

advance FOR

NURSES

Preparándose para el Embarazo Déle a su bebé una mejor oportunidad de un nacimiento a término saludable

De acuerdo a March of Dimes (una sociedad caritativa) el mejor regalo que usted le pueda dar a su bebé son 9 meses de embarazo saludable. Hay varias cosas que usted puede hacer aún antes de la concepción para estar tan saludable como sea posible para su embarazo.

Preguntas que debe hacerse

Antes de salir embarazada, March of Dimes le recomienda que le pregunte a su proveedor de salud lo que usted necesita conocer sobre los siguientes nueve tópicos:

- 1. Diabetes, presión arterial alta, infecciones u otros problemas de salud.** Estas cosas pueden dañar su salud y la salud de su bebé durante su embarazo.
- 2. Medicinas y remedios caseros.** Los medicamentos caseros, los que se venden sin receta médica, los medicamentos con receta médica e incluso algunos preparados de hierbas pueden dañar a su bebé.
- 3. El tomar multivitaminas con ácido fólico todos los días.** El ácido fólico es un componente de la vitamina B que ayuda a prevenir defectos del nacimiento en el cerebro y la columna vertebral cuando se toma antes y durante los primeros meses del embarazo.
- 4. ¿Cómo estar segura que tiene un peso saludable antes de salir embarazada?**
- 5. El fumar, tomar alcohol y drogas ilegales.** Estas cosas pueden seriamente dañarla a usted y a su bebé.
- 6. Productos químicos no seguros y otras cosas que debe evitar.** Algunas cosas de las que debe mantenerse alejada mientras trata de salir embarazada y durante su embarazo son el humo del cigarrillo, el plomo, el monóxido de carbono, el mercurio, los solventes, las pinturas, los diluyentes, el benzoato y el formaldehído.
- 7. El cuidarse a si misma y reducir el estrés.** El embarazo puede ser una etapa estresante para muchas mujeres. Usted puede ayudarse a reducir el estrés comiendo regular y nutritivamente; tomando mucha agua, descansando cuando lo necesita; ejercitándose si su proveedor de salud le da el visto bueno; relajándose; evitando el alcohol, el fumar, los productos de hierbas y drogas (a menos que sea prescripta por su proveedor de salud); evitar a la gente y situaciones que le causan estrés; y el hablar con su pareja, una amiga o miembro familiar, un profesional de la salud o un consejero. También, el ir a todas sus citas prenatales le reducirá su nivel de estrés porque sabrá que está dando lo mejor de si por su bebé.
- 8. El tiempo que debe esperar entre embarazos.** De acuerdo a March of Dimes, usted debe esperar al menos 6 meses entre el parto de un bebé y el salir nuevamente embarazada.
- 9. Obtener un historial médico familiar.** Pregúnteles a los miembros de su familia sobre su historial familiar y sobre otros miembros de la familia que ellos conozcan. También usted puede encontrar un

cuestionario para ayudarla con este paso en la Internet en la siguiente dirección; www.marchofdimes.com/files/GYP_PrenatalQuestionnaire.pdf

El analizar estos tópicos con su proveedor de salud le ayudará a comenzar su embarazo de forma saludable y darle a su bebé la oportunidad de un nacimiento a término en las mejores condiciones.

Otras consideraciones para las mujeres de 35 años o más.

El cuidado prenatal es, sobre todo, importante para las mujeres mayores de 35. Las mujeres en este grupo de edad tienen más posibilidades de desarrollar hipertensión arterial o diabetes por primera vez durante el embarazo y también pueden decidir que se les chequee contra defectos fetales como lo es el síndrome de Down.

Las mujeres mayores de 35 tienen un riesgo mayor de problemas de fertilidad; hipertensión arterial; diabetes; abortos; placenta previa, en la cual la placenta cubre el cuello uterino; operación cesárea; nacimientos sin vida; y el tener un bebé con afecciones genéticas.

Las mujeres en este grupo etéreo pueden ayudar a reducir estos riesgos haciendo lo siguiente:

- comiendo alimentos saludables;
- ganando un peso adecuado durante el embarazo;
- ejercitándose bajo la guía de su proveedor de salud;
- no tomando alcohol, fumando o tomando drogas ilegales; y
- no tomando medicamentos o productos de hierbas sin consultarlo con su proveedor de salud.

Un comienzo saludable

Después de hablar con su proveedor de salud sobre estos aspectos, su pareja puede ayudar a que su embarazo tenga un inicio saludable al:

- dejar de fumar;
- limitar la cantidad de alcohol que toma;
- no usar marihuana u otras drogas ilegales;
- usar shorts de boxeadores y pantalones anchos; y
- hablar con su proveedor de salud sobre cualquier medicamento por prescripción que pudiera estar afectando su fertilidad.

Compilado por Barbara Drosey, editora asociada de *ADVANCE*.

Fuente:

March of Dimes: www.marchofdimes.com



Notas
