

EMBARAZO: CUIDÁNDOSE A SI MISMA Y A SU BEBÉ

Marinela Maneiro

Consultora Individual, Familiar y Organizacional

marinelamaneiro@gmail.com

El buen cuidado prenatal puede mejorar significativamente la calidad del embarazo y el pronóstico positivo tanto para el bebé como para la madre.

Este incluye:

- Buena nutrición y hábitos saludables antes, durante y después del embarazo.
- Exámenes prenatales frecuentes para detectar problemas prematuros.
- Ultrasonidos de rutina para detectar anomalías y problemas fetales.
- Exámenes de rutina para:
 - enfermedades de transmisión sexual
 - inmunidad a enfermedades contagiosas
 - problemas del tipo sanguíneo y de presión sanguínea
 - trastornos genéticos si existen antecedentes familiares o la edad de la madre sugiere la necesidad
 - proteína en orina

¿ Es importante el cuidado prenatal?

¡Sí! Usted puede ayudar a que tanto usted como su bebé estén lo más sanos posible siguiendo algunas pautas simples y asistiendo a los chequeos regulares con su médico.

¿Qué ocurrirá durante las visitas prenatales?

Hablará con su médico acerca de su historia médica y de cómo usted se ha estado sintiendo, la pesarán y le tomarán la presión arterial durante cada visita. Durante su primera visita, le harán un examen pélvico para chequear el tamaño y forma de su útero (matriz) y le harán otros exámenes de rutina como el Papanicolao. Los análisis de orina se hacen para chequear la presencia de bacterias en su orina, de niveles elevados de azúcar que pueden ser una señal de diabetes y de niveles altos de proteínas que la pueden poner en riesgo. Las pruebas de sangre se hacen para chequear si hay anemia, o sea niveles bajos de hierro en la sangre.

¿Cuánto peso debo ganar durante mi embarazo?

Más o menos entre 25 y 30 libras (11,34 a 13,6 kg). Si usted no pesa lo suficiente cuando queda embarazada necesitará ganar más. Si usted está demasiado pesada cuando queda embarazada puede necesitar ganar tan sólo de 15 a 18 libras (6,8 a 8,16 kg).

¿Qué debo comer?

Lo que usted come alimenta a su bebé por lo tanto escoja comidas saludables y descarte las comidas "chatarra". Asegúrese de incluir lo siguiente en su dieta diaria: leche o de productos lácteos, vegetales frutas, panes, cereales, arroz o pasta, carne de res, ave o pescado, granos y fibra, huevos o nueces y por lo menos de 6 a 8 vasos de agua.

¿Está bien tomar medicamentos?

Verifique con su médico antes de tomar cualquier medicamento,. Aún los medicamentos que puede adquirir sin receta médica pueden causar defectos de nacimiento. Su médico puede sugerirle tomar píldoras de minerales y vitaminas prenatales que incluyen hierro para ayudar a protegerla contra la anemia, calcio para mantener los huesos fuertes y ácido fólico, especialmente al comienzo del embarazo.

¿Puedo hacer ejercicio?

A menos que usted tenga problemas durante su embarazo, probablemente puede hacer cualquier clase de ejercicio que usted hizo antes de quedar embarazada. Puede sentirse mejor si está activa. Nadar, caminar y yoga son opciones excelentes. Si no hacía ejercicio antes de quedar en embarazo comience lentamente. Es mejor evitar cualquier ejercicio que podría hacerla caer así como cualquier deporte de alto riesgo.

Durante el embarazo, desde la primera semana hasta la última, es muy importante que se cuide para cuidar a su bebé. Pero, a pesar de que deberá adoptar algunas precauciones y estar pendiente de lo que hace, muchas mujeres aseguran que nunca se han sentido tan sanas como cuando estaban embarazadas. Pero lo más importante además de los cuidados físicos es SER FELIZ Y DISFRUTAR de todos los cambios maravillosos y del milagro de dar vida.

Adaptado de:

www.abranpasoalbebe.com

www.nacersano.org

www.kidshealth.org