

Consejos

Es posible que deba cambiar algunos de sus hábitos de vida para mantenerse saludable y asegurarse de que el desarrollo del bebé va por buen camino. Puede encontrar mucha información en la guía *Del bebé al niño pequeño: guía práctica para padres desde el embarazo hasta los dos años* (disponible en inglés y francés).



- Desde el comienzo del embarazo, o incluso antes de quedarse embarazada, se recomienda tomar **vitaminas prenatales**. Hable con un farmacéutico.



- El **consumo** de alcohol, drogas o tabaco puede causar problemas al bebé. Un profesional de la salud puede ayudarle a abandonar estos hábitos o a reducir el consumo.



- Lo que **come** durante el embarazo contribuye a su salud y a la del bebé. Es importante informarse.



- Algunos **medicamentos** pueden ser perjudiciales para el bebé. Si toma medicamentos, consulte a un farmacéutico.

Para seguir el desarrollo de su hijo desde el comienzo del embarazo, visite el sitio web naitreetgrandir.com o [descargue la aplicación](#).

Asistencia

- Inscribese en Quebec.ca/magrossesse para encontrar los recursos que brindan las organizaciones comunitarias y su centro local de servicios comunitarios (CLSC). En función de sus necesidades, se le pueden ofrecer reuniones prenatales, apoyo individual o cupones de alimentos.

Asistencia (continuación)



- Para garantizar un **programa de embarazo sin riesgos**, hable de su embarazo durante las citas de seguimiento. Cuando está embarazada o en período de lactancia, su trabajo puede presentar peligros. Por ejemplo:

- Si trabaja con productos químicos*.
- Si trabaja de pie más de 6 horas al día.
- Si debe levantar objetos pesados.
- Si corre el riesgo de caerse.



**Los productos domésticos (como jabones o detergentes) no suponen un problema para usted ni para su bebé.*
CCSMTL.ca/maternitesansdanger



- Para hablar con un **profesional de la salud**, llame al **811**. La llamada es gratuita, confidencial y accesible en cualquier momento. Seleccione la **opción 1** para obtener asesoramiento de salud para usted o su bebé. Seleccione la **opción 2** para obtener asesoramiento psicosocial o de salud mental, o si sufre angustia, ansiedad, soledad o episodios de violencia.



- Si tiene un empleo, puede ser elegible para acceder al **Plan de Seguro Parental de Quebec**.



Rqap.gouv.qc.ca/en

Seguimiento del embarazo en Quebec Información, consejos y asistencia



IMPORTANTE

Tanto si es su primer embarazo como si no lo es, el **seguimiento médico es importante** para su salud y la de su bebé. Estas citas garantizan que usted y su bebé se encuentren bien durante todo el embarazo.

Cualquier adulto que usted desee puede acompañarla a todas sus citas.

¿Tiene **preguntas o inquietudes** relacionadas con su embarazo o el seguimiento médico?

No dude en plantearlas en cualquier momento durante sus citas.



Pasos de seguimiento del embarazo en Quebec

¿Está esperando un bebé?

El primer paso es inscribirse en **Ma Grossesse** ingresando a Quebec.ca/magrossesse



Cita de seguimiento del embarazo (con un médico, una partera o un enfermero especializado)



Vacunas



Pruebas y muestras



Ecografías



1^{er} trimestre Semanas 0 a 14



Análisis de orina, sangre y muestras vaginales



Entre las semanas 11 y 14 (cálculo de fecha de parto, translucencia nucal)



2.^a prueba prenatal (trisomía 13, 18 y 21) entre las semanas 14 y 16



Vitaminas prenatales



1.^a cita antes de las 12 semanas
Citas cada 4 a 6 semanas durante las semanas 12 a 30



1.^a prueba prenatal (trisomía 13, 18 y 21) entre las semanas 10 y 13

2.^o trimestre Semanas 15 a 28



Vacuna contra la tos ferina (recomendada) entre las semanas 26 y 32



Detección de diabetes entre las semanas 24 y 28



Entre las semanas 18 y 22 (desarrollo del bebé, placenta)



3^{er} trimestre Semana 29 hasta el parto



Según sea necesario



Citas cada 2 o 3 semanas durante las semanas 31 a 36



Detección de estreptococos del grupo B alrededor de la semana 36



Citas semanales desde la semana 37 hasta el parto



Puede obtener una copia gratuita de la guía *Del bebé al niño pequeño: guía práctica para padres desde el embarazo hasta los dos años*. Suele entregarse en la primera cita de seguimiento del embarazo.

Los pasos de seguimiento pueden variar en función del embarazo.