

Infección periodontal (infección de las encías)

La infección periodontal afecta el área alrededor de los dientes incluyendo las encías. El dentista da tratamiento para curar esta infección.

Se cree que la mitad de las personas que viven en los Estados Unidos que son mayores de 30 años tienen encías que sangran al cepillarse. Las encías que sangran y/o que están inflamadas son señal de infecciones bacteriales que pueden llevar a la infección periodontal. La bacteria se puede extender al resto de la boca y destruir la base de sus dientes, haciendo que éstos se debiliten y aflojen al punto de que tengan que sacarlos.

¿Qué tiene que ver esto con mi bebé?

- Una mujer embarazada con infección en las encías puede dar a luz a un bebé prematuro o con poco peso.
- Los bebés con poco peso pueden tener más problemas de salud o problemas de desarrollo.

Para más información llame a:

HEALTHY START

en el Departamento de Salud del
Condado de Pinellas

St. Petersburg	727-824-6900
Clearwater	727-469-5800
Largo	727-588-4040
Tarpon Springs	727-942-5457
Pinellas Park	727-547-7780

www.healthystartpinellas.org

Lo que usted puede hacer para tener un bebé saludable

- ◆ **Evite fumar, evite las drogas, las bebidas alcohólicas y la cafeína (incluyendo las sodas o refrescos.)**
- ◆ **Tome los medicamentos prescritos por su doctor y siga sus consejos.**
- ◆ **Informe a su doctor si está tomando otros medicamentos, vitaminas o remedios caseros (hierbas etc.)**
- ◆ **Haga citas para su cuidado prenatal y pregunte a su doctor lo que desee saber sobre su salud.**
- ◆ **Vaya a un dentista para una visita regular. Cepille sus dientes y use el hilo dental al menos dos veces al día.**
- ◆ **Coma una dieta balanceada y tome 8 vasos de líquidos todos los días.**
- ◆ **Tome vitaminas prenatales y suplementos de ácido fólico.**
- ◆ **Siempre límpiese de adelante hacia atrás después de evacuar.**
- ◆ **Use el cinturón de seguridad y recuerde abrocharse el cinturón inferior debajo de su estómago.**
- ◆ **No use duchas vaginales, esto aumenta la posibilidad de infecciones vaginales.**

Producido por:



CONSEJOS DE SALUD PARA MUJERES EMBARAZADAS



Nutrición

Todas las mujeres deben comer una dieta balanceada aunque no estén embarazadas. Todas necesitan *ácido fólico* (un tipo de vitamina B), *hierro* y *calcio*. El *ácido fólico* ayuda a prevenir los defectos de nacimiento en el cerebro y la espina dorsal y puede ayudar a prevenir ataques al corazón y algunos tipos de cáncer. El *hierro* ayuda a que su cuerpo produzca sangre más saludable. Algunas mujeres desarrollan anemia durante el embarazo (no tienen suficiente hierro en la sangre.) La anemia puede causar complicaciones durante el parto. El *calcio* ayuda a mantener fuertes sus huesos y los de su bebé.

¿Qué tiene que ver esto con mi bebé?

- Los buenos hábitos alimenticios ayudan a que su bebé crezca y se desarrolle.
- Las mujeres saludables que tienen un peso apropiado deben ganar entre 25 y 35 libras durante su embarazo (usando una dieta planificada cuidadosamente.)
- Una dieta balanceada reduce el riesgo de alta presión, bajo peso al nacer, diabetes e hinchazón durante el embarazo.



Fumar

¿Qué tiene que ver esto con mi bebé?

- El fumar durante el embarazo aumenta la posibilidad de perder al bebé, de dar a luz demasiado temprano en el embarazo, aumenta la posibilidad de mortalidad infantil y de tener un bebé bajo peso.
- El fumar reduce la cantidad de oxígeno que le llega a su bebé en el vientre causando que el desarrollo de su bebé sea más lento y que el bebé pueda nacer bajo peso.

Después del nacimiento...

- Los niños de madres que fuman durante y después del embarazo tienen mayores posibilidades de morir por muerte de cuna.
- Las madres que fuman después de nacer el bebé aumentan la posibilidad de que sus niños sufran de asma, pulmonía, bronquitis y de líquido en el oído. No permitan que otras personas fumen al lado de su bebé.
- La leche materna es lo mejor para su bebé. Se ha encontrado que la leche materna de las mujeres que fuman tiene nicotina.

Infecciones maternas

Las infecciones más comunes en las mujeres embarazadas son las infecciones de orina, infecciones bacteriales en la vagina, infecciones de estreptococcus grupo B (también conocido en inglés como GBS) y enfermedades de transmisión sexual como la clamidia, la gonorrea, el herpes y los chancros (el papilomavirus.)

Infecciones de orina

Son infecciones en la vejiga, los riñones o la uretra (los tubos que llevan a la vejiga.) El embarazo aumenta la posibilidad de tener infecciones de orina. Los síntomas pueden incluir una necesidad de orinar frecuentemente, dolor o incomodidad al orinar, orina maloliente y/o turbia. Las infecciones que no han sido tratadas con medicamentos pueden llevar a un parto prematuro u otras complicaciones en el embarazo.

¿Qué tiene que ver esto con mi bebé?

- Las infecciones maternas aumentan la posibilidad de complicaciones en el embarazo como lo es el parto prematuro, la pérdida del bebé, ruptura prematura de las membranas y un bebé bajo peso.
- Las infecciones maternas, si no son tratadas, pueden afectar al bebé antes o durante el

