



# Lo que necesita saber sobre el parto prematuro y los embarazos futuros

## Cómo puede reducir el riesgo de un parto prematuro

### **P** ¿Qué es el parto prematuro?

**R** Un parto prematuro es un parto que ocurre antes de la semana 37 del embarazo.

### **P** ¿Por qué mi bebé nació prematuro?

**R** Aunque haga todo bien, de todas formas puede tener un bebé que nazca de forma prematura. Uno de cada 8 bebés es prematuro en Estados Unidos. Hay ciertos factores de riesgo que pueden aumentar la probabilidad de que una mujer tenga un bebé prematuro. Converse con su médico, matróon o enfermero sobre los factores de riesgo antes de volver a embarazarse.

### **P** ¿Mis próximos bebés serán prematuros?

**R** Debido a que su hijo nació prematuro, podría tener un mayor riesgo de tener un parto prematuro nuevamente en su próximo embarazo.

### **P** ¿Necesitaré una atención especial durante mi próximo embarazo?

**R** Su médico, matróon o enfermero podrían recomendar lo siguiente:

- Consultar con un médico de Medicina Materno-fetal. Este tipo de médico se especializa en embarazos de alto riesgo.
- Consultas, ecografías y monitoreos más frecuentes del bebé durante el embarazo.
- Tratamientos con progesterona. La progesterona es una hormona que produce el organismo de las mujeres, que aumenta durante el embarazo. Los tratamientos con progesterona pueden ayudar a reducir la probabilidad de un parto prematuro hasta en un 35 a 45 %.

### **P** ¿Cómo puedo reducir la probabilidad de tener otro parto prematuro?

**R** Los siguientes son algunos consejos para evitar el parto prematuro:

- Una de las cosas más importantes que puede hacer es iniciar el cuidado prenatal lo antes posible. Asista a una cita con un médico, matróon o enfermero cuando quede embarazada.
- Reciba tratamiento para cualquier enfermedad crónica, como la diabetes, la hipertensión y problemas a la tiroides.
- Realice ejercicio de forma regular e intente mantener un peso saludable.
- Consuma una dieta saludable y equilibrada.
- Evite consumir alcohol, drogas y tabaco.
- Practique sexo seguro para protegerse de las infecciones.
- Intente reducir los niveles de estrés tanto como sea posible.
- Espere 18 a 24 meses antes de volver a embarazarse.
- Hable con un profesional de atención de salud sobre comenzar a tomar vitaminas prenatales si intenta quedar embarazada.

