

La alegría de ser padres

La decisión de tener un bebé es un gran paso. Hay muchas cosas que debe tener en cuenta, como por ejemplo:

¿Tengo buena salud?

¿Ganamos lo suficiente para mantener al bebé?

¿Estamos preparados para la crianza del bebé?

¿Cuáles son mis planes respecto a mi vida profesional?

¿Tengo apoyo familiar y social?

¿Tengo la madurez suficiente para tener un bebé?



¡La decisión de quedar embarazada y la responsabilidad de criar al bebé es suya!

Su decisión

Cuando decide tener un bebé, debe tener en cuenta que los bebés necesitan mucho cuidado y amor. Un bebé ocupará la mayor parte de su tiempo.

Hable con otras personas acerca de lo que es ser padres. Sus familias, sus amigos o sus consejeros religiosos o espirituales les pueden ayudar. Hablar acerca de sus esperanzas, preocupaciones y deseos para el futuro puede ayudarles a tomar una decisión.

¿Qué es lo mejor para Usted?

¿No tener un bebé ahora?

Si desea esperar, considere lo siguiente:

- Cuide su salud o mejórela: coma bien, no fume, no consuma alcohol ni drogas.
- Vea a su médico o enfermera cada año.

Si Usted tiene relaciones sexuales, seleccione el mejor método de anticoncepción para su bienestar.

¿Tener un bebé?

Si desean ser padres:

- Cuide su salud o mejórela: coma bien, no fume, no consuma alcohol ni drogas.
- Aprenda sobre el embarazo y el cuidado infantil.
- Considere como un hijo le cambiará la vida, incluyendo sus amistades.
- Vea a su médico o enfermera. (Algunas preguntas que le puede responder su médico están incluidas al otro lado de este folleto.)
- Si nota cambios en su cuerpo, esto puede indicar que Usted está embarazada. (Algunos cambios son: el engrosamiento o el dolor en los senos, náuseas, cansancio y deseo de orinar más frecuentemente.

Preguntas para hacer a su doctor o enfermera antes de quedar embarazada!

- ¿Tengo problemas de salud que podrían afectarme si quedo embarazada?
- ¿Hay enfermedades o problemas hereditarios en mi familia?
- ¿A mi edad es un problema quedar embarazada?
- ¿Cuándo debo dejar de usar mi método de anticoncepción? ¿Cuáles son los primeros síntomas del embarazo?
- ¿Qué efecto causa el alcohol y el consumo de drogas en el embarazo y el bienestar del bebé?
- ¿Si estoy tomando medicinas debo cambiarlas o dejar de tomarlas, antes de quedar embarazada?
- ¿Necesito cambiar mi alimentación?
- ¿Existen riesgos en mi trabajo o en mi hogar que puedan afectar mi embarazo, tales como estar expuesta a los químicos, la radiación o la caja del gato?
- ¿Cómo sabré si estoy preparada para ser madre?
- ¿Qué tiempo debe haber entre un embarazo y otro?
- ¿Cómo y cuándo debo hacerme la prueba de embarazo? ¿Cómo y cuando comenzar el cuidado prenatal?
- ¿Qué opciones tengo para el cuidado prenatal y el parto?

Para más información

Wisconsin Association for Perinatal Care ha publicado el folleto “La alegría de ser padres” que contiene una lista de verificaciones que le ofrece más información sobre la planificación del embarazo.

Para obtener una copia, comuníquese con su doctor o enfermera:

Wisconsin Association for Perinatal Care
McConnell Hall
1010 Mound Street
Madison, Wisconsin 53715
(608) 267-6060

Comuníquese con su doctor, enfermera o el Departamento de Salud local para más información sobre lo siguiente:

- Cuidado de la salud
- Atención prenatal (Cuidado prenatal)
- Crecimiento y desarrollo del feto
- Crianza de niños



Wisconsin Association for
Perinatal Care

La alegría de ser padres



Lo que debe tener en cuenta antes de quedar embarazada.