

HealthyActions

Achieving Your Goals for Healthy Living



Consejos útiles para la futura madre

Como futura madre, haga todo lo posible para que usted y su bebé se mantengan saludables y seguros.

Estudios demuestran que las mujeres embarazadas que reciben una buena atención prenatal tienen mayores probabilidades de:¹

- Tener bebés saludables.
- Tener menos problemas durante y después del parto.

Es mejor consultar a su médico *antes* de embarazarse.¹ En caso de que no lo haga, consulte a su médico tan pronto como crea que podría estar embarazada.² De esta manera puede trabajar con él para tener un embarazo más saludable. Existen medidas que puede tomar para reducir el riesgo de tener ciertos problemas.

Las visitas a su médico mientras está embarazada se llaman “atención prenatal”. La atención prenatal puede detectar problemas en una etapa temprana, de modo que se pueden evaluar y tratar. **Asistir a estas visitas es una de las cosas más importantes que puede hacer por su bebé.**¹

La atención prenatal incluye enseñar y hablar sobre el embarazo. Aprenderá sobre alimentos que debe comer, ejercicios, medicamentos que puede tomar y cómo cuidar de usted y de su bebé. También le dan a usted y a su familia una posibilidad de hablar con su médico o enfermera sobre preguntas o inquietudes que tenga.

Medicamentos que puede y no puede tomar

Informe a su médico de todos los medicamentos que está tomando. Hable con él antes de tomar cualquier nuevo medicamento, incluidos medicamentos de venta sin receta.¹ Muchos medicamentos no son seguros de tomar durante el embarazo.

Coma saludable

Deberá comer lo suficiente para usted y su bebé. Necesita 300 calorías adicionales por día.³ Pregúntele a su médico sobre cómo debe cambiar su dieta. Pídale calcio, hierro y suplementos de ácido fólico.¹

No beba alcohol

No beba alcohol durante el embarazo¹ o mientras está tratando de embarazarse.⁴ Beber puede provocar graves problemas de salud a su hijo.¹ Pida ayuda a su médico si no cree que puede dejar el hábito de beber por su cuenta.

Ejercicio

Estudios indican que hacer ejercicio durante el embarazo es saludable.¹ Consulte a su médico antes de comenzar a hacer ejercicios. Los ejercicios adecuados para las mujeres embarazadas son caminar, nadar y las clases de ejercicios aeróbicos prenatales.¹



Consejos útiles para la futura madre

No fume

Si fuma durante el embarazo, tiene mayores probabilidades de tener:¹

- Un bebé que muera a causa del síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).
- Un nacimiento prematuro.
- Un bebé con bajo peso al nacer.
- Un parto de feto muerto.
- Un bebé con problemas pulmonares graves.

Para obtener ayuda para dejar de fumar, hable con su médico.

Prepararse para el bebé

Los próximos nueve meses estarán llenos de cambios. Estará ocupada arreglando la habitación de su bebé y pensando en nombres. Es posible que también desee prepararse de las siguientes formas:

- **Aprender primeros auxilios para bebés y RCP.** Esto ayudará en una emergencia.⁴
- **Compre un asiento de seguridad para el automóvil.**⁴ Aprenda cómo instalarlo y usarlo correctamente. Si necesita ayuda, busque una estación de seguridad e inspección para niños. Llame al 1-866-SEATCHECK o visite www.seatcheck.org.⁵
- **Comience a adecuar su casa a prueba de niños.** Busque todo lo que no sea seguro para un bebé. Cambie los medicamentos y los productos de limpieza a repisas altas. Fije el calentador de agua a 120°F. Coloque cerraduras en todos los baños y cajones.⁴

Un descanso para usted

Estar embarazada es un momento feliz. También puede traer dolores. A continuación se indican algunas formas para sentirse mejor:⁶

Para:	Pruebe:
Problemas para dormir	Una almohada para el cuerpo. Le brinda apoyo debajo del estómago y detrás de la espalda.
Náuseas	Consuma comidas pequeñas y frecuentes o tostadas secas/galletas saladas y evite los alimentos condimentados.
Músculos rígidos	Un almohada térmica.
Pechos sensibles	Sostén de maternidad o un sostén deportivo de tamaño grande. Trate de dormir con el sostén.
Picazón en la piel producto de que se estira	Mantequilla de cacao.

Fuentes

1. United States Food and Drug Administration (USFDA) [Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos]. Healthy Pregnancy, Healthy Baby [Embarazo saludable, bebé saludable (Solamente disponible en inglés)]. http://www.fda.gov/fdac/features/1999/299_baby.html
2. eMedicineHealth. Pregnancy [Embarazo (Solamente disponible en inglés)]. <http://www.emedicinehealth.com/script/main/art.asp?articlekey=58752&cpf=3&page=8>
3. March of Dimes. Healthy Eating [Alimentación saludable (Solamente disponible en inglés)]. http://www.marchofdimes.com/printableArticles/159_823.asp
4. eMaxHealth. The Surgeon General's Tips for Mothers and Mothers-To-Be [Consejos de la Dirección General de Salud Pública para madres y futuras madres (Solamente disponible en inglés)]. <http://www.emaxhealth.com/89/2027.html>
5. American Academy of Pediatrics [Academia Estadounidense de Pediatría] Car Safety Seats: A Guide for Families 2007 [Asientos de seguridad para automóviles: una guía para las familias 2007 (Solamente disponible en inglés)]. <http://www.aap.org/family/carseatguide.htm>
6. Parents.com. Comfort Essentials During Pregnancy [Elementos esenciales de comodidad durante el embarazo (Solamente disponible en inglés)]. <http://www.parents.com/parents/story.jsp?storyid=/templatedata/ab/story/data/1175.xml&catref=cat1830176>