

# Preguntas y Respuestas

## Lo que Usted debe saber acerca del Embarazo

¿Cuáles son los cuidados prenatales?

Si usted cree estar embarazada, comience por pedir cita con su médico de preferencia. Los cuidados médicos prenatales son la clave para proteger su salud y la de su bebé. Es conveniente que su primera visita al médico se haga en las primeras seis a ocho semanas de embarazo. Recuerde ser honesta con su médico y consultar cualquier duda que tenga para que la puedan aconsejar. El embarazo produce muchos cambios para la mujer y es natural que usted tenga preguntas para hacerle a su médico. Es recomendable hacer una lista de las cosas que quiera aclarar con su médico en cada visita.

¿Cómo elegir a un médico durante el embarazo?

Usted podrá optar por un obstétrico / ginecólogo (médico especializado en el embarazo y el parto), un médico de familia, o una enfermera titulada. Elija siempre una enfermera titulada especializada en embarazo y parto. Su médico de familia puede recomendarle un obstétrico / ginecólogo o enfermera titulada.

¿Cuáles son los cambios en la alimentación durante el embarazo?

Es importante llevar una dieta saludable y equilibrada durante el embarazo. También son necesarios los suplementos de calcio, hierro y ácido fólico. Su médico de preferencia le recomendará tomar vitaminas prenatales que le aportarán los suplementos imprescindibles para complementar su alimentación. Durante el embarazo se recomienda beber suficiente agua cada día para ayudarle a evitar problemas bastante habituales durante el embarazo, como la deshidratación y el estreñimiento.

¿Qué alimentos tienen calcio?

Algunas fuentes ricas en calcio para agregar a su dieta son la leche, el queso, el yogurt, y los productos enriquecidos con calcio como el jugo de naranjas, la leche de soja y los cereales. También se recomiendan las verduras de hoja verde oscuro, como las espinacas, y el brócoli. El tofu, las judías secas y las almendras son otras fuentes de calcio para agregar a su alimentación.