



Para que mejoren sus posibilidades de tener un bebé saludable:



Busque atención prenatal CUANTO ANTES.



Alimentese bien y haga ejercicio regularmente.



Evite sustancias dañinas.

¡CUENTE PATADITAS!



¿Cuántas veces se mueve su bebé? Empiece con esta rutina durante el octavo mes de su embarazo.



Recuéstese de costado y en silencio después de cenar, o en cualquier momento en que el bebé esté normalmente activo y anote la hora en que empieza a contar.



Cuente diez veces separadas en que el bebé se mueva (el movimiento puede ser cuando da una patada o se da vuelta).



Anote la hora en que sienta el décimo movimiento.



Si hace menos de diez movimientos en una hora, repita la rutina después de un breve cambio de actividad y de beber un vaso de jugo.



LLAME A SU MÉDICO SI: no siente diez movimientos en una hora, al seguir la rutina indicada o si advierte un cambio en el nivel de actividad del bebé.



RECONOZCA LAS SEÑAS DE PELIGRO EN EL EMBARAZO (vea del otro lado)



SEÑAS DE PELIGRO EN EL EMBARAZO

- ▶ Endurecimiento regular del útero (a menudo sin dolor) o calambres como los menstruales antes de su fecha para dar a luz.
- ▶ Presión en la pelvis, en la parte baja del abdomen o en la ingle.
- ▶ Dolor en la espalda.
- ▶ Pérdida de sangre o líquido por la vagina (puede ser poca o intensa).
- ▶ Dolor, comezón o flujo inusual o de mal olor en la vagina.
- ▶ Sensibilidad en el útero (al apretar con la mano).
- ▶ Vómitos continuos, escalofríos o fiebre.
- ▶ Dolor intenso de cabeza, visión nublada o hinchazón repentina de la cara, las manos o los pies.

Si experimenta cualquiera de las señas de peligro indicadas anteriormente, es **IMPORTANTE** informar a su médico **DE INMEDIATO**.

PARA MÁS INFORMACIÓN LLAME A:

LA LÍNEA DE EMERGENCIA DE
BABY YOUR BABY
1-800-826-9662



O
AL PROGRAMA DE SALUD
REPRODUCTIVA
801-538-9970



O
A SU MÉDICO:

RECUERDE...

¡Vale la pena!

