

SALUD

# ¡TENGA UN BEBÉ SANO!

**D**ele a su bebé un buen comienzo en esta vida! Tenga cuidado de su bebé antes de que nazca. Tan pronto sepa que está embarazada, vaya al médico o a una clínica. Su médico puede ver si su bebé crece correctamente. El doctor le preguntará su historial médico. También mirará si tiene diabetes, anemia (poco hierro en la sangre), o cualquier problema médico que pueda afectar a su bebé.

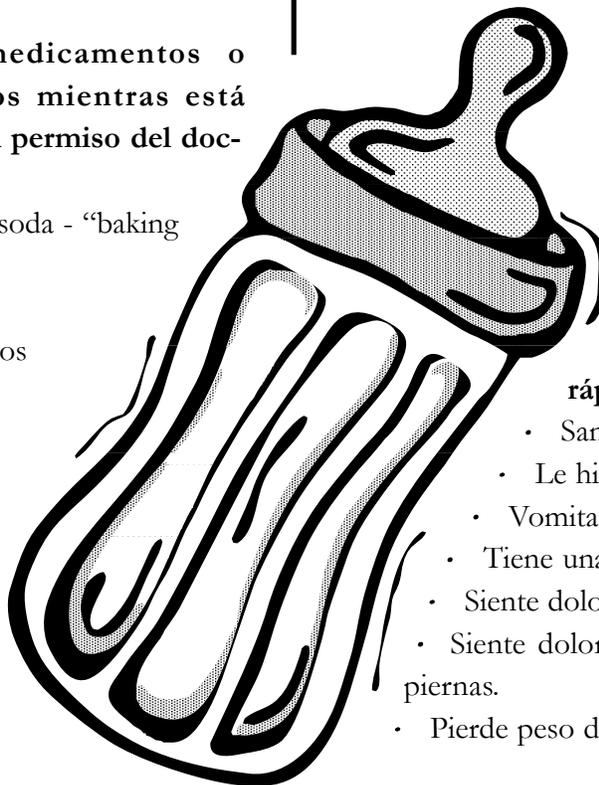
**N**o tome medicamentos o remedios caseros mientras está embarazada sin el permiso del doctor. **No tome:**

- bicarbonato de soda - "baking soda"
- aspirinas
- jarabes para la tos
- tranquilizantes
- antiácidos
- laxantes
- píldoras para dormir
- gotas para la nariz
- medicamentos caducados

Medicamentos que son seguros para usted, pueden dañar la criatura.

**A**lgunas cosas que puede hacer para mantenerse usted y su bebé sanos:

- No use drogas.
- No fume.
- No tome alcohol. El consumo de bebidas alcohólicas puede causarle daños cerebrales y otros problemas graves al bebé. Incluso una pequeña cantidad puede ser peligrosa para el bebé.
- Coma variedad de alimentos.
  - No coma golosinas como dulces, papas fritas, galletas, productos grasos. No tienen mucho valor nutritivo.
  - Beba mucha agua a diario.
  - No saque radiografías.
  - Descanse mucho.



**A**cuda a su doctor o clínica rápidamente si:

- Sangra de repente y sin parar por la vagina.
- Le hichan la cara, las manos y los pies.
- Vomita y se siente mal del estómago a menudo.
- Tiene una infección, escalofríos o fiebre.
- Siente dolor cuando orina.
- Siente dolor en el estómago, en la espalda o en las piernas.
- Pierde peso de repente.

**Usted puede ayudarle a su bebé a tener un buen comienzo. ¡Tenga un bebé sano! ■**

A Product of the  
Geneseo Migrant Center  
27 Lackawanna Ave.  
Mt. Morris, NY 14510

*Revised with funding from the NYS  
Department of Education,  
Migrant Education.  
©2002  
All Rights Reserved*

