

Disfruta el embarazo, que nada te inquiete.

A continuación te presentamos una lista de las principales inquietudes, así como algunas acciones positivas que podrán ayudarte: Antojos Aunque nadie sabe realmente por qué se presentan, muchas mujeres las han tenido. Hay antojos de todo tipo, desde sandía y chocolate hasta helado con salsa picante. Pasos a seguir cuando tengas antojos: No los juzgues, son una parte normal del embarazo! Come porciones razonables y mantén una dieta saludable. Náuseas Las náuseas y los vómitos son un problema para muchas futuras mamás, especialmente durante el primer trimestre. La causa es desconocida y puede deberse a cambios hormonales o a un bajo nivel de azúcar en la sangre durante el inicio del embarazo. Como su nombre lo indica, generalmente se producen en la mañana, pero podrán aparecer en cualquier momento del día! Consejos para ayudar a controlar las náuseas: Come cantidades más pequeñas. Busca comida nutritiva pero en porciones reducidas. Es posible que tu sentido del olfato se agudice durante el embarazo, así que evita exponerte a posibles provocadores de náuseas, como la comida con aromas fuertes, el perfume y el humo del cigarro. Elige sabores suaves en vez de muy condimentados. Come un pequeño refrigerio antes de irte a dormir y al despertar, por ejemplo, un pan tostado solo o galletas saladas. Toma vitaminas prenatales con las comidas o después de ellas. Si las náuseas son intensas, consulta a tu médico. Estreñimiento Las hormonas del embarazo relajan tus músculos intestinales y hacen que el desplazamiento de la comida a través de tu intestino sea más lento. Tu bebé también está ejerciendo presión sobre tus intestinos y esto también afecta. Utiliza estos sencillos remedios que podrán ayudarte a que tu digestión vuelva a la normalidad: Bebe muchos líquidos todos los días, té descafeinado, jugo de ciruela pasa, leche y sopas. Las verduras y frutas con mucho contenido de agua, como el apio y la sandía, también podrán ayudarte. Come más alimentos ricos en fibra, por ejemplo, frutas, verduras y cereales integrales. Más activa. Caminar con regularidad, puede ayudar a que la comida se mantenga en movimiento. Tobillos hinchados La hinchazón de los tobillos es un efecto secundario frecuente del embarazo. Tu cuerpo está acumulando naturalmente líquidos tanto para ti como para tu bebé. Los cambios hormonales también podrán contribuir a la hinchazón. En los tobillos parece ser más evidente por la noche, especialmente si has estado de pie todo el día. Estos consejos podrán aliviarte: Bebe muchos líquidos. Eleva los pies cada vez que puedas. No uses zapatos apretados. Si la hinchazón persiste, es mejor consultar con tu médico. Acidez Se puede producir acidez, una sensación de ardor en el centro del pecho, debido a que el peso del bebé está ejerciendo presión en tu estómago y tus intestinos. Debido a que los ácidos estomacales son introducidos a presión en el esófago y el músculo que se encuentra en la parte superior del esófago se relaja. Prueba si estos cambios alimenticios funcionan para aliviar tu acidez: Consume comidas más pequeñas con mayor frecuencia y come despacio. Evita los alimentos grasos y condimentados. Después de comer, trata de esperar por lo menos una hora antes de recostarte. Consulta a tu médico antes de tomar cualquier antiácido de venta sin receta porque muchos contienen una alta concentración de sodio. El vegetarianismo Las dietas vegetarianas y veganas no representan un riesgo durante el embarazo, siempre y cuando estén bien planificadas e incluyan proteínas de alta calidad y un buen equilibrio de cereales integrales, frutas, verduras y grasas saludables. Sigue estos pasos adicionales: Pregunta a tu médico un complemento prenatal que contenga vitamina B12, vitamina D, ácido fólico, hierro, calcio y zinc para agregar nutrientes que podrán faltar en tu dieta. Si eres (o estás planeando volverte) vegetariana o vegana, avísale a tu obstetra. Cómo evitar los productos lácteos Si no consumes productos lácteos, ¡no te preocupes, de todas maneras puedes obtener suficiente calcio! Ten en cuenta estas opciones cuando vayas de compras: Elige productos fortificados con calcio; el jugo de naranja, la leche de soya, la leche de almendras y los cereales son buenas opciones de productos no lácteos. Busca un complemento de calcio. Las fuentes de calcio no lácteas no se absorben tan bien como el calcio de origen lácteo, de modo que es posible que necesites un complemento de calcio. Busca también un complemento de vitamina D. La vitamina D se encuentra principalmente en los productos lácteos, de modo que quizá también necesites un complemento si no recibes luz solar la mayor parte de los días. Hipertensión La hipertensión gestacional (presión arterial alta que se produce durante el embarazo) requiere de atención por parte de tu proveedor de atención médica. Mientras tanto: Trata de mantener el ritmo adecuado de aumento de peso. Mantente activa. Desde luego, evita el alcohol y el tabaco. Infórmale a tu proveedor de atención médica si estás

tomando algún medicamento de venta con o sin receta. Diabetes gestacional Si tienes diabetes gestacional, siempre sigue los consejos de tu médico. Nadie sabe con certeza, pero al parecer las hormonas del embarazo interfieren con la insulina de mamá; Esto, a su vez, causa un desequilibrio en la insulina de tu bebé, lo que provoca altas concentraciones de glucosa (azúcar) en la sangre. Los bebés que nacen con un desequilibrio en la insulina pueden tener un mayor riesgo de volverse obesos o de padecer diabetes más adelante. El objetivo del tratamiento contra la diabetes gestacional es mantener las concentraciones de glucosa en sangre iguales a las de mujeres embarazadas que no tienen diabetes gestacional. El tratamiento contra esta afección siempre incluye planes alimenticios especiales y actividad física programada. Una medida proactiva que puedes tomar es lo siguiente: Pídele a tu médico que te remita a una dietista titulada. Una dietista titulada especializada en diabetes gestacional puede personalizar un plan alimenticio y enseñarte a controlar la afección. Gemelos o embarazos múltiples: Si es tu caso, significa que necesitas más calorías. Haz lo siguiente para averiguar cuáles serán tus necesidades calóricas y nutricionales: Pregúntale a tu proveedor de atención médica, ya que las necesidades calóricas pueden variar si al comienzo del embarazo pesabas menos o más de lo debido. Calambres en las piernas Los calambres en las piernas, que generalmente se producen en la noche, pueden ser un efecto secundario del embarazo, de forma más frecuente en el tercer trimestre. La causa más probable es el peso adicional que estás cargando. Sigue estos pasos para encontrar alivio: Estira las pantorrillas y flexiona los tobillos. Consume suficiente calcio. El calcio es bueno para tus huesos, pero también influye en las contracciones musculares. Si tu proveedor de atención médica te recomienda un complemento de calcio para ayudar a relajar los músculos, es posible que también contenga magnesio, un mineral que ayuda a equilibrar el calcio. Es posible que tengas algunos de estos problemas durante tu embarazo o que no tengas ninguno. Solo es importante que sepas que la mayoría de ellos se pueden controlar; hay cosas que puedes hacer para mantenerte saludable y cómoda. Sin embargo, siempre debes seguir los consejos de tu médico: Él es quien mejor te conoce y sabe más acerca de tu embarazo!

Sugerencias para tu seguridad en el embarazo



Manténlos fríos

- Cuando vayas de compras, procura usar bolsas isotérmicas
- Coloca directamente en la nevera los alimentos que necesiten refrigeración
- No consumas alimentos refrigerados que se hayan dejado por fuera de la nevera durante más de 2 horas
- Descongela y marina los alimentos refrigerados, en especial las carnes



Manténlos calientes

- Cocina muy bien los alimentos, y al volverlos a calentar, asegúrate de que queden bien calientes
- Cuando cocines carne o pescado, asegúrate de que no quede ninguna porción rosada
- Antes de comer pollo o cerdo recién cocinados, asegúrate de que el jugo de cocción sea claro
- Antes de servir un marinado que contenga agua-sangre de carne cruda, caliéntalo hasta que hierva



Manténlos limpios

- Lávate y sécate muy bien las manos antes de empezar a preparar o comer cualquier alimento, incluso si es una merienda ligera
- Separa los alimentos crudos de los cocinados, y utiliza tablas de cortar y cuchillos diferentes para cada uno
- No permitas que el agua-sangre de la carne cruda caiga sobre otros alimentos, pues de esta manera evitarás una contaminación cruzada.



Lee la etiqueta

- Es muy importante que revises la fecha de caducidad de los alimentos, y los consumas antes de su fecha de expiración.
- Sigue las instrucciones de almacenamiento y preparación
- Revisa las etiquetas o pide información en la tienda o supermercado, especialmente sobre los alimentos no empacados (por Ejm. las ensaladas listas para consumir, carnes frías compradas por peso, entre otros) en cuanto a la fecha de vencimiento, tipo de almacenamiento, o cuando fue preparado, para saber qué tan fresco está lo que vas a consumir.

Evita estos alimentos durante tu embarazo



Pescados

- En lo posible no consumas pescados o mariscos crudos
- Evita el consumo de comida de mar con alto contenido de mercurio (caballa real, blanquillo, pez espada)
- Evita el pescado ahumado por su posible contaminación con bacterias



Carnes

- No comas carnes, aves o huevos crudos
- Evita las carnes frías listas para consumir
- No incluyas en tu alimentación carnes untables refrigeradas como el paté en cualquiera de sus formas de presentación



Productos lácteos

- Evita la leche o productos lácteos (quesos brie, camembert o azul) crudos o sin pasteurizar
- No consumas helados suaves



Frutas/ Vegetales

- No consumas, ni permitas que te den vegetales sin lavar
- Zumos de fruta y sidra no pasteurizados