

¡Está embarazada!



CONSEJOS PARA EL EMBARAZO 101

Haga una cita con un proveedor de atención prenatal.

Comience a tomar sus vitaminas prenatales.

Haga ejercicio con regularidad.

Evite el tabaco, alcohol, drogas y productos químicos, como disolvente de pintura y quitaesmalte.

Evite los jamones sin cocer, productos lácteos no pasteurizados y pescado crudo.

Beba más agua. *La hidratación adecuada ayuda a evitar el estreñimiento, hemorroides, infecciones urinarias, fatiga, dolores de cabeza, inflamación y otros síntomas incómodos del embarazo.*

Descanse lo suficiente. *La fatiga y el agotamiento son efectos secundarios comunes del embarazo. Asegúrese de escuchar a su cuerpo y de dormir y descansar lo suficiente.*

Si presenta sangrado vaginal, escape de líquido o dolor abdominal, estos podrían ser signos de que algo anda mal y debe ser evaluada de inmediato.

En caso de duda, siempre comuníquese con su proveedor de atención prenatal.

¡Estamos aquí para lo que se le ofrezca! Si necesita algo, no dude en llamarnos al (877) 883-7264.

FPA WOMEN'S
HEALTH
Your Choice
Since 1969