erie REPRODUCTIVE HEALTH

For a Healthier Pregnancy...

Stay Hydrated!

Drink 8 glasses of water a day.

Exercise

Daily exercise will help you stay fit, control your weight, and prepare you for labor.

Try to exercise every day for 30 minutes.

Sex Is Safe During Pregnancy

Your hormones might change how much you want to have sex. If you want to have sex, go ahead!

Always use a condom to protect against sexually transmitted infections which could cause pregnancy complications.

Take Prenatal Vitamins

Prenatal vitamins are very important during pregnancy. They help your baby's brain develop. **Folic acid** is needed to help prevent certain birth defects.

Don't Drink Soft Drinks or Juice.

Avoid Caffeine

One 8 ounce caffeinated drink (Coffee, tea, pop) per day is safe to consume.

More than that could potentially be harmful.

Exercises to Avoid

Avoid sports where you can get pushed or hit, or might fall or feel severe pain. Otherwise feel free to continue exercise like before.

Avoid sex without condoms.

Avoid Drugs, Smoking & Alcohol

Some prescription drugs, over-the-counter medicine or herbal products, and all alcohol, marijuana, street drugs, and cigarettes (even second-hand smoke) can hurt your developing baby.

Most drugs can get into your baby's blood and cause serious issues.

Mothers can also pass drugs through breastfeeding.

Tell us right away if you're taking any medications for any reason.

Check our list for over the counter medications that are safe to take.

06/24/2022

erie **SALUD REPRODUCTIVA**

Para un embarazo más saludable...

¡Mantente Hidratada!

Bebe 8 vasos de agua al día.

Haz ejercicio

El ejercicio diario te ayudará a mantenerte en forma, a controlar tu peso y a prepararte para el parto.

Intenta hacer ejercicio todos los días durante 30 minutos.

El sexo es seguro durante el embarazo

Tus hormonas pueden cambiar tu deseo de tener relaciones sexuales. Si quieres tener relaciones sexuales, adelante.

Utiliza siempre un preservativo para protegerte de las infecciones de transmisión sexual que podrían causar complicaciones en el embarazo.

Toma vitaminas Prenatales

Las vitaminas prenatales son increíblemente importantes durante el embarazo. Ayudan al desarrollo del cerebro de tu bebé. **El ácido fólico** es necesario para ayudar a prevenir ciertos defectos de nacimiento.

No bebas refrescos ni jugos.

Evita la cafeína

Una bebida con cafeína de 8 onzas (café, té, soda) por día es segura de consumir.

Más de eso podría ser potencialmente dañino.

Ejercicios que debes evitar

Evita los deportes en los que te puedan empujar o golpear, o en los que puedas caerte o sentir un fuerte dolor. Por lo demás, no dudes en seguir haciendo ejercicio como hasta ahora.

Evita las relaciones sexuales sin condón.

Evita las drogas, el tabaco y el alcohol.

Algunos medicamentos de venta con receta, medicamentos de venta libre o productos de herbolario, así como todo el alcohol, la marihuana, las drogas callejeras y los cigarrillos (incluso el humo de segunda mano) pueden perjudicar el desarrollo del bebé.

La mayoría de las drogas pueden llegar a la sangre del bebé y causarle graves problemas.

Las madres también pueden transmitir las drogas a través de la lactancia.

Dinos inmediatamente si estás tomando algún medicamento por cualquier motivo.

Consulta nuestra lista de medicamentos de venta libre que son seguros.

06/24/2022