre.
3. Mujeres con alta presión antes del embarazo están en riesgo de pre-eclampsia durante el embarazo.
4. Enfermedad del corazón puede ser un riesgo para ambos madre y bebé. Medicinas para enfermedades del corazón pueden causar defectos de nacimiento.
5. Una mujer con una ETS no curada puede no poder tener bebés o pasarle la enfermedad al bebé.
6. Papanicolaous pueden detectar primeras etapas de cáncer cervical. Tenga un papanicolaou para asegurar detección temprana y tratamiento de cáncer cervical. Tratamiento debe ocurrir antes de dejar los anticonceptivos.
7. Hepatitis B y C son enfermedades serias del hígado que pueden ser pasadas al bebé aun no nacido.
8. Accutane (Isotretinoína) puede causar defectos de nacimiento de la cara o corazón. Debe usar un condón y otro método de anticonceptivo cada vez que tenga relaciones sexuales, y no trate de embarazarse por lo menos hasta tres meses después de dejar accutane.
9. Mujeres embarazadas con enfermedades de la encía están en riesgo de dar a luz un bebé prematuro. Debe visitar su dentista regularmente antes de embarazarse y continúe teniendo chequeos durante su embarazo.
10. Una mujer con PKU está en riesgo de tener un bebé con defectos de nacimiento. Tiene que estar en dieta de bajas dosis de fenilalanina por al menos tres meses antes de que se embarace y durante todo el embarazo.
11. Medicinas como anticoagulantes pueden causar complicaciones en su embarazo. Hable con su doctor antes de que deje su método de anticonceptivo.
12. Rubéola puede ser pasada a su bebé y causar defectos de nacimiento o muerte del feto. Es importante estar al día en sus vacunas antes de embarazarse.

Historia Psicológica

Hable con su doctor, trabajador social, u otro profesional de salud mental si tiene cualquiera de estas preocupaciones

1. Temores y preocupaciones crecen de no saber que esperar del embarazo o como el embarazo puede afectar su relación con su pareja. Tener las respuestas de preguntas que tiene y planear el mejor tiempo para su embarazo a menudo son útiles para disminuir temores.
2. Tener un bebé puede ser una experiencia muy enriquecedora y puede acercar parejas. Sin embargo, tener un bebé nunca resuelve problemas que existen en la relación y puede hacer problemas que existen más estresantes. Padres necesitan el apoyo del uno al otro para ser padres amorosos, y cariñosos.
3. Si tiene un niño que está viviendo con alguien más (pariente o padres adoptivos), quizá desee hablar con un consejero acerca de sus sentimientos de tener otro embarazo.
4. Una de cada cuatro mujeres está en una relación abusiva; no está sola. Abuso puede ser físico, sexual, verbal, o emocional. Abuso puede llevar a bajo peso del bebé.
5. Tener parientes y amigos con los cual puede depender es importante antes, durante, y después del embarazo. Estrés puede aumentar el riesgo del nacimiento prematuro. Hacer tiempo para cuidarse, pasar tiempo con su pareja, y convivir con sus amigos reduce el riesgo del nacimiento prematuro.
6. Mujeres que no están contentas con su embarazo, o piensan que su pareja o familia no están contentos con su embarazo, son más probable a deprimirse. Depresión puede llevar a una mala nutrición y parto prematuro con bajo peso.
7. Para mujeres con depresión, consejería antes de embarazarse ayuda para un embarazo más sano. Algunas medicinas de depresión no son seguras durante el embarazo. Hable con su médico sobre cualquier medicina que está tomando.
8. El estrés es relacionado con el parto prematuro y bajo peso al nacer. Para reducir el estrés, de un paseo, respire profundo, tome un baño de burbujas, o hable con un amigo.

Si le gustaría más información, por favor llame o visite: La línea de Violencia Domestica de Oklahoma al 1-800-522-SAFE (1-800-944-4773), Línea de Depresión Posparto al 1-800-944-4PPD (1-800-944-4773) o visite http://postpartum.net, First Candle, una agencia que trabaja para parar SMSL (SIDs) y nacimiento de fetos muertos, al 1-800-221-7437 o visite www.firstcandle.org.

Historia Reproductiva

Hable con su proveedor de salud médica si tiene cualquiera de estas preocupaciones.

1. Cirugía en los órganos reproductivos aumenta el riesgo del aborto natural o parto prenatal.
2. Órganos reproductivos en forma anormal puede contribuir al aborto natural o parto prenatal. Identificación temprana de un cuello del útero que se abre fácilmente puede prevenir problemas que llevan a un parto prenatal. Exámenes pélvicos antes del embarazo son recomendados.
3. Una historia de abortos repetidos puede aumentar el riesgo de un aborto natural.
4. Anormalidades físicas así como condiciones médicas y heredadas pueden causar abortos naturales. Si ha tenido más de dos abortos naturales, hable con un consejero genético y visite su proveedor de salud médica para tener una evaluación médica.
5. Una historia de cuatro o más embarazos puede aumentar el riesgo de enfermedades crónicas y complicaciones de embarazos futuros.
6. Condiciones médicas como anemia, bajo peso, y parto prematuro son más comunes en embarazos muy seguidos. Esperar 2 años entre embarazos es recomendado para reemplazar la reserva nutricional.
7. Mujeres que han dado a luz a bebés que pesan más de 9 libras corren el riesgo de tener diabetes gestacional en futuros embarazos. Peso de nacimiento alto puede aumentar el riesgo de lesiones durante el nacimiento.
8. Bebés que pesan menos de 5 libras y 8 onzas tienen más riesgo de tener problemas de salud. Mujeres que han tenido un bebé con bajo peso de nacimiento deben tomar una multivitamina con 400 mcg. de ácido fólico y tener una cita de preconcepción.
9. Mujeres que tienen una historia de dar a luz fetos muertos se les aconseja que continúen exámenes de rutina, tomar una multivitamina con 400 mcg. de ácido fólico, comer una dieta balanceada, y evitar alcohol, drogas, y tabaco.
10. Muertes de bebés antes de un año de edad comúnmente son causadas por parto prematuro o defectos de nacimiento. Saber la razón exacta de la muerte de un bebé es útil para proveer cuidado médico para embarazos futuros.
11. Acerca de 4% de la población general tiene un defecto de nacimiento. El riesgo es mayor en mujeres que previamente han dado a luz a un bebé con defectos de nacimiento.
12. Una mujer con historia de tener un bebé en una sala de cuidados intensivos neonatal (NICU) se le aconseja que visite su doctor y el pediatra del niño para identificar un plan para embarazos futuros.
13. Mujeres de 16 años o menos corren el riesgo de tener partos prematuros, tener bebés con peso de nacimiento bajos, o desarrollar anemia durante el embarazo.
14. Bebés de mujeres de edad 34 o mayor corren el riesgo de tener condiciones médicas y genéticas como Síndrome de Down. La madre tiene un riesgo mayor de desarrollar diabetes gestacional, alta presión, anemia, y sangrado posparto.

Para más información, por favor llame: El Departamento de Salud del Estado de Oklahoma al 1-800-522-0203 o visite www.health.ok.gov, March of Dimes al 405-943-1025 o visite www.marchofdimes.com.

The Oklahoma State Department of Health (OSDH) is an equal opportunity employer. This publication, issued by the OSDH, was authorized by Terry L Cline, PhD, Commissioner of Health. 800 copies were printed by Southwestern Stationary in October 2015 at a cost of $6671

Preparing for a Lifetime
It's Everyone's Responsibility

Salud Infantil y Materna de Oklahoma