



Que necesita saber acerca...

Infecciones en la Maternidad

Las infecciones en una mujer embarazada pueden ser perjudiciales para ella y su bebe. Pueden causar serios defectos de nacimiento, enfermedades, nacimiento prematuro, bajo peso e incluso muerte del bebe. Algunas infecciones son fáciles de evitar con ciertas precauciones. La mayoría de las infecciones pueden ser curadas y fáciles de tratar.

Si usted tiene algún síntoma como fiebre, diarrea, o resfriado, encías sangrando, flujo vaginal con olor, dolor cuándo orina o cortadas que no se curan, llame a su proveedor de salud prenatal inmediatamente .

SALUD ORAL (DENTAL)

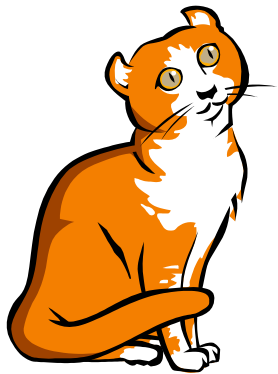
Una salud oral pobre puede llevar a un nacimiento prematuro. Los nacimientos prematuros son la causa principal de la muerte infantil.

Durante el embarazo, los cambios hormonales incrementan las enfermedades de las encías. Las encías rojas, sangrando, hinchadas y dientes con dolor de encía son señales de enfermedad .

- Cepille sus dientes 2 veces por día y use floss todos los días para reducir la bacteria en su boca.
- Vea a su dentista siquiera una vez durante su embarazo.
- Aliméntese con una dieta saludable, consuma suficiente calcio, y limite los azúcares y comidas almidonadas.
- Contacte su dentista o proveedor de cuidado prenatal a la primera señal de enfermedad de encía.



MASCOTAS Y PLAGAS



Ciertos gérmenes y parásitos encontrados en animales pueden ser perjudiciales para una mujer embarazada. Usted puede adquirir una infección (como toxoplasmosis o psitacosis) lo cual puede causar defectos de nacimiento. Incluso también se corre el riesgo inhalando pequeñas partículas de la orina o excremento de un animal infectado.

- Deje que alguien limpie la jaula o canasta de la mascota . Las mascota que pueden traer infecciones son los gatos, hámsteres, ratones, reptiles y las aves .
- Si usted tiene que limpiar la jaula o canasta , use guantes y una máscara. Lávese las manos después.
- Asegúrese que su casa este libre de ratones y excrementos de roedores.

COMIDAS

- No coma carne cruda de cerdo, de vaca o pollo o sin estar bien cocinada.
- Mantenga la carne cruda lejos de otros alimentos. Lávese las manos después.
- Después de manejar carne sin cocinar, lave el mesón, cuchillos y la tabla para cortar, con una solución de cloro y agua.
- Cocine las salchichas completamente, no coma carne de emparedado que pueda tener listeria.
- No coma queso suave como feta, Brie, Camembert, o queso estilo Mexicano envenado azul.
- Evite la leche (sin pasteurizar) y comidas hechas con leche cruda.
- Cuando trabaje en el jardín siempre use guantes y lávese las manos después.
- Lave bien los vegetales crudos que compra en el mercado o el jardín antes de comerlos.
- **PEZ:** Algunos peces tienen altas cantidades de mercurio, lo que le hace daño a su bebé. No coma tiburón, pez espada, y pez blanquillo. No coma más de 6 onzas de atún blanco por semana. Es más saludable comer el salmón, los langostinos, el bagre y el atún enlatado.



INFECCIONES TRANSMITIDAS SEXUALMENTE (ITSs)

El embarazo no provee protección contra las ITS como herpes genital, VPH, vaginitis bacteriana o Clamidia. Las ITS pueden causar graves problemas de salud para los bebés, incluyendo defectos de nacimiento, parto prematuro, ruptura prematura de las membranas, bajo peso del bebé e incluso el parto con el bebé muerto. El bebé puede contagiarse de ITS du-

rante el embarazo y antes del nacimiento.

No se duche. Ducharse altera las “buenas” bacterias vaginales que ayudan a luchar contra las infecciones.

Muchas ITS no tienen síntomas y algunos médicos no hacen estos exámenes en forma rutinaria. La mayoría de las ITS son fáciles de tratar especial

Muchas ITS no tienen síntomas. Hágase examinar tan pronto sepa que está en embarazo.

mente cuando se detectan empezando el embarazo.

Cuando sepa que está en embarazo hágase una prueba en su primera visita al médico.

Pregúntele a su médico o proveedor de salud por estas pruebas.

INFECCIONES DEL TRACTO URINARIO (ITU)



Las ITU y las infecciones de la vejiga son mucho más comunes en mujeres embarazadas. Las hormonas en el embarazo causan cambios en el tracto urinario.

Como el útero crece la vejiga, esta podría no desocuparse completamente. La orina que se queda puede ser un medio de infección. Las ITU pueden ser también causadas por sexo sin condón, o no orinar después del sexo.

Asegúrese de limpiarse del frente hacia atrás después de usar el baño.

Los síntomas de ITU incluyen ardor o dolor al orinar y fiebre.

Las ITU sin tratar pueden traer complicaciones incluyendo problemas de riñón y parto prematuro.

Si cree que puede tener una ITU, dígale a su médico tan pronto le sea posible.