
CUIDADO PRENATAL EN ACCESS

Si Ud. decide llevar a término su embarazo, no importa su decisión si tenerlo y criarlo ó darlo en adopción, es muy importante que Ud. tenga un buen cuidado durante su embarazo ACCESS puede ayudarle a que su embarazo sea lo más saludable y normal posible, le ofrecemos:

- Servicios Prenatales por Obstetras ó Comadronas Certificadas
- Servicios Perinatales para embarazos de alto riesgo.
- Servicios de manejadores y ayuda para inscripción en planes de beneficio público.
- Clases Prenatales y para Padres.
- Consejería sobre conducta en los servicios de la salud.



MANTENIÉNDOSE SALUDABLE

No importa que decisión tome, es muy importante que Ud. mantenga su cuerpo, su mente y espíritu saludable en este momento de su vida.

- Coma saludablemente, muchas frutas, vegetales, cereales de grano entero, pan, frijoles, arroz, productos lácteos, descremados, pescado, carnes y pollos sin grasa. No coma comida chatarra (rápida).
- Manténgase activo, mantenga su cuerpo en buena forma y haga ejercicio regularmente.
- No fume ni beba bebidas alcohólicas, evite bebidas con cafeína como café y sodas.
- Duerma bastante.
- Maneje sus niveles de stress. Hable con alguien que es de su confianza acerca de sus sentimientos.
- No tome drogas ni medicinas sin recetas sin consultar antes con su médico o comadrona.



Mi doctor/comadrona de ACCESS:

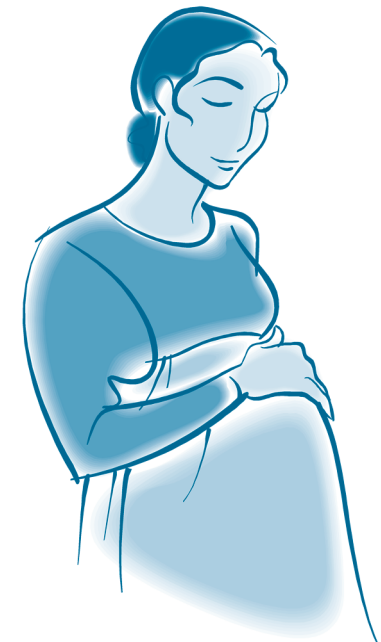
Mi centro de ACCESS:

Teléfono de mi centro de ACCESS:

Llame gratis al 1.866.88.ACCESS (866.882.2237)



Estoy embarazada. Y ahora que hago?



ACCESS community
HEALTH
NETWORK
Caring. Committed. Connected.



¿EMBARAZADA?

El saber que uno está embarazado puede ser una noticia excitante, feliz ó aterradora, abrumante en la vida de una mujer. Traer una nueva vida al mundo es a la vez alegría y responsabilidad.



No todas las mujeres cuando tienen relaciones sexuales quieren embarazarse, ni todas las mujeres que se embarazan quieren convertirse en madres. La mayoría de las mujeres quieren convertirse en madre

solo cuando ellas están listas. Es normal embarazarse y todavía no sentirse listo para tener un hijo, especialmente cuando el embarazo no fue planeado, las mujeres pueden experimentar este tipo de emociones y con frecuencia tienen dificultades en tomar decisiones en su momento.

Ud. tiene las siguientes alternativas:

1. Ud. puede escoger tener a su bebé y criarlo con o sin su compañero.
2. Ud. puede escoger tener a su bebé y darlo en adopción.
3. Ud. puede escoger terminar el embarazo.

No hay selección buena o mala eso depende que es lo mejor para Ud. en estas circunstancias de su vida o sus planes para el futuro. Solamente Ud. es la única que puede decidir que es mejor o peor para Ud.

ACERCA DE LA ADOPCIÓN

Ud. puede escoger completar su embarazo, dar a luz (componerse) su bebé y después darlo en adopción, esto significa que alguien va a criar su bebé. Muchas mujeres escogen la adopción porque ellas quieren que su hijo crezca en el seno de una familia que lo quiera y le dé todo lo que ella no puede darle en la vida.

Hay miles de familia esperando para adoptar a un recién nacido. Hay varias clases de adopción. **Adopción cerrada**, donde la identidad (nombre) de la madre biológica y la de los padres adoptivos se mantiene en secreto para ambos; **la adopción abierta** donde la madre biológica y los padres adoptivos seleccionados se conocen unos a los otros. Ud. también puede seleccionar la **adopción legal hecha por un miembro de su familia**.

No importa que tipo de adopción Ud. escoja siempre consistirá en un contrato legal entre la madre biológica y los padres adoptivos. Para más información acerca de la adopción puede contactar las siguientes organizaciones:

The Cradle

2049 Ridge Ave., Evanston, Illinois

Llame gratis al 1.800.CRADLE.4

(1.800.272.3534)

En línea: www.cradle.org

The National Adoption Information Clearinghouse

Para referencias de agencias acreditadas en su barrio:

Llame gratis al 1.888.251.0075

En línea: www.calib.com/naic



ACERCA DEL ABORTO

Ud. puede seleccionar terminar con su embarazo por medio de un aborto. El aborto es un procedimiento legal y seguro; complicaciones serias son raras y generalmente no impide tener más hijos en el futuro.

La mayoría de las mujeres lo hacen durante las primeras 12 semanas de embarazo aunque se ofrece hasta el sexto mes de embarazo, sin embargo mientras más avanzado el embarazo hay más riesgo de complicaciones.

Ud. también puede tener un aborto por una aspiración al vacío, cirugía ambulatoria (oficina del doctor), ó por medio de pastillas que la hacen abortar en la casa. Para más información acerca del aborto, contacte las siguientes organizaciones:

Planned Parenthood

Llame gratis al 1.800.230.PLAN

Family Planning Associates

5086 N. Elston Ave., Chicago ▪ Tel. 773-725-0200

The University of Chicago Ryan Center

5758 S. Maryland Ave., Chicago

Tel. 773.834.9995

University of Illinois

Tel. 312-413-8553

Chicago Abortion Fund

Tel. 312-663-0338

Stroger Hospital of Cook County

Tel. 312-864-0850