

## 4 CONSEJOS SALUDABLES

# Si estás planeando o cabe la posibilidad de que puedas quedar embarazada

¿Sabías que varios aspectos importantes del desarrollo de tu bebé ocurren antes de que sepas que estas embarazada? Si estás planeado o cabe la posibilidad de que puedas quedar embarazada, es importante que comiences algunos hábitos saludables desde ahora, para que tú y tu bebé estén lo más saludables posible.



### 1. Asegúrate que estes consumiendo suficiente ácido fólico

El ácido fólico es importante porque ayuda a prevenir defectos del nacimiento de gran magnitud en el cerebro y la espina dorsal. Antes y durante en el embarazo, asegúrate que estás consumiendo 400 microgramos de ácido fólico al día. El ácido fólico está disponible a través de vitaminas, y a través de varios alimentos fortificados tales como el cereal y el pan. En adición, hay una variedad de alimentos saludables que contienen ácido fólico de manera natural.



### 2. Evita fumar y otros hábitos no saludables

Fumar puede afectar a tú bebé durante el embarazo además de causar ciertos tipos de defectos del nacimiento. Ninguna cantidad de alcohol se considera saludable durante el embarazo.



### 3. Consigue cuidado médico regularmente

Mantén en tu agenda todas tus citas médicas y exámenes. Mantente al día con todas tus vacunas, incluyendo vacunaciones anuales tales como la vacuna de COVID 19 y la vacuna de influenza. Recomendamos la vacuna contra la tosferina (pertussis) con cada embarazo. Si estás tomando cualquier medicamento, habla con tu proveedor de salud sobre cuales medicamentos debes comenzar o parar de tomar.



### 4. Mantén un peso saludable

Trata de alcanzar un peso saludable antes de quedar embarazada. La obesidad incrementa el riesgo de varios defectos del nacimiento que pueden ser severos, además de otras complicaciones durante el embarazo. Incorpora actividad física como ejercicios de manera regular en tu rutina, junto con una alimentación saludable.



Aprende más sobre cómo prevenir defectos del nacimiento:  
[nj.gov/health/fhs/bdr](http://nj.gov/health/fhs/bdr)

Tú y tu niño (a) pueden ser elegibles para el programa de NJ WIC:  
Aprende como aplicar a través de [nj.gov/health/fhs/wic](http://nj.gov/health/fhs/wic)

