

Preconception Health and Instructions for an Optimal Pregnancy

1. Track your menstrual cycle on an app or calendar.
2. Take a multivitamin that contains 400 micrograms (mcg) of folic acid every day beginning several months before pregnancy to prevent major birth defects of the baby's brain and spine. If you have had a baby with a birth defect of the baby's brain or spine you should take 4 milligrams (mg) of folic acid daily through the first three months of pregnancy.
3. Make sure your immunizations are up to date, especially rubella and whooping cough vaccines.
4. Avoid exposure to:
 - Alcohol, smoking, excessive caffeine, drugs;
 - X-ray of the abdominal area, or other area without shield;
 - And all potential toxic chemicals.
5. Avoid prescribed or non-prescribed medications until you have discussed this with your provider. This includes herbal remedies.
6. Avoid exposure to sexually transmitted infections.
7. Review the medical/family history for you and the baby's father, including genetic risk factors.
8. If you have a serious medical condition; speak to your provider about risks to you and your baby if you get pregnant, and how to reduce those risks.
9. Reach your ideal weight before you get pregnant. This may reduce your risk of complications during and after pregnancy for you and your baby.
10. Prioritize a healthy diet and moderate exercise. Eat a variety of foods to get all the nutrients you need. Include whole grain breads or pasta, fresh vegetables and fruits, lean protein (meat, poultry, fish, eggs or nuts) and dairy products (milk, cheese, and yogurt) in your daily diet. Limit fats and sweets.
If you are pregnant, avoid eating fish that may contain high levels of mercury. Eat no more than 6 ounces of canned tuna per week and no more than one serving of farm-raised salmon per month.
11. Avoid hot tubs, saunas, prolonged physical exertion that increases core body temperature.
12. Don't clean cat's litter boxes.
13. When you are pregnant, start prenatal care as soon as possible.
14. Watch for the danger signs of possible pregnancy complications as listed below. If you experience any of these danger signs seek health care immediately:
 - Pronounced swelling in face or hands
 - Blurring of vision or spots before the eyes
 - Any bleeding from the vagina
 - Severe or constant headaches
 - Severe or continuous vomiting
 - Fever/chills
 - Burning or pain when urinating
 - Sharp, rhythmic or constant pain in abdomen or back
 - Fluid coming from vagina.

More information at <http://www.cdc.gov/preconception/planning.html>

Salud antes de la Concepción e Instrucciones para un Embarazo Óptimo

1. Realice un seguimiento de su ciclo menstrual en una aplicación o calendario
2. Tome una multivitamina con 400 microgramos (mcg) de ácido fólico todos los días comenzando varios meses antes del embarazo para evitar defectos del nacimiento en el cerebro y espina dorsal del bebé.
Si usted ha tenido un bebé con defectos del nacimiento en el cerebro o espina del bebé, entonces tome 4 miligramos (mg) de ácido fólico a diario por los primeros tres meses del embarazo.
3. Asegúrese que sus vacunas están al día, especialmente rubéola y tos ferina.
4. Evita la exposición al:
 - Alcohol, fumar, exceso de cafeína, drogas:
 - Rayos X en el área abdominal, u otras áreas sin protección;
 - Y a todos los químicos tóxicos.
5. Evite los medicamentos prescritos y sin receta hasta que los discuta con su médico. Estos incluyen los remedios de hierbas.
6. Evite la exposición a infecciones transmitidas sexualmente.
7. Verifique su historial médico/familiar y el del padre de su bebé, incluyendo los factores de riesgos genéticos.
8. Si usted tiene una condición médica seria; hable con su proveedor acerca de los riesgos de usted y su bebé si está embarazada, y cómo reducir dichos riesgos.
9. Alcance su peso ideal antes de quedar embarazada. Esto puede reducir su riesgo de complicaciones durante y después del embarazo para usted y su bebé.
10. Priorice una dieta saludable y ejercicio moderado. Coma una variedad de alimentos que le den los nutrientes que usted necesita. Incluya panes o pasta de granos enteros, frutas y vegetales frescos, proteína magra (carne, aves, pescado, huevos o nueces) y productos lácteos (leche, queso, yogur) en su dieta diaria. Limite las grasas y dulces.
Si usted está embarazada, evite comer pescado que contengan altos niveles de mercurio. No coma más de 6 onzas de atún enlatado por semana y no más de una porción de salmón criado en una granja por mes.
11. Evita los jacuzzis, saunas, ejercicios prolongados que aumentan la temperatura del cuerpo.
12. No limpie las cajas de arena para gatos.
13. Cuando usted está embarazada, comience su cuidado prenatal tan pronto como sea posible.
14. Vigile los signos de peligro para complicaciones en el embarazo como enumerado a continuación. Si usted experimenta cualquier signo de peligro, busque atención médica inmediatamente:
 - Hinchazón en la cara o manos
 - Visión borrosa o manchas en la visión
 - Cualquier sangrado por la vagina
 - Dolores de cabeza severos o constantes
 - Vómitos severos o constantes
 - Fiebre/escalofríos
 - Quemazón o dolor al orinar
 - Dolor en el abdomen o espalda agudo, rítmico o constante
 - Fluidos por la vagina

Más información en <https://www.cdc.gov/preconception/spanish/planning.html>
