

Preparándose para un Embarazo Saludable

- ❖ **Converse con su proveedor de salud si está pensando embarazarse.** Algunos medicamentos no deben usarse durante el embarazo, así que podría surgir la necesidad de cambiar algunas de las medicinas que toma regularmente.
- ❖ **Antes de tomar medicamentos que se venden sin prescripción, medicinas naturales (hierbas) o suplementos, por favor pregúntele a su proveedor de salud si es seguro usarlas durante el embarazo.** Evite medicinas tales como la aspirina o el ibuprofeno (Motrin, Advil, Anaprox, Orudis). Es seguro Tomar acetaminophen (Tylenol).
- ❖ **Tome una vitamina para el embarazo diariamente.** El ácido fólico en las vitaminas para el embarazo ayuda a prevenir los defectos en la médula espinal y el cerebro del bebé. La cantidad ideal de ácido fólico es de 300 – 1000 mg al día.
- ❖ **Tómese exámenes para descartar infecciones de transmisión sexual (ITSs).** Las ITSs tales como la sífilis, gonorrea y clamidia pueden resultar peligrosas para usted y su bebé durante el embarazo, y algunas pueden ocasionar pérdidas o defectos de nacimiento. Es importante que usted y su pareja se hagan exámenes y se las traten antes de quedar embarazada.
- ❖ **Evite el tabaco.** Fumar puede reducir la capacidad fértil en hombres y mujeres. Si usted fuma durante el embarazo es más probable que su bebé sea más pequeño de lo que debería ser, así como tener un riesgo mayor de pérdida o tener un nonato (feto muerto). Su bebé también podría tener un mayor riesgo de “muerte de cuna” (síndrome de muerte infantil súbita– SMIS) y asma. Algunas mujeres usan medicamentos orales, parches y obtienen apoyo de otras personas para ayudarlas a dejar de fumar. Pregúntele a su médico o llame al 1-800-NOBUTTS para conversar con alguien acerca de cómo dejar de fumar.
- ❖ **Evite el consumo de alcohol.** El alcohol, especialmente en grandes cantidades, puede conllevar a serios problemas a su bebé.
- ❖ **Evite sustancias como el crack, la heroína o las metanfetaminas.** Si necesita ayuda para dejar de consumir estas sustancias, pregúntele a su asistente social o a su proveedor de salud. Usted podría tomar metadona durante el embarazo si se está recuperando del consumo de heroína.
- ❖ **Tenga sus vacunas al día.** Vacunarse contra la rubeola y la hepatitis B son importantes antes del embarazo, especialmente si tiene una condición crónica como la hepatitis C o el VIH. La infección de la rubeola durante el embarazo puede ser muy seria para usted y su bebé.
- ❖ **Concepción segura:** Los desarrollos alcanzados en el tratamiento y prevención del VIH hacen que empezar una familia sea una opción segura y emocionante para las mujeres que viven con el VIH. Existe un número de alternativas disponibles para parejas serodiferentes (en la que uno de los miembros de la pareja es VIH+ y el otro es VIH-) que desean tener una familia. Por favor, visite [este folleto](#) para obtener una guía para la inseminación en casa y [este interacción](#) para ver un video sobre la ovulación programada.
- ❖ Si tiene alguna pregunta, por favor llame a HIVE al 415-206-8919.

