



**Busque un médico tan pronto como sepa que está embarazada y reciba atención médica regularmente durante el embarazo.**

***Su médico la mantendrá informada sobre temas importantes de salud y seguridad para usted y su bebé.***

### **Beneficios de la atención prenatal:**

- Consultar a un médico tan pronto como se entere de que está embarazada es lo mejor para usted y su bebé.
- Los controles médicos regulares cada mes hasta el nacimiento pueden ayudarlos a usted y a su bebé a mantenerse saludables.
- Las investigaciones demuestran que la atención prenatal puede ayudar a evitar que los bebés mueran mientras duermen.



Fuente de la imagen: Programa WIC de Texas



**Para tener un embarazo más saludable, visite a su médico:**

- Aproximadamente una vez al mes durante las semanas 10 a 28
- Dos veces al mes durante las semanas 28 a 36
- Semanalmente desde la semana 36 hasta el nacimiento

**Si usted tiene 35 años o más, o si tiene cualquier otro problema de salud que lo ponga a usted o a su bebé en riesgo de problemas, es posible que necesite visitas adicionales con su médico.**

**TAMBIÉN EN ESTA SERIE:**  
Alcohol y Drogas  
Lactancia  
Compartir habitación  
Libre de Humo y Vapor

### **Hablemos – Atención prenatal**

El cuidado regular de la salud durante el embarazo reduce el riesgo de síndrome de muerte súbita del bebé (SIDS, por sus siglas en inglés).

Para obtener recursos, visite: [dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro](https://dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro)

[dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro](https://dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro)



## Busque un médico tan pronto como sepa que está embarazada y reciba atención médica regularmente durante el embarazo.

### Preguntas comunes de familiares y cuidadores

#### ¿Por qué necesito ver al médico con tanta frecuencia cuando estoy embarazada?

Las visitas regulares con su médico durante todo el embarazo son muy importantes.

Las visitas ayudan a mantenerlos a usted y a su bebé sanos, a abordar cualquier problema al principio del embarazo y a prevenir problemas durante el parto.

#### ¿Cómo puedo encontrar un médico para recibir atención prenatal?

Consulte con su compañía de seguros para encontrar un médico. Si no tiene seguro **en Texas, llame al 211** para obtener ayuda.

Para obtener más información sobre el programa en otro estado:

- Llame al 800-311-BABY (800-311-2229). Este número de teléfono gratuito lo conectará con el departamento de salud en su código de área.
- Para obtener información en español, llame al 800-504-7081.

Las mujeres de todos los estados pueden obtener ayuda para pagar atención médica durante sus embarazos. Este cuidado prenatal puede ayudarle a tener un bebé sano.

Los programas brindan atención médica, información, asesoramiento y otros servicios importantes para un embarazo saludable.

#### ¿Qué sucede durante las visitas prenatales?

Durante la primera visita prenatal, puede esperar que su médico:

- Pregunte acerca de su historial médico, incluidas enfermedades, operaciones o embarazos anteriores.
- Pregunte acerca de los antecedentes médicos de su familia.
- Realice un examen físico completo, que incluya un examen pélvico y una prueba de Papanicolaou.
- Tome su sangre y orina para análisis de laboratorio.
- Cheque su presión arterial, altura y peso.
- Calcule su fecha de parto.
- Responda a sus preguntas.

Es probable que las visitas prenatales posteriores sean más cortas. Su médico revisará su salud y se asegurará de que el bebé esté creciendo como se espera. Durante sus otras visitas prenatales, su médico hará lo siguiente:

- Checar su presión arterial.
- Medir su aumento de peso.
- Medir su abdomen para verificar el crecimiento de su bebé (una vez que comience a mostrarse).
- Checar la frecuencia cardíaca de su bebé.

#### Hablemos- Círculo de apoyo

¡Continúe compartiendo información sobre el sueño infantil seguro con los padres y cuidadores durante el primer año para aumentar el uso de las prácticas de sueño seguro!

Para obtener recursos, visite:

[dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro](https://dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro)