

Embarazo saludable

No todos los defectos congénitos pueden evitarse, pero una mujer puede actuar de forma que aumente las posibilidades de tener un bebé saludable. Muchos defectos congénitos suceden muy al comienzo del embarazo, a veces antes de que la mujer sepa que está embarazada. Recuerde que cerca de la mitad de los embarazos no se han planificado.

ABC's...de consejos sobre el embarazo (A-Z)

A Ácido Fólico. Ingiere diariamente 400 microgramos de ácido fólico tanto antes como durante los primeros meses del embarazo para reducir el riesgo de defectos congénitos del cerebro y la espina dorsal. Todas las mujeres que tienen la posibilidad de quedar embarazadas deberían tomar a diario una vitamina con ácido fólico. Es también importante observar una dieta saludable con alimentos enriquecidos (productos a base de cereales, incluidos el arroz, el pan y fideos enriquecidos) y alimentos con fuentes naturales de ácido fólico (jugo de naranja, legumbres de hojas verdes, frijoles, maní, brócoli, espárragos, arvejas y lentejas).

B Beba más líquidos (agua es mejor) durante el embarazo para ayudar a su cuerpo a compensar el aumento del volumen de sangre. Beba al menos 6 a 8 vasos diarios de agua, jugo de fruta o leche. Una buena manera de saber si está bebiendo suficiente líquido es si su orina aparece de un color claro, casi como el agua, o de un color amarillo muy pálido.

C Coma alimentos saludables para que usted y el bebé que va a nacer tengan los nutrientes que necesitan. En sus comidas debe incluir los cinco grupos de alimentos básicos. Usted debería ingerir cada día lo siguiente: 6-11 raciones de cereales, 3-5 raciones de legumbres, 2-4 raciones de fruta, 4-6 raciones de leche y productos lácteos, 3-4 raciones de carne y alimentos proteínicos. Los alimentos con bajo contenido de grasa y alto contenido de fibra son importantes para una dieta saludable.

D Las Drogas lícitas tales como el alcohol y el café son consideraciones importantes para la mujer embarazada. No existe cantidad de alcohol sin riesgo que una mujer puede beber estando embarazada. El síndrome de alcohol en el feto, trastorno caracterizado por un crecimiento retardado, anomalías faciales y disfunción del sistema nervioso central, lo causa el consumo de alcohol de una mujer durante su embarazo. La cafeína, que se encuentra en el té, el café, las bebidas no alcohólicas y el chocolate, también deberían limitarse. No deje de leer las etiquetas si está en plan de reducir la cafeína durante el embarazo.

¡Más de 200 alimentos, bebidas y medicamentos comprados sin receta contienen cafeína!

E Evite exponerse a sustancias tóxicas y productos químicos, tales como disolventes de limpieza, plomo y mercurio, algunos insecticidas y pintura. Las mujeres embarazadas deben evitar exponerse a emanaciones de pintura. Para mayor información, refiérase a las prácticas saludables al pintar interiores.

F Fumar durante el embarazo puede producir bajo peso en el bebé. El tabaco se ha asociado con la infertilidad, los abortos espontáneos, los embarazos tubáricos y la mortalidad y morbilidad infantil. Por otra parte, fumar puede causar incapacidades de aprendizaje a largo plazo. Si usted fuma, debe tratar de no hacerlo más. El humo secundario también puede ser nocivo para la madre y su bebé en crecimiento. Es una buena idea pedir a las personas que estén a su alrededor que no fumen durante su embarazo y después del nacimiento del bebé.

G Las pruebas Genéticas han de efectuarse adecuadamente. Es importante conocer su historial familiar. Si han habido problemas de embarazo o defectos congénitos en su familia, comuníquese a su médico. Además, los orientadores genéticos pueden proporcionarle la información que podría necesitar para decidir sobre si tener hijos o no. Puede comunicarse con un centro médico situado en su área para que le ayude a encontrar un orientador genético certificado.

H Haga el intento de unirse a un grupo de apoyo para futuras mamás o participe en una clase sobre maternidad o parto.

I Ingiere 30 miligramos de hierro durante su embarazo, como lo prescriba su médico, para reducir el riesgo de anemia más tarde en el embarazo. Todas las mujeres en edad de procrear deben observar una dieta rica en hierro.

J Jamás supere sus limitaciones. Informe a su médico si experimenta una de las condiciones siguientes: dolor de cualquier clase, cólicos fuertes, contracciones uterinas a 20 minutos de intervalo, sangrado vaginal, pérdida de líquido amniótico, mareos, desmayos, respiración difícil, palpitations, taquicardia (latidos acelerados del corazón), náusea o vómitos constantes, dificultades al caminar, edema (hinchazón de las coyunturas) o si su bebé manifiesta menor actividad.

K Cuide los Kilos. El exceso o falta de peso durante el embarazo puede generar problemas. Antes del embarazo, trate de alcanzar un peso que oscile dentro de las 15 libras de su peso ideal antes del embarazo. ¡Recuerde, el embarazo no es un periodo para hacer dieta! No deje de comer ni comience a omitir comidas cuando suba de peso. Tanto usted como su bebé necesitan calorías y la nutrición

de una dieta saludable. No deje de consultar a su médico acerca de la dieta que debe observar.

L Lavarse las manos a lo largo del día es importante, en especial después de tocar carne cruda o utilizar el cuarto de baño. Esto puede ayudar a prevenir la propagación de muchos virus y bacterias que causan infecciones.

y...

la Lactancia es la opción más saludable tanto para usted como para su bebé. Hable con su médico, su familia y sus amigos, así como con su empleador sobre la forma que ha escogido para alimentar a su bebé y cómo pueden ellos apoyar su decisión.

M Condiciones Médicas tales como la diabetes, la epilepsia y la alta presión arterial deberían tratarse y mantenerse controladas. Pregunte a su médico si necesita cambiar o graduar algún medicamento durante el embarazo. Si está tomando algún medicamento, pregunte a su médico si no presenta riesgo seguir tomándolo durante el embarazo. También hable con él de cualquier hierba o vitamina que esté tomando. ¡Son medicinas también! Hable con su médico de todos los medicamentos, comprados con y sin receta, que esté tomando.

N Nunca tenga miedo de preguntar a su médico o profesional de atención médica acerca de su salud. Es mejor tomar todas las precauciones y plantear todas las interrogantes o preocupaciones que pueda tener.

O la Organización es clave. Su bebé le ama y usted debería demostrarle que usted también le ama. Proporcione a su bebé un entorno saludable de vida mientras dure el embarazo. Los lactantes y los niños requieren atención u orientación constantes. Su salud y seguridad deben observarse cuidadosamente en todo momento.

P La Propensión a la náusea, las molestias estomacales y los malestares matutinos son comunes durante el embarazo. Las comidas que normalmente **le gustan pueden darle asco**. Puede necesitar cambiarlas por otros alimentos nutritivos. Cinco o seis comidas livianas al día pueden sentarle mejor que tres comidas grandes.

Q Quede en constante contacto con su médico y **no deje de recibir** atención prenatal tan pronto como piense que está embarazada. Es importante visitar a su médico regularmente a lo largo del embarazo; por lo que, asista a todas las citas de atención prenatal.

R Los Remedios para la tos y el resfriado comprados sin receta pueden contener alcohol u otros ingredientes que deberían evitarse durante el embarazo. Pregunte a su proveedor de atención de salud acerca de los

medicamentos comprados con y sin receta que esté tomando o que considere tomar estando embarazada.

S Los Saunas, las bañeras y las habitaciones de vapor deben evitarse mientras esté embarazada. El calor excesivo puede perjudicarle durante el embarazo.

T La Toxoplasmosis es una infección causada por un parásito que puede ser sumamente nocivo para el bebé que va a nacer. Evite comer carne insuficientemente cocinada y manipular excrementos de gato. Asegúrese de ponerse guantes al efectuar labores de jardinería.

U El tamaño del Útero aumenta durante el primer trimestre, lo cual, conjuntamente con un funcionamiento más eficaz de los riñones, pueden hacerle sentir la necesidad de orinar más a menudo. También puede escapársele orina al estornudar, toser o reírse. Esto se debe a que el útero en crecimiento presiona la vejiga, que se encuentra directamente frente al útero y ligeramente debajo de éste durante los primeros meses del embarazo. Si siente ardor y deseo de orinar con frecuencia, no deje de comunicárselo a su médico.

V Las Vacunas constituyen una preocupación importante para la mujer embarazada. Hágase poner las vacunas que necesite antes del embarazo. Las recomendaciones de los Centros Para el Control y la Prevención de Enfermedades son claros acerca del uso de vacunas durante el embarazo. Revise la lista y asegúrese de hablarlo con su médico.

W www.lasermedica.com Aquí encontrará este importante Corto Vital para imprimirlo o para enviarlo a otra persona así como información sobre otros importantes temas de prevención.

X Evite los rayos X. Si necesita hacerse trabajo dental o pruebas diagnósticas, informe a su dentista o a su médico que está embarazada para que tengan aún más cuidado.

Y La práctica de Yoga, las caminatas, la natación y el ejercicio en una bicicleta fija son por lo general ejercicios sin riesgo para las embarazadas. Sin embargo consulte siempre con su médico antes de empezar cualquier clase de ejercicio, en especial durante el embarazo.

Z ZZZZZ..... Duerma... Asegúrese de descansar bien... Es aconsejable acostarse de lado lo más a menudo posible, en particular sobre el lado izquierdo, porque esa posición permite una mejor circulación para su bebé y ayuda a reducir la hinchazón.