

TABLA DE
CONTENIDO

Primeros signos de embarazo	1	¿Es fumar realmente un problema durante el embarazo?	8
¿Cómo funcionará mi atención prenatal?	1	¿Qué necesito saber sobre el consumo de drogas?	8
¿Dónde daré a luz a mi bebé?	1	Otras recomendaciones para el embarazo	8
¿Qué debo esperar en mis visitas?	1	Infecciones de transmisión sexual (ITS)	9
¿Qué son las pruebas prenatales opcionales?	2	Relaciones no saludables	9
Terapia con aspirina	3	Salud dental	9
¿Tendré una cita después del parto?	3	Estoy mal del estómago. ¿Qué puedo hacer?	9
Cosas que las mujeres embarazadas deben saber	5	No me siento bien. ¿Qué debo que hacer?	11
¿Cuánto peso debo subir?	5	Depresión posparto	15
¿Qué debo comer durante mi embarazo?	5	¿Para cuáles problemas debo llamar a mi proveedor?	15
¿Qué alimentos son seguros durante el embarazo?	6	Información importante que debe saber hacia el final del embarazo	16
Vitaminas prenatales	7	¿Puede contarme más sobre la lactancia materna?	17
¿Cuáles son los requerimientos de hierro durante el embarazo?	7	Lista de medicamentos seguros durante el embarazo	18
¿Qué debo saber sobre la exposición a sustancias químicas?	7	Recursos	19