

# Tarjeta de referencia para el embarazo

(Puedes completar esto en tu primera cita).

Planear un embarazo saludable significa comprender los riesgos para tu salud, cómo pueden afectar tu embarazo y las formas de reducirlos o abordarlos.

Los proveedores de servicios de salud utilizarán una variedad de información para crear un plan de embarazo saludable que sea adecuado para ti. Esta información puede incluir tu índice de masa corporal (IMC), historial de salud, salud actual, medicamentos y suplementos que tomas, estilo de vida y otros factores.

Usa esta tarjeta como punto de partida para que tú y tu proveedor desarrollen un plan de embarazo saludable que satisfaga tus necesidades de salud.



## IMC: Infórmate Más sobre tu Cuerpo

Consulta estos recursos sobre salud, nutrición y actividad física durante el embarazo. Pueden servir para que formules preguntas para hacerle a tu proveedor.

- **ChooseMyPlate.gov:** Información de salud y nutrición para mamás y futuras mamás (<http://bit.ly/2OcwE0i>)\*
- **American College of Obstetricians and Gynecologists**
  - Ejercicio durante el embarazo (<https://bit.ly/2RavPHX>)\*
  - Nutrición durante el embarazo (<https://bit.ly/3aGGVMu>)\*
  - Obesidad y embarazo (<https://bit.ly/2UFTcv9>)\*
- **Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano Eunice Kennedy Shriver:** Embarazo (<http://bit.ly/32xxWtS>)
- **Plus Size Birth:** Apoyo e información para mujeres embarazadas o que tienen intención de quedar embarazadas (<http://bit.ly/2GrDITW>)\*

## Mi información



Peso actual

---



Altura

---



IMC inicial

---



Aumento de peso recomendado

---



Fecha de parto estimada

---

# Recomendaciones



## Pruebas y procedimientos

---

---

---



## Alimentación saludable

---

---

---



## Actividad física

---

---

---



## Lo que se debe evitar

- Consumir alcohol, fumar/vapear, consumir marihuana, drogas (pregúntale a tu proveedor acerca de tomar medicamentos con receta o de venta libre)
- Pescado crudo, carne poco cocida, queso no pasteurizado (como el queso feta)
- Demasiada cafeína (límite de 200 miligramos, la cantidad en una taza de café de 12 onzas, por día)
- Exposición a sustancias peligrosas, como el plomo



## Notas adicionales

---

---

---

Visita <https://nichd.nih.gov/EmbarazoTodasTallas> para obtener más información y recursos.



Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development

Pub. de los NIH nro. 20-HD-8097S

*\*Sitio web disponible solo en inglés*



Abril de 2020