




# Plan de acción para el embarazo

## IMC: Infórmate Más sobre tu Cuerpo

¡Los embarazos saludables son para todas las tallas! Trabajar con tu proveedor para planificar un embarazo saludable también puede ayudarte a manejar los problemas y las expectativas. Un plan de embarazo saludable incluye muchos aspectos, como el peso actual y el índice de masa corporal (IMC), la salud actual, la salud pasada, la salud familiar y el estilo de vida. Tu proveedor considerará todos estos factores y trabajará contigo para crear un plan que reduzca tus riesgos y aumente tus posibilidades de lograr resultados saludables.

El primer paso para planificar el mejor cuidado para tu embarazo es completar este plan de acción. Luego, trabaja con tu proveedor para desarrollar un plan de embarazo ideal para ti.



Pregunta	¿Por qué es importante?	Respuesta
 <p>¿Cómo luce un embarazo saludable para mí?</p>	<p>Piensa qué actividades y hábitos consideras importantes y qué objetivos deseas alcanzar durante tu embarazo. Por ejemplo, si actualmente tienes un estilo de vida activo, tu objetivo podría ser seguir haciendo las actividades que disfrutas durante tu embarazo.</p>	<hr/> <hr/> <hr/>
 <p>¿Qué preocupaciones tengo sobre mi embarazo?</p>	<p>Algunas mujeres pueden preocuparse por posibles complicaciones, el parto y el trabajo de parto, o por equilibrar la familia y el trabajo durante el embarazo. Piensa en tus preocupaciones específicas y compártelas con tu proveedor de servicios de salud. Tu proveedor puede tener recursos que pueden ayudarte.</p>	<hr/> <hr/> <hr/>
 <p>¿Qué necesito hacer MÁS para alcanzar mis objetivos?</p>	<p>El embarazo es un momento especial para concentrarte en tu salud y cuidarte. Piensa en algunas formas de hacerlo (como salir a caminar diariamente) y escribe cualquier pregunta que desees discutir con tu proveedor.</p>	<hr/> <hr/> <hr/>
 <p>¿Qué necesito hacer MENOS para alcanzar mis objetivos?</p>	<p>Cuidarte es a menudo más fácil decirlo que hacerlo. Puede significar eliminar distracciones o evitar situaciones que interfieran con tu autocuidado. Por ejemplo, para poder reducir el estrés y la tensión, puedes limitar el tiempo frente a una pantalla apagando el teléfono inteligente después de la cena hasta que te vayas a la cama.</p>	<hr/> <hr/> <hr/>

## Pregunta

## ¿Por qué es importante?

## Respuesta



¿Qué pasos específicos puedo tomar para trabajar en busca de mis objetivos?

Desglosar tus objetivos en pasos más pequeños puede ayudarte a mantenerte en el camino. Asegúrate de que sean pasos específicos. Establecer una fecha para comenzar también puede servir como motivación. Por ejemplo, a partir del lunes subiré dos tramos más de escaleras por día.

---

---

---



¿Qué información, herramientas o recursos necesito?

Ponte el objetivo de lograr el éxito al estar informada y preparada. Por ejemplo, si mejorar tus hábitos alimenticios es uno de tus objetivos, pídele a tu proveedor de servicios de salud consejos o recursos sobre alimentación saludable. Visita Plus Size Birth para encontrar información y recursos sobre embarazos en mujeres de talla grande. (<http://bit.ly/2GrDITW>)\*

---

---

---



¿Quién puede ayudarme a alcanzar mis objetivos? ¿Qué pueden hacer?

Trabajar con un proveedor de servicios de salud de tu confianza es importante para tener un embarazo saludable. Los proveedores deben tratarte con respeto y amabilidad. Haz una lista de lo que esperas de un proveedor. Si tu proveedor actual no tiene estas cualidades, solicita hablar con otro proveedor en el centro de salud o solicita una derivación a otro centro. Sigue los consejos de Plus Size Birth para encontrar a un proveedor que atienda a mujeres embarazadas de tallas grandes correctamente. (<http://bit.ly/2nHW38D>)\*

---

---

---

---

## Próximos pasos

*\*Sitio web disponible solo en inglés*

- Cuando estés lista, lleva esta hoja de trabajo a tu próxima visita de cuidado prenatal. Pídele a tu proveedor que la revise contigo como una forma de trabajar en conjunto para crear un plan de embarazo saludable.
- Trabajen juntos para crear un plan personalizado ideal para ti.
- Tú y tu embarazo son importantes. Infórmate haciendo preguntas o compartiendo tus inquietudes.
- Pregúntale a tu proveedor si sería útil revisar tu plan de embarazo saludable o partes del plan en cada visita.

Visita <https://nichd.nih.gov/EmbarazoTodasTallas> para obtener más información y recursos.

