
Antes de su siguiente embarazo

El término “**cuidado entre embarazos**” se refiere a la salud de una madre entre embarazos. Después de la pérdida de un bebé, algunos padres quieren tratar otra vez inmediatamente; otros elijen esperar o no tratar otra vez. Es perfectamente normal el estar nerviosos o preocupados con respecto a quedar embarazada otra vez.

Si usted planea tratar de quedar embarazada otra vez, hay muchos pasos importantes que usted debe tomar para asegurarse de estar tan saludable como sea posible para su futuro embarazo.

- ✦ Hable con su proveedor de cuidado a la salud acerca de cuánto esperar para embarazarse otra vez.
- ✦ Asegúrese de que su dieta sea rica en **ácido fólico** antes de quedar embarazada para prevenir el cáncer y enfermedades del corazón y para reducir el riesgo del bebé de sufrir defectos del tubo neural tales como espina bífida. Busque ácido fólico en granos, arroz, vegetales de hoja verde, naranjas, piñas, mangos, nueces, cereales que digan “fortificados,” pan de grano entero que diga “enriquecido” y en muchas otras comidas. También puede tomar un multivitamínico diario que contenga ácido fólico.
- ✦ Logre su peso saludable.
- ✦ Drogas alcohol y tabaco deben evitarse cuando trata de quedar embarazada. El alcohol saca el ácido fólico de su cuerpo, aumentando el chance de que su bebé tenga problemas en la espina dorsal. También puede causar síndrome de alcohol fetal, aborto espontáneo y bajo peso al nacer.
- ✦ Visite a su dentista.

Planificación Familiar

Hable abiertamente con su proveedor de atención médica acerca de sus planes de familia a futuro. Talk openly with your healthcare provider about your future family plans. Control de natalidad gratis pudiera estar disponible en su Departamento de Salud local por hasta dos años a través del Programa de Planificación Familiar de Florida.

