


A smiling pregnant woman with long brown hair, wearing a purple ribbed cowl-neck dress and a necklace, stands with her hands clasped. The background features a light beige wall with purple decorative patterns, including swirls and floral motifs.

# embarazo sano

por Vicki L. Dihle, AM-C



## Estás embarazada, ¿y ahora qué?

- **Lo más importante que debes** hacer enseguida es pedir una cita con un profesional de servicios médicos que asista a mujeres embarazadas: un obstetra, médico de cabecera o enfermera comadrona certificada.
- Comienza a tomar vitaminas y minerales prenatales\*. La mayoría de las mujeres no obtienen suficiente calcio, ácido fólico y hierro en sus dietas, así que los suplementos son muy importantes para ti y tu bebé.
- Come una dieta saludable, bebe un mínimo de ocho vasos de agua por día, y duerme, por lo menos, de ocho a nueve horas cada noche.
- Deja de usar cualquier cosa que pudiera causarle algún daño a tu bebé, como tabaco, alcohol, marihuana u otras drogas. Si necesitas ayuda para abandonar alguno de estos hábitos, díselo a tu doctor, porque él o ella tendrá medios que te ayudarán a dejar de abandonarlo más fácilmente.

\* Prenatales se refiere al tiempo antes del nacimiento.

## Síntomas comunes del embarazo:

- Náusea y vómitos, conocidos también como “náuseas matutinas”, que suelen disminuir después de unas 12 semanas
- Fatiga y estar más cansada de lo normal
- Tener más sed y hambre de lo normal
- Dolores y malestares leves
- Dolores de cabeza
- Encías sangrantes al cepillarte o limpiarte los dientes con hilo dental
- Acidez estomacal o indigestión
- Ser más emocional o llorosa de lo normal

## Lo qué debes esperar en tus citas prenatales:

Te harán muchas preguntas sobre tu salud y tus hábitos. Es muy importante que seas totalmente sincera, sobre todo acerca de embarazos anteriores, abortos espontáneos o provocados, o cualquier cirugía del cuello uterino o del útero. Esto ayudará al personal médico a darte a ti y a tu bebé la mejor asistencia.

*Escribe tus preguntas en un cuaderno, y llévalo a cada cita, para que no te olvides de hacérselas a tu doctor.*

- Medirán tu estatura, peso y presión arterial. De ser posible, tu doctor también escuchará el latido del corazón de tu bebé y medirá su crecimiento.
- En una de las primeras citas tal vez te hagan un examen pélvico, una prueba de Papanicolau y un chequeo de infecciones o enfermedades de transmisión sexual. Te sacarán sangre para otras pruebas.
- Te preguntarán sobre tus hábitos de alimentación, ejercicio y sueño.
- Si aún no tomas vitaminas prenatales, te pedirán que comiences enseguida. También puede ser que te aconsejen que cada día tomes un suplemento de ácido fólico adicional.
- En diferentes ocasiones te harán otras pruebas para asegurarse de que tu bebé está sano y crece normalmente.
- Por lo general se hace un ultrasonido en el segundo trimestre. Podrás ver a tu bebé, y tal vez sepas su sexo.
- Se programan citas típicas:

- **Una vez al mes, hasta más o menos 28 semanas de embarazo**
- **Dos veces al mes, hasta 36 semanas**
- **Semanalmente, después de 36 semanas, hasta que nazca tu bebé**

## Llama enseguida a tu doctor de cuidado prenatal si:

- Tienes contracciones pélvicas, manchas, sangrado o flujo vaginal.
- Tienes fiebre, escalofríos o dolor de estómago.
- Estás más cansada de lo normal, te quedas sin aliento, tienes mareos o te sientes débil.
- Te sientes muy triste, desesperada, o piensas en hacerte daño o hacérselo a tu bebé.
- Tienes visión borrosa, demasiada sed o necesidad de orinar.
- Repentinamente tienes excesiva hinchazón de las manos, cara o pies.



## ¿Qué debería comer?

*Cada día* come alimentos nutritivos para mejorar tus posibilidades de tener un bebé sano.

- Frutas y verduras frescas: 5 a 9 porciones
- Proteína (como pollo, pavo, cerdo, carne magra de vaca, huevos, nueces, frijoles y tofu): 2 a 3 porciones
- Cereales, panes y arroz integrales: 8 porciones
- Productos lácteos como leche, yogurt y queso: 3 a 4 porciones
- Aceites saludables, como el de oliva y canola, o los que contienen los alimentos con ácidos grasos de Omega-3 (salmón o arenque). Pero pregúntale a tu doctor de asistencia médica sobre comer pescado durante el embarazo.
- Limita los alimentos procesados, como pan o arroz blanco, comidas en caja o congeladas, rápidas y fritas; y productos azucarados como el jugo, la soda y los dulces.

### *Durante el embarazo evita:*

- Bañeras de agua caliente
- Cajas higiénicas para gatos
- Carnes y huevos crudos o medio crudos
- Medicamentos sin receta, que el proveedor no haya aprobado
- Gases y vapores, como los de tubos de escape, pinturas y productos de limpieza
- Rayos X, a menos que hayan sido ordenados por el proveedor

- Procura no comer demasiado. Sólo necesita un 300 calorías adicionales por día para alimentar a tu bebé; eso es más o menos un vaso de leche y un sándwich.

### *Opciones de comida rápida más sanas:*

- Pollo asado a la parrilla en vez de rebozado o frito
- Fruta en vez de papas fritas
- Agua, o un licuado de fruta con yogurt, en vez de una soda
- Condimentos aparte (a petición tuya)

## ¿Cuánto debería aumentar de peso?

Pregúntale a tu doctor, porque esto será diferente para cada mujer. Basado en tu peso a principios del embarazo, y si esperas sólo un bebé, deberías aumentar aproximadamente:

- **Peso normal:** 25 a 35 libras (11 a 16 kilogramos)
- **Peso insuficiente:** 28 a 40 libras (13 a 18 kilogramos)
- **Sobrepeso:** 15 a 25 libras (7 a 11 kilogramos)



## ¿Debería hacer ejercicio?

- Por supuesto, y cada día si es posible. El ejercicio moderado, durante el embarazo, no causará un aborto espontáneo.
- El embarazo no es momento para comenzar un programa agotador, pero proponte dedicar 30 minutos a actividades como caminar, ciclismo estacionario o natación, o una clase para mamás embarazadas.
- Conversa con tu doctor sobre recomendaciones específicas, si te gusta levantar pesas como ejercicio.

*Establece vínculos afectivos con tu bebé tocando música suave, cantando, leyendo libros en voz alta y hablándole.*



## ¿Cómo podré lograr esto?

- Si eres soltera y exploras la idea de criar a tu hijo, habla con el departamento de servicios humanos de tu localidad o de tu condado sobre tu derecho a recibir ayuda para él de parte de su padre.
- Si consideras la idea de adopción, pídele más información a tu consejero de embarazo, o a un profesional de adopción certificado, sobre hacer un plan de adopción para tu bebé.
- Más abajo verás algunos programas en Estados Unidos de ayuda para seguro médico, alimentos y otro apoyo disponible para ti y tu bebé:
  - Cada estado en los Estados Unidos tiene un programa para ayudar a mujeres embarazadas. Llama al 1-800-311-BABY (1-800-311-2229) para conectarte con un departamento de salud en tu área.
  - Medicaid puede ayudarte con gastos médicos: [www.cms.hhs.gov](http://www.cms.hhs.gov)
  - Puedes obtener estampillas para comida del Departamento de Agricultura de Estados Unidos: [www.fns.usda.gov/fsp](http://www.fns.usda.gov/fsp)
  - Women, Infants and Children Program (WIC) tiene una variedad de programas de apoyo [www.fns.usda.gov/wic](http://www.fns.usda.gov/wic)
  - Puedes buscar ayuda con los gastos médicos de tu bebé a través del programa de tu estado de seguro médico para niños, 1-877-KIDS-NOW (877-543-7669) [www.insurekidsnow.gov](http://www.insurekidsnow.gov)

# Últimos pensamientos

Ya sea que decidas criar a tu bebé o buscar un hogar adoptivo amoroso para él, cuidarte bien le dará a tu bebé el principio mejor posible en la vida, y disfrutarás de un embarazo más sano. Nunca es tarde para comenzar a cuidarte a ti misma, y cuidar a tu bebé.



## Fuentes de información:

- American College of Obstetricians and Gynecologists, “Especially for Teens: Having a Baby,” [acog.org/publications/patient\\_education/bp103.cfm](http://acog.org/publications/patient_education/bp103.cfm)
- U.S. Department of Health and Human Services, “Prenatal Care,” [womenshealth.gov/faq/prenatal-care.cfm#f](http://womenshealth.gov/faq/prenatal-care.cfm#f)
- U.S. Department of Health and Human Services, “You’re Pregnant: Now What?” [womenshealth.gov/pregnancy/you-are-pregnant/](http://womenshealth.gov/pregnancy/you-are-pregnant/)
- U.S. Department of Agriculture, “MyPyramid for Pregnancy & Breastfeeding,” [mypyramid.gov/mypyramidmoms](http://mypyramid.gov/mypyramidmoms)
- KidsHealth by Nemours, “Exercising During Pregnancy,” [kidshealth.org/parent/fitness/general/exercising\\_pregnancy.html](http://kidshealth.org/parent/fitness/general/exercising_pregnancy.html)
- WebMD, “Top Tips for Pregnancy Nutrition,” [webmd.com/baby/features/top-tips-pregnancy-nutrition](http://webmd.com/baby/features/top-tips-pregnancy-nutrition)
- FamilyDoctor.org, “Exercise During Pregnancy: What You Can Do for a Healthy Pregnancy,” [familydoctor.org/online/famdocen/home/women/pregnancy/basics/305.html](http://familydoctor.org/online/famdocen/home/women/pregnancy/basics/305.html)
- *Complete Guide to Baby & Child Care* (Carol Stream, Ill.: Tyndale House Publishers, 2007), copyright © 1997, 2007 by Focus on the Family
- Stephen J. McPhee, Maxine A. Papadakis, 2008 *Current Medical Diagnosis & Treatment* (McGraw-Hill, 2008), 665-668

**FOCUS ON THE FAMILY®**

©2010 Focus on the Family

Todas las modelos sólo se utilizaron con propósitos ilustrativos

APROBADO POR EL  
Physicians Resource Council



5099546