

Nacimientos y partos prematuros

El bebé necesita un total de nueve meses para desarrollar sus órganos, como el cerebro, los pulmones y el hígado.

Uno de cada 10 bebés de Oregon nace antes de tiempo.

Muchos de estos bebés no pesan lo suficiente o están demasiado enfermos para irse a sus casas de inmediato.

¿Corro el riesgo de un parto prematuro?

Cualquier mujer embarazada puede tener un parto prematuro. Pero a algunas mujeres les sucede con más frecuencia. A continuación indicamos algunas medidas que puede tomar para proteger su salud y la salud de su bebé.

- Empiece a recibir cuidado prenatal al principio de su embarazo.
- Asista a todas sus citas de cuidado prenatal.
- Hágase pruebas para descartar infecciones.
- Aprenda cuáles son las señales de infección que se mencionan en esta guía.
- Dese tiempo para las actividades que le ayuden a disminuir el estrés.
- Converse con otras personas para ver cómo le pueden apoyar.
- Si le tiene miedo a su pareja o no siente que le apoya, hablelo con alguien de confianza.
- Mantenga un peso saludable.
- Deje de fumar y no consuma bebidas alcohólicas.



Reconozca las señales de un parto prematuro y no espere para llamar a su proveedor o para buscar tratamiento si los síntomas empeoran:

- Contracciones cada 10 minutos o con más frecuencia;
- Dolor lento en la parte baja de la espalda;
- Cambios en la secreción de la vagina;
- Presión en la pelvis producida por el bebé que quiere bajar;
- Cólicos como los de la menstruación, con o sin diarrea.

Para obtener más información

March of Dimes

www.marchofdimes.com

Línea de información y derivaciones

Oregon 211info

211info.org

Marque 211 ó 1-800-723-3638