

Una guía para que tenga un embarazo sano



Nombre: _____

Mi bebé debe nacer el: _____

Cómo tener un embarazo sano

Ahora que está embarazada ya no tiene que pensar sólo en sí misma. Todo lo que coma y muchas otras cosas que usted haga van a afectar a su bebé a medida que va creciendo.

Comer alimentos nutritivos y cuidarse va a ayudarle a que su embarazo sea más sano. Y un embarazo sano significa que hay muchas más probabilidades de tener un bebé sano.

Este folleto es una guía para tener un embarazo sano. En él encontrará la respuesta a algunas preguntas que tal vez se esté preguntando.

Hable con el personal de WIC si tiene alguna duda. Con mucho gusto la van a ayudar.



Datos importantes que debe recordar

- Empiece la atención médica prenatal en cuanto sepa que está embarazada.
- Suba de peso lo suficiente para que tenga un bebé sano.
- Coma alimentos nutritivos durante el embarazo para que tenga un bebé sano.
- Beba de 6 a 8 vasos de agua, jugo, leche o sopa todos los días. Limite su consumo de cafeína.
- Coma la misma cantidad de sal que suele comer, a menos que su doctor le diga que no debe hacerlo.
- Tome sus vitaminas para el embarazo todos los días.
- Hable con su doctor antes de tomar cualquier medicina o remedios de hierbas.
- Evite consumir alcohol y drogas, y fumar.
- Durante su embarazo camine, haga ejercicios de estiramiento, o nade.
- Haga sus planes para alimentar a su bebé con leche materna.

¡Tenga un bebé sano y feliz!



Para que mi embarazo sea sano, yo: _____

La alimentación del bebé con leche materna

Cuando nazca su bebé, aliméntele con leche materna. Amamantar a su bebé es brindarle lo mejor al empezar su vida.

La leche materna contiene todos los elementos nutritivos que el bebé necesita para crecer y desarrollarse. Además, la leche materna es fácil de digerir.

La leche materna también protege al bebé de las enfermedades infantiles más comunes. Los anticuerpos que la leche materna contiene protegen al bebé contra las diarreas, las infecciones en los oídos, las infecciones en las vías respiratorias y otras enfermedades.

Asimismo, al amamantar a su bebé se establece un vínculo especial entre usted y su hijo(a).

Amamantar al bebé le ayuda también a bajar de peso después del parto, y contribuye a que el útero vuelva rápidamente al tamaño que tenía antes del embarazo.

Hable con el personal de WIC respecto a la alimentación del bebé con leche materna.



Después que nazca el bebé

Piense qué método de control de la natalidad quiere usar. Espaciar los embarazos es bueno tanto para usted como para sus hijos. Recuerde que aunque esté amantando a su bebé se puede embarazar. El personal de WIC puede darle una referencia para servicios de planificación familiar que son de bajo costo o gratuitos.

El personal de WIC también le puede ayudar a encontrar servicios médicos o clínicas donde le hagan los chequeos y le pongan las vacunas a su bebé.

La atención prenatal (durante el embarazo)

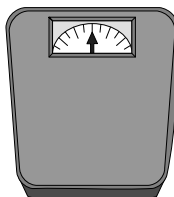
- En cuanto sepa que está embarazada vaya a la clínica de atención prenatal, o vaya a ver al doctor. La atención prenatal desde el principio del embarazo puede ayudar a prevenir muchos problemas.
- También es importante que le hagan las revisiones regularmente. El doctor revisa el avance del embarazo y, además, estas revisiones sirven para que tanto usted como su bebé estén sanos.
- La atención médica durante el embarazo no cuesta mucho. Pida al personal de WIC que le dé referencias para clínicas de bajo costo.
- Pida a su doctor que le haga el análisis para el virus que causa el SIDA, conocido como el virus de inmunodeficiencia humana (HIV, por sus siglas en inglés). A las mujeres que les encuentran este virus, las pueden empezar a tratar desde los primeros meses del embarazo, con lo que se reduce en gran medida el riesgo de transmitir el virus al bebé antes de que nazca.



El aumento de peso es importante

Sí, subir el peso correcto durante el embarazo es importante. Para que su bebé crezca y esté sano. Si no sube el peso suficiente durante el embarazo, se aumentan las probabilidades de que el bebé nazca prematuro (antes de 37 semanas de gestación), o tener un bebé que nazca con poco peso (menos de 5½ libras, más o menos 2½ kilos, al nacer)

Lo siguiente también aumenta el riesgo de que el bebé nazca con poco peso: fumar, recibir atención médica prenatal sólo hacia el final del embarazo, y tener embarazos muy seguidos, con poco tiempo entre uno y otro. Los bebés que nacen con poco peso son menos saludables y tiene que estar en el hospital por más tiempo después de su nacimiento.



Cuánto debe subir de peso

La mayoría de las mujeres deben subir de 25 a 35 libras (más o menos de 10 a 15 kilos). El peso que debe subir va a depender del peso que tenía antes de embarazarse. Hable con su doctor o con el personal de la clínica WIC para que sepa cuánto debe subir de peso con su embarazo.

Peso antes del embarazo

Le faltaba peso

Normal

Tenía exceso de peso

Aumento de peso recomendable

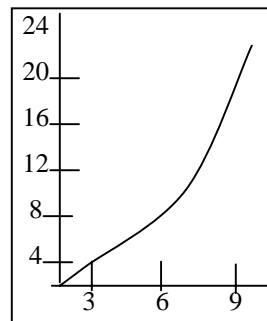
de 28 a 40 libras (12 a 17 kilos)

de 25 a 35 libras (10.5 a 14½ kilos)

de 15 a 25 libras (6.5 a 10½ kilos)

Si va a tener gemelos, deberá subir alrededor de 35 a 45 libras (14½ a 19 kilos).

El aumento de peso debe ser uniforme y constante. En los primeros tres meses espere subir alrededor de 2 a 4 libras (más o menos 1 ó 2 kilos) de peso. En los últimos seis meses tiene que subir alrededor de una libra (más o menos ½ kilo) a la semana. Si sube más de 35 libras (14½ kilos), en general no suele causarle ningún problema, pero le va a resultar más difícil volver al peso que tenía antes de su embarazo. En ningún caso, el embarazo es el momento para tratar de bajar de peso.



El peso que quiero subir es _____ libras.

Lo que puede hacer para controlar el estrés

Todo el mundo tiene algún tipo de estrés en su vida. Sin embargo, si la mujer embarazada tiene demasiado estrés, esto puede conducir a problemas de salud, un trabajo de parto prematuro y el nacimiento del bebé también prematuro. Es importante que encuentre alguna forma de relajarse y aliviar el estrés, por ejemplo:

- Dormir lo suficiente
- Meditar y hacer respiraciones profundas
- Salir a caminar
- Comer alimentos nutritivos



Fumar, beber alcohol o consumir drogas para tratar de controlar el estrés, aumenta el riesgo de que el bebé tenga defectos de nacimiento. Comparta sus sentimientos y sus preocupaciones con su familia y sus amigos y pídale que la ayuden, siempre que lo necesite.

El ejercicio

Sí puede hacer ejercicio durante el embarazo. Hacer ejercicio es bueno para los músculos y para el corazón. Además, le ayuda a relajarse y a sentirse mejor en general. Hable con su doctor antes de empezar a hacer ejercicio. Una vez que empiece, haga ejercicio regularmente. Escuche lo que le dice su cuerpo. Si le falta aire, es que el ejercicio es demasiado vigoroso. Pruebe la caminata, la natación, los ejercicios aeróbicos de bajo impacto, o una bicicleta estacionaria. Tenga cuidado con los ejercicios que exigen equilibrio y coordinación. Recuerde que debe beber muchos líquidos.



El trabajo de parto prematuro

El trabajo de parto es prematuro cuando se presenta más de tres semanas antes de la fecha esperada del parto. El trabajo de parto prematuro puede ocurrirle a cualquier mujer y puede hacer que el parto sea prematuro.

Llame al doctor de inmediato si tiene cualquiera de los síntomas siguientes que indican un trabajo de parto prematuro:

- Contracciones
- Cólicos
- Dolor de espalda
- Presión en la región pélvica
- Flujo vaginal inesperado

Otras cosas con las que tiene que tener cuidado

Dulcificantes artificiales

En general, los siguientes dulcificantes artificiales se pueden usar durante el embarazo sin problema:

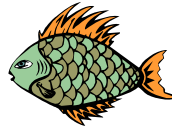
Aspartame (Equal)	Acesulfame de potasio (Sunett)
Sacarina (Sweet 'N Low)	Sucralose (Splenda)

Consuma estos productos en cantidades moderadas durante el embarazo y la lactancia.

Pescado

Algunos pescados tienen un alto contenido de mercurio, lo que puede dañar el sistema nervioso del bebé. Lo mejor es que no coma pescado durante el embarazo:

Tiburón	Macarela
Pez espada	Lofolátilo



Puede comer hasta 12 onzas por semana de otros pescados, como el salmón o atún de lata, moluscos, y pescados de agua dulce de criaderos.

Quesos suaves

Las mujeres embarazadas no deben comer quesos suaves como los quesos feta, brie, camambert, roquefort, ni los quesos tipo mexicano como el queso blanco o el queso fresco, porque estos quesos pueden causar listeriosis. La listeriosis es una enfermedad cuyos síntomas se parecen a la gripa o influenza (flu). Esta enfermedad se puede pasar al bebé y ocasionar un aborto, que el bebé nazca muerto, y otros problemas graves para el bebé.



Puede comer quesos duros (como el queso cheddar), quesos semi suaves (como el queso mozzarella), quesos procesados (como el queso amarillo), queso crema y queso cottage (requesón), y yogur.

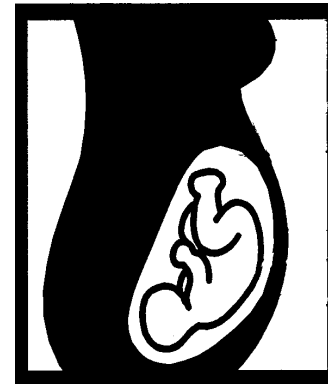
Otros alimentos

Otros alimentos que pueden causar listeriosis son las salchichas (hot dogs), los embutidos, la longaniza, y otros productos similares. La bacteria que causa la listeriosis se destruye si los alimentos se calientan hasta que empiecen a despedir vapor.

Si mi bebé va a pesar 7 u 8 libras, ¿por qué necesito subir tanto de peso?

Algunas mujeres piensan que una vez que han subido alrededor de 8 libras (más o menos 3 ½ kilos) para el bebé, todo lo demás que suban de peso será sólo grasa. Esto no es cierto.

Como puede ver en la tabla siguiente, el peso que se sube durante el embarazo es para ayudar al bebé a crecer.



Un bebé de 7½ libras (más o menos 3 kilos) de peso:

Cambios en el cuerpo de la madre

Aumento de los senos	1-2 libras (½ a 1 Kg)
Aumento en la sangre	2½-3½ libras (1 a 1½ Kg)
Reservas del cuerpo	5-8 libras (2 a 3½ Kg)
Fluidos del cuerpo	2-4 libras (1 a 2 Kg)

La bolsa del bebé

Aumento del útero	3-4 libras (1½ a 2 Kg)
Placenta	2-3 libra (1 a 1½ Kg)
Líquido amniótico	2-3 libras (1 a 1½ Kg)

Total	25-35 libras (10½ a 15 Kg)
--------------	-----------------------------------

Lo que usted come cuando está embarazada es importante

Así es, comer alimentos nutritivos y variados es una de las mejoras cosas que usted puede hacer por su bebé. Una buena alimentación le da a su bebé los elementos nutritivos que necesita para crecer y estar sano.

Los alimentos que usted come durante el embarazo pueden afectar el crecimiento y el desarrollo de su bebé, así como su peso al nacer, los dientes, las neuronas (las células del cerebro), los huesos, los ojos, los músculos, y la sangre.



Las medicinas y los remedios de hierbas

Hable con su doctor antes de tomar cualquier remedio o medicina de hierbas. Asimismo, si está tomando alguna medicina o remedio de hierbas hable con su doctor al respecto. Algunos de estos productos pueden hacerle daño.

El alcohol, las drogas, y los cigarrillos

El alcohol, las drogas y el humo de los cigarrillos se pasan al organismo del bebé y pueden ser muy peligrosos. Pueden hacer que su bebé nazca antes de tiempo, que nazca muy chiquito y con problemas de salud.



No es seguro beber alcohol ni consumir drogas, ni siquiera un poco. El alcohol y las drogas pueden hacer que su bebé tenga defectos de nacimiento.

Hasta las medicinas más comunes pueden hacerle daño al bebé. No tome aspirinas, laxantes, antiácidos, medicamentos para los resfriados, ni vitaminas que no sean las vitaminas prenatales que le haya recomendado su doctor.

Recuerde, mientras más pronto deje de fumar, de beber alcohol y de consumir drogas, más probabilidades habrá de que tenga un bebé sano. Hable con su doctor si necesita ayuda.





La sal

Coma la misma cantidad de sal que siempre ha comido, a menos que su doctor o dietista le indique que no la coma. Tanto usted como su bebé necesitan algo de sal. Sin embargo, evite comer demasiadas comidas saladas. Las comidas saladas a las que nos referimos son, por ejemplo: las nueces con sal, las galletas saladas, las papitas fritas, los totopos (torilla chips), las palomitas, los pepinillos en vinagre, las sopas de lata, los aderezos o aliños de ensalada, las comidas congeladas, el jamón, los embutidos, el tocino y la salsa de soya.

Si tiene antojos de ciertas comidas

Es posible que tenga antojos cuando está embarazada. Siempre y cuando esté comiendo todos los alimentos nutritivos que usted necesita, si come **algunas** de las cosas que se le antojan no le va a hacer daño.

Si come cosas como tierra, barro o arcilla, ceniza de la chimenea, almidón para la ropa, Maicena (sin cocinar), yeso, el hielo que se forma en las paredes del congelador, asientos de café, y hasta harina cruda, le puede hacer daño a usted y al bebé. **Evite comer este tipo de cosas.** Si realmente siente la necesidad de comerlas, hable con su doctor al respecto.

Debe tomar sus vitaminas

El doctor que le atienda durante el embarazo le ayudará a conseguir las vitaminas prenatales. No se le olvide tomarlas todos los días. Y de todas maneras tiene que tener una alimentación nutritiva. Las vitaminas y los minerales le dan elementos nutritivos adicionales, pero no sustituyen a los alimentos.



No tome vitaminas ni otros suplementos sin la aprobación de su doctor. Las dosis muy grandes de algunas vitaminas pueden hacerle daño a su bebé.

Lo que debe comer para tener un embarazo sano

Coma el desayuno, la comida y la cena. No se salte ninguna comida. Tal vez también tenga que comer algo entre comidas.

Opte por comer una amplia variedad de alimentos que le gusten. Coma alimentos de todos los grupos alimenticios todos los días.

Propóngase comer 5 porciones de frutas y verduras todos los días.

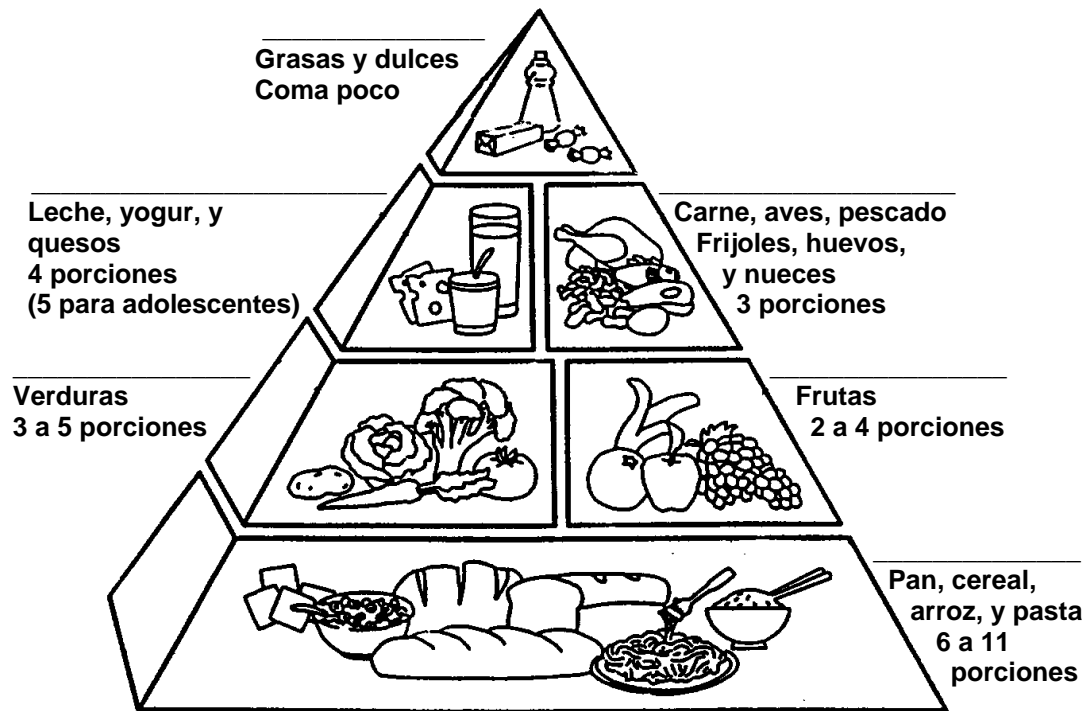
Beba un poco de jugo de frutas todos los días. Coma ensaladas y ya sea en la comida (almuerzo) o en la cena, coma verduras crudas o cocidas. Cuando necesite algo entre comidas, coma fruta.

Tome un vaso de leche con sus comidas. También coma productos lácteos, como el queso, el yogur, los helados y el queso cottage (requesón).



Lo que debe comer

La pirámide que sirve como guía para la nutrición le muestra los alimentos que debe comer todos los días. Los diferentes grupos alimenticios le proporcionan las calorías, las vitaminas y los minerales que usted y su bebé necesitan. Cada uno de los grupos alimenticios es importante, no se debe sustituir un grupo con otro.



Adaptado del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.



Necesita tomar agua

Cuando está embarazada necesita una mayor cantidad de líquidos. Beba de 6 a 8 vasos de líquidos al día. Tome agua, leche, jugo, sopas y otras bebidas que no contengan alcohol ni cafeína. Es bueno beber agua sola todos los días.

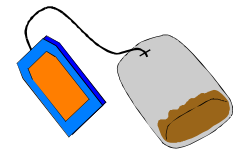
El consumo de cafeína

Un poco de cafeína probablemente no le haga daño, sin embargo, demasiada cafeína sí le puede causar problemas de salud. El café, algunos refrescos, el té y el chocolate contienen cafeína. Lo mejor es no tomar más de 12 onzas de café al día. En lugar de café, tome agua, leche y jugo.

Las infusiones (té) de hierbas

La mayoría de las marcas de infusiones o té de hierbas probablemente no le hagan daño si las toma durante el embarazo.

Sin embargo, lo mejor es no tomar más de dos tazas de 8 onzas al día de ese tipo de té. Algunas hierbas pueden hacerle año. **Evite tomar té que contenga lobelia, sazafrán, fáfara o uña de caballo, consuelda o sínfito, y poleo (una especie de menta de campo).**



Si se le inflaman las manos y los pies



La inflamación es común en los últimos meses del embarazo. Es posible que se deba a que la presión arterial esté alta, así que debe hablar con su doctor si nota que tiene inflamación. Si está sentada o de pie por mucho tiempo la inflamación puede empeorar. Cuando se siente o se acueste, levante los pies.

También comer demasiada sal empeora la inflamación. Tanto usted como el bebé necesitan algo de sal durante el embarazo, de manera que es importante que no elimine la sal de sus alimentos. **Recuerde que tiene que tomar muchos líquidos.**

¿Qué es una porción?

La gráfica que aparece a continuación incluye el tamaño de las porciones de cada grupo alimenticio. La cantidad que usted coma puede equivaler a más de una porción. Por ejemplo, un plato de pasta a la hora de la comida fuerte (dinner) contaría como 2 ó 3 porciones.

Grupo de panes, cereales, arroz y pasta		
1 rebanada de pan	4 ó 5 galletas saladas	1 pan / panqué (muffin)
½ taza de pasta o arroz cocido	1 tortilla (6")	1 pan para hamburguesa o para salchicha (hot dog)
½ taza de cereal cocido	1½ tazas de palomitas (pop corn)	1 pancake o waffle (de 5 pulg. [12.5 cm])
¾ taza de cereal frío	½ muffin inglés o bagel	
Grupo de verduras		
½ taza de verduras picadas, crudas o cocidas		
1 taza de hojas de verduras crudas (lechuga, espinacas, etc.)		
Grupo de frutas		
1 fruta o rebanada de melón	¾ taza de jugo	¼ taza fruta seca
	½ taza fruta de lata	
Grupo de lácteos: leche, yogur, queso		
1 taza de leche o yogur	2 onzas de queso procesado	1½ tazas de helado o yogur congelado
1½ onzas de queso natural		
1½ tazas de queso cottage (requesón)		
Grupo de carnes, aves, pescados, huevos y nueces		
2 ó 3 onzas de carne magra cocida, pollo o pescado cocido	1 taza de frijoles cocidos	½ taza de ensalada de atún
2 salchichas (hot dogs)	2 huevos	1 taza de tofu
	4 cucharada de mantequilla de cacahuete	½ taza de semillas
Grasas y dulces		
<p>En la punta de la pirámide de la nutrición se encuentran las grasas y los dulces. Aquí se incluyen los aderezos de ensalada, la crema, la mantequilla o margarina, el azúcar, los dulces, los refrescos, los postres, y algunos bocadillos y comidas rápidas. Estos alimentos proporcionan calorías, pero pocas vitaminas y minerales. Puede comerlas con moderación para darle variedad a su dieta, siempre que coma sus alimentos de los otros grupos.</p> <p>Algunas mujeres embarazadas necesitan alimentos con alto contenido de grasa o calorías para mejorar el crecimiento de su bebé. Hable con el personal de WIC para que le informen si éste es su caso.</p>		

Coma distintos alimentos de cada grupo todos los días.



Cómo comer bien aunque esté muy ocupada

Coma diferentes alimentos. Aquí le ofrecemos algunas sugerencias para cuando tenga que comer en restaurantes de comida rápida o comprar algo de comer para llevar:

Coma más de estos alimentos ...

Ensalada
Papas al horno

Jugos de frutas o leche
Galletas con mantequilla de cacahuete o palomitas
Sándwiches (tortas) de queso
Tacos o burrito de frijoles
Fruta o ensalada de fruta
Yogur o budín

Y coma MENOS de estos:

Comidas fritas
Papas a la francesa
Sodas, ponches, o bebidas con sabor a frutas.

Papitas o 'cheetos'
Salchichas (hot dogs)
Embutidos y longaniza
Pastelillos o 'pie'
Dulces

Algunas sugerencias para sus bocadillos

Tortilla con queso fundido (quesadilla)
Sándwich de mantequilla de cacahuete y un vaso de jugo de naranja
Una manzana, un plátano, u otra fruta
Galletas Graham con mantequilla de cacahuete
Cereal con o sin leche
Verduras cortadas con un aderezo bajo en grasa
Huevos cocidos
Un vaso de leche



Pídale al personal de WIC que le den otras ideas para los bocadillos, así como para planificar sus comidas, sus compras, y presupuestar el dinero que va a necesitar.

Si se siente mal del estómago

Cómase una cuantas galletas saladas, un poco de pan o cereal seco, antes de que se levante de la cama.

Haga comidas pequeñas pero frecuentes y coma bocadillos, en lugar de hacer tres grandes comidas al día. Nunca deje pasar mucho tiempo sin comer.

Beba cantidades pequeñas de líquidos entre las comidas, por ejemplo, jugo de manzana o de uva, bebidas carbonatadas, o sopas.

Evite las comidas grasosas, fritas, y muy condimentadas.

Use ropa que le quede floja en la cintura.

Cuando se vaya a dormir o si va a cocinar, asegúrese de que la habitación esté bien ventilada y que haya aire fresco.

Tome sus vitaminas para el embarazo antes de irse a dormir.

