

Qué hacer si descubres que estás embarazada

Información basada en orientación del NHS (Reino Unido)

sobre esta información

Esta guía se basa en información del NHS (sistema público de salud del Reino Unido).

Tiene como objetivo ofrecer información clara, accesible y fácil de entender.

Información basada en orientaciones del NHS.

Este contenido es solo educativo y no sustituye el consejo médico profesional.

Clara Vida – Información de salud en español y portugués

confirmar el embarazo

Puedes hacer un test de embarazo en casa
También puedes acudir a un médico o clínica

Si el resultado es positivo, es importante buscar
atención médica

contactar con los servicios de salud

Es importante informar al NHS lo antes posible

Puedes registrarte para atención prenatal
(midwife care)

Esto permite recibir seguimiento durante el embarazo

salud y medicación

Si tienes una condición médica, consulta con un profesional

No cambies ni dejes medicación sin consejo médico

Puede ser necesario ajustar el tratamiento durante el embarazo

Información basada en orientaciones del NHS.

Este contenido es solo educativo y no sustituye el consejo médico profesional.

Clara Vida – Información de salud en español y portugués

citas y seguimiento

Tendrás citas regulares durante el embarazo

Estas ayudan a controlar tu salud y la del bebé

También pueden incluir pruebas y revisiones

cómo cuidar tu salud

✓ Haz esto:

tomar ácido fólico y vitamina D
llevar una dieta equilibrada
hacer ejercicio seguro
cuidar la salud mental
informarte sobre vacunas en el embarazo

✗ Evita esto:

alcohol
tabaco
drogas
dejar medicación sin consultar

✓ Infórmate sobre el apoyo disponible:

- Pregunta a tu matrona o médico sobre el certificado de exención por maternidad (MATEX)
- Este certificado permite obtener recetas del NHS gratuitas y atención dental gratuita durante el embarazo

si no estás segura o el embarazo no fue planeado

Existe apoyo e información disponible
Puedes hablar con profesionales de salud

No estás sola en este proceso

Información basada en orientaciones del NHS.

Este contenido es solo educativo y no sustituye el consejo médico profesional.

Clara Vida – Información de salud en español y portugués

fuentes

NHS (Reino Unido)

<https://www.nhs.uk/pregnancy/finding-out/what-to-do-when-you-find-out-you-are-pregnant/>

NHSBSA – Maternity Exemption Certificate

<https://www.nhsbsa.nhs.uk/help-nhs-prescription-costs/maternity-exemption-certificates>