

# Etapas de la atención prenatal en Quebec

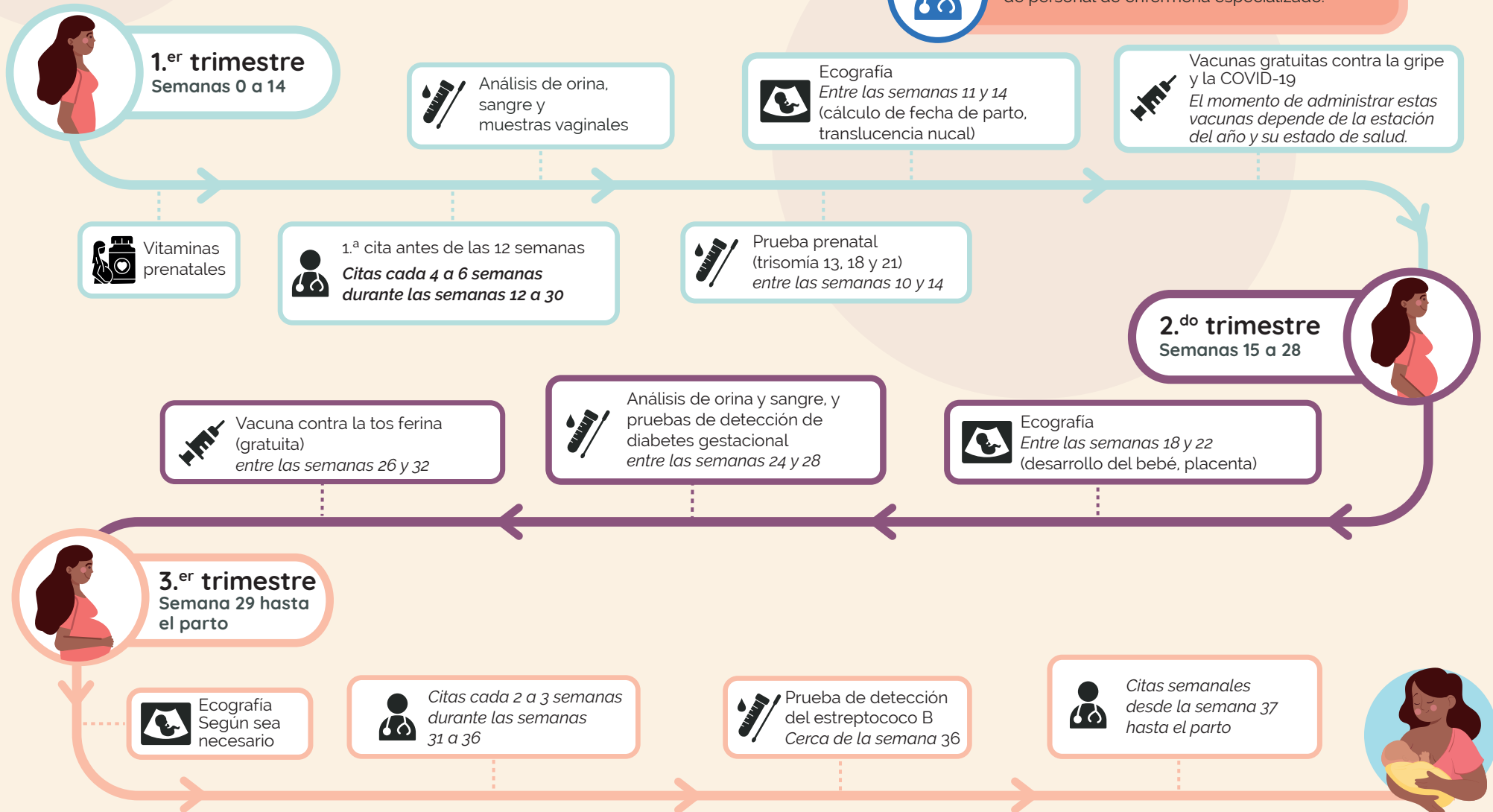
Español

## ¿Está esperando un bebé?

El primer paso es registrarse en **Ma Grossesse**  
[Quebec.ca/magrossesse](http://Quebec.ca/magrossesse)

Puede obtener ayuda para encontrar un profesional médico para sus chequeos de embarazo e informarse sobre otros servicios.

Los chequeos durante el embarazo pueden estar a cargo de un médico, una partera o un miembro de personal de enfermería especializado.



Puede obtener una copia gratuita de la guía "Del bebé al niño pequeño: guía práctica para padres desde el embarazo hasta los dos años". Suele entregarse en la primera cita prenatal.

La atención prenatal puede variar en cada embarazo.

# Atención prenatal en Quebec

## Información, consejos y asistencia

Español



### IMPORTANTE



Aunque no sea su primer embarazo, los chequeos médicos son importantes. Los chequeos regulares, hasta el momento del parto, ayudan a que usted y su bebé se mantengan sanos. Cualquier adulto que usted desee puede acompañarla a todas sus citas.

¿Tiene **preguntas** o **dudas** sobre su embarazo o los chequeos prenatales?

No dude en plantearlas en cualquier momento durante sus citas.

### Consejos

Es posible que deba cambiar algunos de sus hábitos de vida para mantenerse saludable y garantizar el desarrollo saludable de su bebé. Puede obtener mucha información en la guía *Del bebé al niño pequeño: guía práctica para padres desde el embarazo hasta los dos años*.



Se recomienda tomar **vitaminas prenatales** desde el momento en que planea quedar embarazada y durante todo el embarazo. Hable con su farmacéutico.



El consumo de **alcohol, drogas o tabaco** puede causar problemas al bebé. Un profesional de la salud puede ayudarle a abandonar estos hábitos o a reducir el consumo.



Lo que **come** durante el embarazo afecta su salud y la de su bebé. Es importante que se informe.



Algunos tipos de **medicamentos** pueden ser perjudiciales para el bebé. Si toma medicamentos, consulte a un farmacéutico.



Algunas infecciones pueden ser peligrosas para usted y su bebé. Consulte a un profesional de la salud sobre cómo protegerse, especialmente si **viaja** o tiene **relaciones sexuales sin protección**.

Para seguir el desarrollo de su hijo desde el comienzo del embarazo, visite el sitio web [naitreetgrandir.com](http://naitreetgrandir.com) o **descargue la aplicación**.

### Asistencia

Inscríbase en [Quebec.ca/magrossesse](http://Quebec.ca/magrossesse) para encontrar los recursos que brindan las organizaciones comunitarias y su centro local de servicios comunitarios (CLSC). En función de sus necesidades, es posible que le ofrezcan consultas prenatales, apoyo individual o cupones de alimentos.

Para participar en el **Programa para una maternidad segura**: pregunte por el programa en una de sus consultas prenatales. Cuando está embarazada o en período de lactancia, su trabajo puede presentar peligros físicos. Por ejemplo:

- Si trabaja con productos químicos de uso industrial\*.
- Si está de pie más de 6 horas al día.
- Si debe levantar objetos pesados.
- Si corre el riesgo de caerse.



\* Los artículos que se usan para limpiar la casa (como jabones y detergentes) son seguros para usted y su bebé  
[CCSMTL.ca/maternitesansdanger](http://CCSMTL.ca/maternitesansdanger)



Para obtener **consejos de salud** para usted o su bebé, llame al **811, opción 1**. El servicio es confidencial, gratuito y está disponible en cualquier momento.

El embarazo es un gran cambio en la vida que puede provocar muchas emociones y afectar su **bienestar**. Si se siente triste, preocupada o sola, o si está viviendo una situación de violencia, llame al **811, opción 2**. Puede hablar con alguien que la escuche y le brinde consejos.



Si tiene un empleo, puede ser elegible para acceder al **Plan de Seguro Parental de Quebec**.



[Rqap.gouv.qc.ca/en](http://Rqap.gouv.qc.ca/en)