

EMBARAZO PARA TODAS LAS TALLAS



Preguntas para tu primera cita

La mejor manera de planificar un embarazo saludable es comprender tu salud general y tus posibles riesgos para la salud. Antes de tu primera visita de atención del embarazo, piensa en tu salud pasada, tu salud actual, tu estilo de vida y otras cosas para discutir con tu proveedor de servicios de salud. Una conversación abierta y honesta ayudará a tu proveedor a comprender tus objetivos, experiencias y riesgos.

Comienza la conversación haciendo las siguientes preguntas a tu proveedor de servicios de salud. O escribe tus propias preguntas en el reverso de esta hoja.

Pregunta

¿Por qué es importante?



¿Mi historial de salud me pone e riesgo de tener algún problema de salud durante mi embarazo?

Incluso los desafíos “menores” de salud pasados podrían afectar tu riesgo de problemas durante el embarazo. Asegúrate de que tu proveedor tenga la información completa; no omitas nada.



Dado mi peso inicial y mi historial médico, ¿cuánto peso debo aumentar durante el embarazo?

Ganar demasiado o muy poco peso durante el embarazo puede afectar el embarazo y la salud de tu bebé más adelante en tu vida. Habla sobre lo que es mejor para tu embarazo y tu bebé.



¿Cómo puedo crear un plan de alimentación saludable que sea mejor para mí y para mi bebé?

Tu plan de alimentación durante el embarazo debe centrarse en lo que se necesita para mantenerlos saludables a ti y a tu bebé. Podría incluir comer más verduras o porciones más pequeñas durante el día. Pregúntale a tu proveedor sobre la nutrición para tu embarazo.



¿Cuánta actividad física (y qué tipo de actividad) debo hacer durante mi embarazo?

Piensa en tu nivel actual de actividad y habla con tu proveedor sobre lo que puedes hacer. Recuerda, la actividad física no solo significa ir al gimnasio. Subir o bajar escaleras, llevar a un niño pequeño y hacer jardinería, todo cuenta como actividad.



¿Cambiará mi plan de atención durante mi embarazo? ¿Qué pruebas y procedimientos necesitaré?

La planificación de tu atención médica, incluidas las pruebas y los procedimientos necesarios, pueden ayudarte a manejar los desafíos y cambios que son comunes durante el embarazo.

