

Mantenerse saludable ahora le ayudará a tener un embarazo saludable después. Cuídese bien y dele un comienzo saludable a su bebé:

- ◆ Coma suficientes verduras, frutas y granos enteros
- ◆ Haga ejercicio por lo menos 30 minutos al día
- ◆ Tome multivitaminas con ácido fólico
- ◆ Evite fumar, beber alcohol y usar drogas
- ◆ Cuide sus dientes y encías
- ◆ Visite a su doctor para los exámenes de salud



Para más información o preguntas, por favor llame a cualquiera de los siguientes números de abajo.

Departamento de Salud del
Condado de Glenn
240 N Villa Ave
Willows, CA 95988
1-800-655-5418
530-934-6588
530-865-6735

Adaptado de West Virginia Perinatal Partnership 2009

“Este proyecto fue apoyado con fondos recibidos de la división del Departamento de Salud Pública, Maternal, Infantil y de Adolescentes (MCAH)”

Separe Más Sus Embarazos

Una Decisión Saludable



El esperar hasta que el niño más pequeño tenga dos a tres años de edad antes de embarazarse otra vez, es lo más sano para las mamás, bebés y familias.

¿Porque es bueno dejar un espacio entre los embarazos?

El dejar poco tiempo entre los embarazos puede ser malo para la salud de la mamá.

Tendrá menor riesgo de complicaciones tales como:

- Hemorragias durante el embarazo
- Parto prematuro (antes de las 37 semanas)
- Desprendimiento prematuro de la placenta— la separación parcial o completo de la placenta a la pared interior de la matriz antes de dar a luz al bebé.
- Placenta previa— en las mujeres que han tenido una cesárea en el pasado, la placenta crece en la parte más baja de la matriz y cubre todo o parte de la abertura hacia el cuello uterino.



Toda La Familia Se Beneficia

- La mamá tendrá más energía y menos estrés
- La mamá tendrá menos riesgos de sufrir depresión postparto
- Los padres tendrán más tiempo de crear lazos de afecto con cada niño.
- Los padres tendrán más tiempo el uno para el otro.

Un embarazo planificado aumenta la posibilidad de buenos resultados para la madre y el bebé

Cuando los partos se separan de 2 a 3 años hay menos riesgo de:

Parto Prematuro

(antes de las 37 semanas)

Bebés que nacen antes de tiempo están en riesgo de :

- ♦ Problemas respiratorios
- ♦ Discapacidades mentales
- ♦ Pérdida de la vista y el oído
- ♦ Y hasta de morir

Bajo Peso al nacer

Bebés que pesan muy poco al nacer pueden tener los siguientes problemas:

- ♦ Defectos del corazón
- ♦ Problemas respiratorios
- ♦ Hemorragias en el cerebro
- ♦ Complicaciones intestinales
- ♦ Discapacidades mentales
- ♦ Pérdida de la vista

