

## **¿Yo? ¿Tener otro bebé? Salud pregestacional (Me? Having Another Baby? Preconception Health)**

[Mamá] ¿Yo? ¿Tener otro bebé? ¡No estoy lista! ¡No, no! Me aseguro de usar los anticonceptivos de manera correcta hasta que Juan y yo estemos listos para tener más hijos. Eso no será pronto. ¡Estoy muy ocupada con Rosa! Tiene 17 meses y es muy activa. El doctor nos dijo que Juan y yo deberíamos esperar al menos 18 meses antes de quedar embarazada otra vez... pero a mi me gustaría esperar un poco más.

Después de que Rosa nació, él me recordó que tengo que cuidarme bien ¡para poder atenderla bien a ella!

Él me dijo que siga comiendo saludable y haciendo ejercicios y que siga tomando una multivitamina con ácido fólico todos los días. También dijo que no fume ni consuma drogas ilegales y que no puedo tomar más de una bebida alcohólica al día. Pero sé que cuando empezamos a tratar que yo quede embarazada de nuevo, no puedo tomar nada con alcohol.

Tengo diabetes y necesito mantener mi nivel de azúcar en la sangre bajo control, especialmente si quiero quedar embarazada de nuevo. Sé que si no mantengo mi nivel de azúcar en la sangre controlado puede afectar mi salud y la de mi próximo bebé. Así que visito de manera regular a mi doctor para no descuidarme con eso.

¡Rosa recibe sus vacunas y yo también!

Quiero estar lo más saludable posible para poder atender bien a esta pequeña. ¡Quiérete! Hay cosas importantes que puedes hacer por TI.

Establece tus metas y elabora un plan HOY mismo.

Para más información acerca de tu salud antes de quedar embarazada, habla con tu doctor y visita este sitio web. Esta información es muy importante para ti y para toda tu familia.