

Después que tenga a su bebé...

- Su salud es importante para su bebé. Asegúrese ir a su médico dentro de seis semanas de haber tenido su bebé para cerciorarse que está sanando adecuadamente.
- Continúe amamantando a su bebé – ¡Es saludable para usted y su bebé! Para apoyo amamantando o hablar con un consejero, llame a su proveedor de WIC o la Línea Directa Para Amamantar al 1-800-994-9662 o 1-888-220-5446 (TTY).
- Descanse suficientemente, aliméntese con comidas saludables y no use bebidas alcohólicas o drogas callejeras.
- Usted, su bebé y su familia se mantendrán más saludables si usted no fuma. Si necesita ayuda para dejar de fumar, llame a la Línea Directa Para Dejar de Fumar al 1-866-784-8937.



- Preste atención a sus sentimientos – si se siente triste casi todo el tiempo, no siente placer, se preocupa demasiado o ha perdido interés en alimentarse, hable con su médico inmediatamente. Llame al 1-866-364-6667 para obtener ayuda. También puede llamar al 1-800-843-6154 o 1-800-447-6404 (TTY) para obtener ayuda.
- Espere por lo menos un año después de su último bebé antes de quedar embarazada otra vez. De esa manera su próximo bebé tendrá la mejor posibilidad de ser saludable. Hable con su médico sobre la planificación familiar y control de la natalidad.
- Hágase un examen médico anual. Si tiene problemas de salud, hable con su médico. Tal vez tenga que ver al médico con más frecuencia.

Puede obtener más información sobre cómo tener un bebé saludable en:

<http://www.hfs.illinois.gov/mch/>

Si necesita ayuda para buscar un médico, llame a Illinois Health Connect al 1-877-912-1999 o 1-866-565-8577 (TTY).

Si tiene preguntas sobre sus beneficios de cuidado de salud, llámenos gratis al 1-800-226-0768 o 1-877-204-1012 (TTY).

Printed by the Authority of the State of Illinois
Printed on Recycled Paper
(HFS 3877S - 60M - 3/09)

IISG08-813

Estado de Illinois

Pat Quinn, Gobernador

Departamento de Cuidado de Salud y Servicios
Para Familias

Barry S. Maram, Director



¿ESTÁ PENSANDO TENER UN BEBÉ?

Planifique desde ahora para asegurarse que su bebé nazca saludable.



iHFS ILLINOIS DEPARTMENT OF
Healthcare and
Family Services

Antes de quedar embarazada. . .

- Prepárese, asegure que esté lo más saludable posible.
- Espere por lo menos un año después de su último bebé antes de quedar embarazada nuevamente. De esa manera su próximo bebé tendrá la mejor posibilidad de estar saludable. Hable con su médico sobre la planificación familiar y control de la natalidad.
- Si usted tiene un problema crónico de salud como asma o diabetes, obtenga cuidado médico regularmente.
- Hable con su médico o clínica y pida información sobre el embarazo.
- Tome multivitaminas que contengan ácido fólico. El ácido fólico es vitamina B que ayuda a prevenir algunos defectos de nacimiento.
- Cuide su salud –haga ejercicio, aliméntese saludablemente, cuide sus dientes y encías.
- Hágase pruebas de VIH y otras enfermedades transmitidas sexualmente (enfermedades que usted puede contraer cuando tiene sexo) antes de quedar embarazada. Si usted tiene el virus del



VIH, su médico puede tomar pasos para ayudarle a que su bebé no se contagie con el virus VIH.

- Asegúrese vacunarse contra la rubela, tétano y hepatitis.
- No fume o use drogas callejeras. Sólo tome las medicinas que su médico le indique.

Mientras usted está embarazada. . .

- Vaya a su médico o clínica en cuanto usted piense que esté embarazada.
- Mantenga todas sus citas prenatales con su médico o clínica.
- Tome vitaminas prenatales que contengan ácido fólico.
- Manténgase saludable. Abróchese su cinturón cuando maneje. Haga ejercicio regularmente si su médico lo permite. Aliméntese saludablemente y aumente de peso lo suficiente para que su bebé nazca saludable. Use el programa WIC, si es elegible. Llame al 1-800-323-4769 o 1-866-295-6817 (TTY) para ubicar una agencia de WIC cerca de usted.
- No fume, beba alcohol o use drogas callejeras. Le pueden hacer daño a su bebé.



- No tome ninguna medicina –ni siquiera aspirina – sin antes consultar con su médico para verificar que es seguro.

- Lea las etiquetas en latas de pintura,



rociadores de insecticidas, limpiadores y otras sustancias químicas para ver si hay advertencias especiales para las mujeres embarazadas.

- Informe a su médico y dentista que está embarazada antes de obtener radiografías.
- Pida a su médico que la refiera a una agencia de Administración de Caso de Familias cerca de usted.
- Planifique amamantar a su bebé – Los bebés que amamantan son más saludables.
- Preste atención a sus sentimientos – si usted se siente triste casi todo el tiempo, no siente placer, se preocupa demasiado o ha perdido interés en alimentarse, hable con su médico inmediatamente. Llame al

1-866-364-6667 para obtener ayuda. También puede llamar al 1-800-843-6154 o 1-800-447-6404 (TTY) para obtener ayuda.

