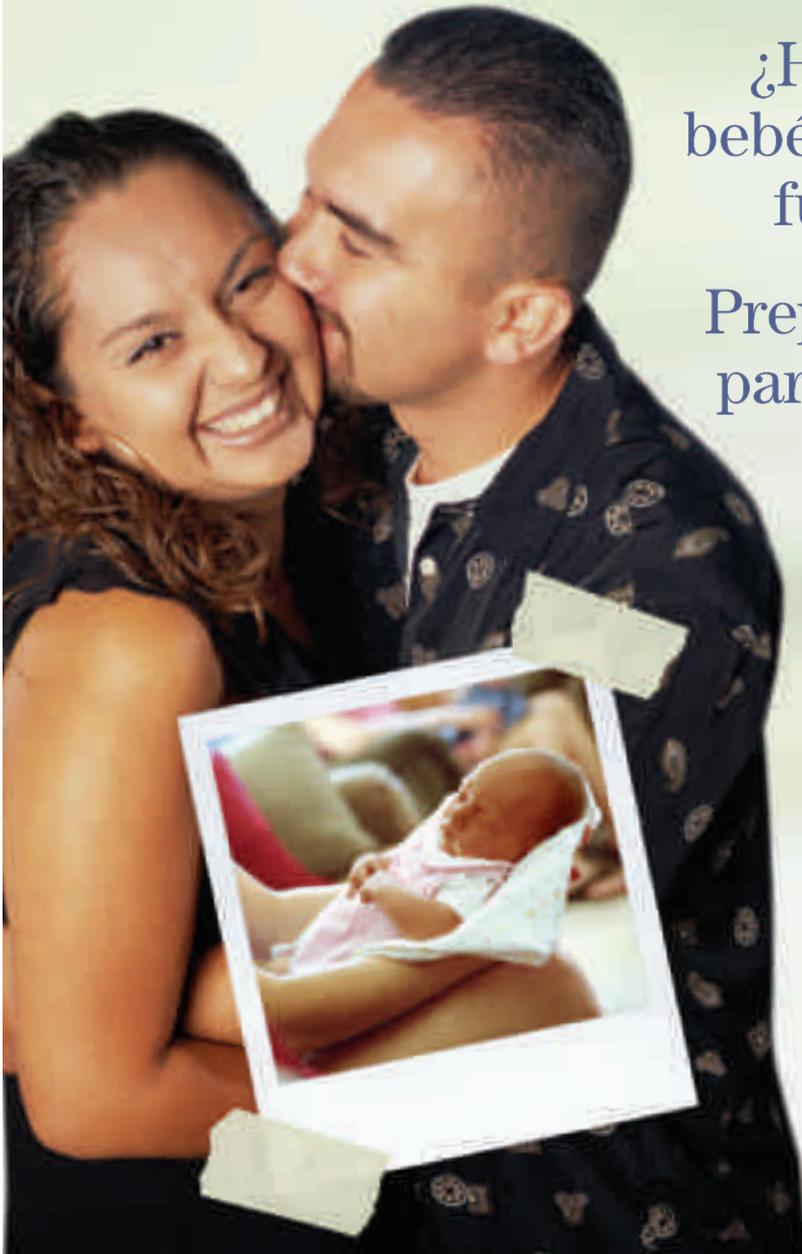


¿Hay un  
bebé en tu  
futuro?

Prepárate  
para ello.



*best start*  
*meilleur départ*

by/par health **nexus** santé



*Haces planes para ir a la escuela, para trabajar, para salir de vacaciones e incluso para pensionarte. Pero, ¿te preparas para tener un bebé? Los padres empiezan a darle los cuidados que necesita su bebé mucho antes de concebirlo.*

*Los bebés empiezan a desarrollarse incluso antes de que las mujeres sepan que están embarazadas. Esto significa que incluso antes de que quedes embarazada, tienes que prepararte para tener un bebé saludable. Hay algunas cosas que **tanto los hombres como las mujeres** pueden hacer para mejorar la salud de sus futuros hijos.*

*Si te sientes lista para empezar una familia, lee este folleto y habla con tu proveedor de salud. Lo ideal es que te empieces a preparar para tu embarazo con 3 meses de anticipación.*

## Para ser padres – decisiones y más decisiones

❖ *¿Estoy lista para ser madre?*

❖ *¿Estoy consciente de cuánto va a cambiar mi vida al tener un hijo?*

❖ *¿Estoy consciente de los gastos que implica criar a un hijo?*



La crianza de los hijos viene acompañada tanto de alegrías como de desafíos. Es normal tener sentimientos encontrados cuando se va a ser padre o madre. Habla con tu familia, amigos y otros padres. Empieza por saber cómo puedes manejar los cambios emocionales, físicos y económicos que implica la crianza de un hijo; esto te va a ayudar a tomar decisiones apropiadas para ti. A algunas parejas les toma mucho tiempo embarazarse. Habla con tu proveedor de salud si tienes alguna duda.

## El estrés – no es amigo ni del espermatozoide ni del óvulo

❖ *¿Duermo bien?*

❖ *¿Existe un equilibrio entre el tiempo que paso en el trabajo con el que paso en casa?*

❖ *¿Cuento con el apoyo y con la ayuda necesaria cuando me siento estresada o deprimida?*

Puede ser difícil mantener buenos hábitos de salud cuando se tiene demasiado estrés. Busca formas para disminuir el estrés que tienes y habla de lo que sientes con otras personas. La mayoría de la gente necesita dormir de 7 a 9 horas todos los días. Dormir la cantidad adecuada de horas es una de las estrategias para manejar el estrés. Mantenerse físicamente activa y comer de manera saludable también ayudan a manejarlo. Aprende a reconocer las señales del estrés y de la depresión. Debes saber a quién llamar en caso de que necesites ayuda. Si tú o tu pareja ha sufrido de depresión anteriormente, habla con tu proveedor de salud antes de que te embaraces; existen mayores probabilidades de que te deprimas durante el embarazo y después del nacimiento de tu bebé si tienes antecedentes de depresión. Todas las comunidades en Ontario cuentan con programas comunitarios y recreativos en los que puedes participar e instalaciones que puedes usar. La mayoría de las veces, estos programas y el uso de las instalaciones son gratuitos o cobran una cuota mínima. Para mayor información, visita el sitio [http://www.settlement.org/sys/faqs\\_detail.asp?k=REC\\_SPORTS&faq\\_id=4000172](http://www.settlement.org/sys/faqs_detail.asp?k=REC_SPORTS&faq_id=4000172)

## Actividad física – de un lado para otro

❖ *¿Realizo ejercicios de resistencia (actividades que hago sin parar y que aumentan mi frecuencia cardiaca), de flexibilidad (actividades que me ayudan a mantener los músculos relajados y las articulaciones con movilidad) y de fuerza (actividades que aumentan la fuerza muscular) semanalmente?*

❖ *¿Estoy físicamente activa por lo menos durante 60 minutos de 4 a 7 días a la semana (aunque sean sesiones de diez minutos)?*

Tener actividad física con regularidad antes del embarazo puede ayudarte a permanecer activa durante el mismo; además, aumenta las probabilidades de que tu bebé tenga un peso saludable al nacer. Sin embargo, trata de no irte al otro extremo, pues demasiado ejercicio puede hacer difícil que te embaraces. Una forma saludable de empezar es caminando y usando las escaleras en lugar del elevador. Para mayor información visita el sitio de la Guía Canadiense de Actividad Física (Canadian Physical Activity Guidelines) <http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/paguide/index.html>



## Nutrición – nutrientes esenciales en cantidad adecuada

- ❖ *¿Consumo alimentos saludables la mayor parte del tiempo?*
- ❖ *¿Tomo un suplemento de ácido fólico?*
- ❖ *¿Mi peso refleja una buena salud?*

Una dieta balanceada que incluye frutas, vegetales (verduras), granos, productos lácteos y alimentos ricos en proteínas, tanto para los hombres como para las mujeres, ayuda a la formación de espermatozoides y óvulos sanos. Para obtener información más detallada, consulta la Guía Alimentaria Canadiense para Comer Saludable (Canada's Food Guide to Healthy Eating) en el sitio [http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/guide\\_trans-trad-eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/guide_trans-trad-eng.php)



Las mujeres en edad fértil también necesitan tomar una multivitamina que contenga 0.4 miligramos de ácido fólico todos los días para prevenir los defectos de nacimiento de la espina o columna vertebral y del cerebro. Si has tenido problemas por comer demasiado o por hacer dietas muy rígidas, ahora es el momento de resolver este problema de salud, antes de que te embaraces. Las mujeres que están bajas de peso o con sobre peso pueden tener dificultades para embarazarse. Habla con tu proveedor de salud para saber cómo tener una alimentación sana, mantenerte físicamente activa y conseguir el peso ideal.

## El cigarro (cigarrillo) – no más “peros”

- ❖ *¿Fumo?*
- ❖ *¿En mi casa no se fuma? ¿Los invitados fuman afuera?*
- ❖ *¿Soy fumadora pasiva?*

Fumar afecta el espermatozoides del hombre. A los espermatozoides de un fumador les cuesta más trabajo fecundar el óvulo de una mujer para producir un embarazo. Puede tener el mismo efecto si se está en un cuarto lleno de humo de cigarro. Fumar durante el embarazo puede causar que el bebé nazca antes de tiempo o demasiado pequeño. Tómate el tiempo necesario para dejar de fumar antes de que te embaraces. Las primeras semanas son las más difíciles. Sigue las indicaciones de tu proveedor de salud o intégrate a un programa local para ‘dejar de fumar’ para que puedas alcanzar tu objetivo. Dejar de fumar significa que tu bebé tendrá menos problemas respiratorios e infecciones del oído. Además, reduces las probabilidades de que tu hijo sufra del Síndrome de Muerte Súbita

Infantil (Sudden Infant Death Syndrome, en inglés), cuando un bebé con menos de 12 meses muere inesperadamente mientras duerme (también llamada “Muerte Blanca”).



## La cafeína, las drogas y el alcohol – los poderosos extras

- ❖ *¿Necesito reducir la cantidad de cafeína que consumo?*
- ❖ *¿He hablado con mi proveedor de salud o farmacéuta acerca de las drogas que se compran con o sin receta que estoy tomando?*
- ❖ *¿Evito las bebidas alcohólicas?*
- ❖ *¿Consumo drogas psicoactivas, como la marihuana (marihuana, marijuana) o la cocaína, con fines recreativos?*

El consumo excesivo de cafeína puede traer como consecuencia que un bebé nazca bajo de peso o con defectos de nacimiento. Durante el tiempo en que te prepares para embarazarte y durante el mismo, reduce el consumo de cafeína a 200 miligramos (1 ó 2 tazas) al día. Reduce el consumo de todas las fuentes de cafeína: mate, café, té, bebidas de cola (refrescos), chocolate y algunas drogas, ya sea de las que se compran con receta o sin ella. Algunas de estas drogas pueden hacer más difícil que te embaraces o pueden ocasionar problemas durante el embarazo. Averigua si puedes seguir tomando durante el embarazo la droga que consumes. Quizá tengas que cambiar la dosis, dejar de tomarla o cambiarla por otra antes de que planees embarazarte. Es más seguro dejar de tomar alcohol y de consumir drogas psicoactivas con un propósito recreativo antes de que planees embarazarte. El alcohol puede afectar el esperma del hombre. Cualquier cantidad de alcohol representa un peligro durante el embarazo. El consumo de alcohol durante el embarazo es la causa principal de daño cerebral en los niños. Las drogas psicoactivas con un propósito recreativo pueden causar defectos de nacimiento y trastornos del aprendizaje. Si tienes alguna pregunta sobre la cantidad de alcohol o droga que consumes, llama a Motherisk al 1-877-327-4636.



## Los químicos del medio ambiente – peligros silenciosos

- ❖ *¿He considerado los riesgos biológicos, físicos y químicos que existen a mi alrededor a diario?*

Si alguno de los dos, el hombre o la mujer, está expuesto a químicos como el plomo, los pesticidas, los solventes o el mercurio, puede ser difícil lograr el embarazo y además, puede causarle problemas de salud al bebé durante su gestación. Para obtener mayor información sobre los riesgos biológicos, físicos y químicos que representa el material que usas en el trabajo, en casa y el de los juguetes, lee las etiquetas de todos los recipientes, revisa la hoja de información sobre la seguridad de los materiales (material safety data sheets) en tu lugar de trabajo o llama al Sistema de Información sobre los Materiales Peligrosos que se Utilizan en el Trabajo (Workplace Hazardous Materials Information System) al 1-800-461-4383, a Motherisk al 416-813-6780 o visita su sitio [www.motherisk.org](http://www.motherisk.org)

## La familia y los amigos – los lazos más importantes

- ❖ *¿Conozco la historia clínica (antecedentes médicos, historia médica) de mi familia y la de mi pareja?*
- ❖ *¿Tengo a alguien con quien yo pueda compartir mis sentimientos?*
- ❖ *¿Me siento segura tanto física como emocionalmente?*

Se pueden transmitir los problemas de salud de una familia a otra. Averigua la historia clínica (antecedentes médicos, historia médica) de ambas familias. Si sabes de algún problema físico, mental o de cualquier otro tipo relacionado con la salud como la fibrosis quística, la anemia de células falciformes o el síndrome de Down, quizá quieras hablar con un asesor en genética antes de que planees embarazarte. La familia y los amigos pueden brindarte un gran apoyo antes del embarazo, durante el mismo y después de que nazca tu bebé; sin embargo, algunas veces, las relaciones son muy difíciles de manejar. Con frecuencia, el maltrato a la mujer empieza o empeora durante el embarazo. Ahora es el momento para estar segura de tu relación – antes de que empieces a planear un embarazo. El nacimiento de un bebé no mejora una relación que está mal; sólo crea más estrés. Si eres víctima de maltrato, habla de esto con alguien en quien puedas confiar. Llama al número telefónico donde puedes recibir ayuda en momento de crisis (crisis line, en inglés) que aparece en el directorio telefónico. Ponte en contacto con tu trabajador(a) de asentamiento y de servicios para el recién llegado en Ontario (settlement worker), con un refugio para mujeres maltratadas de tu localidad, o llama a la Línea de Ayuda para Mujeres Víctimas de Violencia (Assaulted Women's Helpline) al 1-866-863-0511 ó al 1-866-863-7868 o visita su sitio [www.awhl.org](http://www.awhl.org). Si tú eres el agresor, habla con un proveedor de salud y consulta el sitio de “Los Programas Canadienses para Hombres que Maltratan o Abusan a su Cónyuge” (Canada's Programs for Men Who Abuse their Partners) <http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/familyviolence/pdfs/abusepar.pdf>

## Examen físico – revisión médica

- ❖ *¿Ya tengo una cita para que mi proveedor de salud me haga una revisión médica para saber el ‘estado de mi salud antes del embarazo’?*
- ❖ *¿Tengo mis vacunas al día?*
- ❖ *¿Se me ha hecho un examen de infecciones de transmisión sexual (sexually transmitted infections, STIs siglas en inglés)?*

Es benéfico tanto para el hombre como para la mujer tener una revisión médica antes del embarazo. Si has tenido problemas en tus embarazos anteriores, tienes una enfermedad o consumes drogas, podrías necesitar de atención médica especializada antes de embarazarte, durante el embarazo y después de que nazca tu bebé.

¿Tú o tu pareja han tenido infecciones como la varicela o la rubéola? De no ser así, necesitan ser vacunados antes del embarazo.

Las infecciones de transmisión sexual podrían hacer difícil que te embaraces y también podrían dañar a tu bebé antes de nacer. La clamidia es una enfermedad común de transmisión sexual que regularmente no da ninguna señal ni produce ningún síntoma, pero que puede ocasionar la infertilidad si no se trata a tiempo. Existen muchas otras infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH/SIDA. Habla con tu proveedor de salud para que te haga el examen de enfermedades de transmisión sexual. Aprende a prevenir el embarazo hasta que estés lista para empezar una familia.

1. Si no tienes el Seguro Médico de Ontario (Ontario Health Insurance Plan, OHIP siglas en inglés), es probable que puedas recibir atención médica en un Centro de Salud Comunitario (Community Health Centre, CHC siglas en inglés).
2. Llama al 211 (servicio gratuito) para saber dónde encontrar un Centro de Salud Comunitario (Community Health Centre), un consultorio médico, el departamento de salud pública (public health department) o algún otro servicio de salud. Ahí recibirás información en el idioma que hablas. Si necesitas más ayuda, puedes hablar con un(a) trabajador(a) de asentamiento y de servicios para el recién llegado a Ontario (Settlement Worker).

## La leche materna – regalo de la naturaleza

❖ *¿Es la leche materna la opción más saludable para mi bebé?*

❖ *¿He pensado en los riesgos de la leche de fórmula?*

❖ *¿Sé en dónde puedo conseguir información confiable sobre lactancia o amamantamiento antes y después de que nazca mi bebé?*

La mayoría de los padres deciden cómo van a alimentar a su bebé antes de que se embaracen.

La leche materna es la opción más saludable para un bebé, pues provee una mayor cantidad de nutrientes de los que puede ofrecer la leche de fórmula manufacturada (no importa lo que digan los anuncios publicitarios). Los bebés que son alimentados con leche de fórmula tienen infecciones respiratorias que requieren de hospitalización más frecuentemente que los bebés que son amamantados. Habla con tu familia, amigos y proveedor de salud sobre la forma en que te gustaría alimentar a tu bebé. Debes informarte bien. La biblioteca pública de tu localidad tiene muchos libros sobre el amamantamiento. Ponte en contacto con la unidad de salud pública de tu localidad (local public health) para obtener mayor información.



## La formación de padres y bebés más saludables.

*Este folleto provee información general sobre la forma en que los futuros padres y bebés, pueden tener un comienzo saludable. Habla con tu proveedor de salud o ponte en contacto con la unidad de salud pública de tu localidad llamando al 1-800-268-1154.*



*¿Consideras tener un bebé en el futuro?  
Prepárate para ello.*

*[www.healthbeforepregnancy.ca](http://www.healthbeforepregnancy.ca)*

**best start**  
**meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

*Best Start: Centro de recursos para el desarrollo de niños pequeños y de los recién nacidos y apoyo para los padres en Ontario (Ontario's maternal, newborn & early child development resource centre) • [www.Beststart.org](http://www.Beststart.org).*

*Health Nexus, 180 Dundas Street W., Suite 301, Toronto, ON M5G 1Z8  
1-800-397-9567 • [www.healthnexus.ca](http://www.healthnexus.ca)*

*Este documento fue creado con fondos provistos por el Gobierno de Ontario  
(Government of Ontario).*



Citizenship and  
Immigration Canada

Citoyenneté et  
Immigration Canada

*Los gastos de adaptación, de traducción y de impresión fueron cubiertos con el apoyo económico del Gobierno de Canadá (Government of Canada) a través de Ciudadanía e Inmigración Canadá (Citizenship and Immigration Canada).*