



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, matrón 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, matrón 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, matrón 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.



Partos con Mejores Resultados de Ohio (OBBO, Ohio Better Birth Outcomes) es socio de CelebrateOne, una iniciativa para toda la comunidad para reducir la mortalidad infantil y permitir que más bebés celebren sus primeros cumpleaños. Para obtener más información y recursos, visite www.celebrateone.info y www.ohiobetterbirthoutcomes.org. Información cortesía de Ohio State University Wexner Medical Center.