



12 CONSEJOS de preparación al embarazo



Dr. Rafael Sánchez Borrego.
Director Médico DIATROS,
Clínica de Atención a la Mujer, Barcelona
Presidente electo de la AEEM.

Mientras estés tratando de quedarte embarazada, trata de relajarte y no permitas que se convierta en una experiencia estresante. El estrés puede afectar tu capacidad para quedar embarazada. Y recuerda que durante un tiempo antes de saberlo, ya estarás embarazada. Así que es importante mantener un estilo de vida saludable.

Probablemente no sabrás que estás embarazada durante las primeras tres a cuatro semanas. Por entonces, tu bebé ya está formando órganos y estructuras importantes. Algunas medicinas, enfermedades, o los malos hábitos (como fumar o beber alcohol) puede afectar a tu bebé antes de que incluso tú sepas que estás embarazada. Para estar segura, tienes que actuar como si ya estuvieras embarazada antes de que busques el embarazo.

Si estás pensando en tener un bebé, es importante prepararse para el embarazo antes de buscarlo. También debes pensar sobre todos los aspectos de tu vida que van a cambiar. Un bebé afectará a tu presupuesto económico, situación de trabajo, tu vida diaria, tu relación con tu pareja, familia y amigos.

1 ¿Cuándo debo acudir a tu ginecólogo?

Acude a la consulta de tu ginecólogo antes de que intentes quedarte embarazada. Tu médico os preguntará a ti y a tu pareja por vuestros antecedentes médicos y familiares. Puedes discutir tus planes de embarazo con tu doctor y hacerle todas las preguntas que creas conveniente.

2 ¿Necesito cambiar mi dieta?

Debes comer una dieta equilibrada con comidas ricas en ácido fólico, como las verduras verdes, brócoli, naranjas, y plátanos. Tu dieta también debe in-

cluir bastante hierro y calcio. Si no toleras beber la leche, puedes recibir el calcio de zumos y cereales enriquecidos, o con suplementos de calcio. No bebas más de dos tazas de café o vasos de té o refresco por día. Intenta alcanzar un peso saludable antes del embarazo.

Lo mejor es comenzar su embarazo con un peso que sea saludable para su altura. Las mujeres que tienen mucho sobrepeso o un peso in-



Antes y durante el embarazo es necesario llevar una correcta alimentación. Prueba con cereales y zumos enriquecidos con calcio.



La toma de vitaminas, sobre todo de ácido fólico, es básico para prevenir defectos congénitos del feto.

suficiente puede tener más problemas con el embarazo. No debes hacer ningún régimen para perder peso durante el embarazo. Si quieres ganar o perder peso, hazlo antes de quedarte embarazada.

3 ¿Debo tomar vitaminas?

Tomando 400 microgramos de ácido fólico (una vitamina B) todos los días varios meses antes de que te quedes embarazada y durante la primera mitad del embarazo prevendrás los defectos congénitos del cerebro y del tubo neural (columna vertebral).

Es seguro tomar una tableta de multivitaminas diaria, que incluya un aporte adecuado de yodo. En cambio, evita dosis muy altas de vitaminas porque pueden ser perjudiciales.

4 ¿Qué debo saber sobre las enfermedades genéticas?

Si eres mayor de 35 años, tienes un mayor riesgo de tener un bebé con síndrome de Down u otros problemas genéticos. Debes descartar cualquiera de estos problemas durante tu embarazo.

Si tienes un riesgo alto de transmitir una enfermedad genética a tu bebé, tu ginecólogo puede remitirte para Consejo Genético para tu información y ayuda. Enfermedades como la drepanocitosis, talasemia, enfermedad de Tay-Sachs, la fibrosis quística o la sordera congénita, pueden descartarse. Problemas en los embarazos anteriores, como abortos tempranos repetidos, pueden evidenciar la necesidad de una evaluación genética.

5 ¿Qué pruebas me tengo que hacer antes de quedarme embarazada?

Es importante que sepas cuál es tu Grupo sanguíneo y factor Rh. Es una característica genética de los glóbulos rojos (el Rh) y permite diagnosticar si puede haber una incompatibilidad entre la sangre materna y la del bebé. Se deben descartar las enfermedades sexualmente transmitidas (ETS), como HIV y sífilis. El tratamiento puede evitar el contagio del virus a tu bebé.



El ejercicio ligero es muy beneficioso para tu salud y la de tu bebé. Practícalo antes y durante el embarazo.



9 ¿Qué puede pasar si tengo algún problema de salud previo?

Si tomas regularmente cualquier medicina, debes consultar con tu ginecólogo sobre si puedes seguir tomándolas cuando estés embarazada. Si tienes diabetes, hipertensión, asma, o epilepsia, deben estar bien controladas antes de buscar un embarazo.

10 ¿Cuándo debo interrumpir la toma de anticonceptivos?

Habitualmente, se recomienda interrumpir la anticoncepción hormonal por lo menos uno a dos meses antes de intentar quedarte embarazada. Sin embargo, para tu seguridad, debes saber que no perjudicaría al bebé si quedaras embarazada inmediatamente después de interrumpir la píldora.

Es muy importante que controles tu ciclo menstrual espontáneo posterior (también te servirá para saber perfectamente cuándo ha sido tu última regla en caso de quedar embarazada). Lo más probable es que, al abandonar la píldora, tus reglas mantengan la misma regularidad que tenías previamente (antes de iniciar la anticoncepción).

11 ¿Puedo trabajar durante mi embarazo?

La mayoría de las mujeres sin riesgos especiales puede trabajar durante su embarazo, pero debes evitar cansarte. Puede ser necesario modificar algún tipo de trabajo físico durante el embarazo. A veces, y cuando suceden problemas durante el embarazo, puede requerir un periodo de descanso laboral.

12 ¿Qué tengo que evitar?

Debes evitar las sustancias tóxicas y químicas en el trabajo y en casa. El fumar aumenta tu riesgo de aborto o de tener un bebé con bajo peso al nacer. Pídele ayuda a tu ginecólogo para conseguir el abandono del tabaquismo. El alcohol y las drogas, como la cocaína, marihuana, y heroína, pueden causar defectos congénitos u otros problemas en tu bebé. Si no puedes abandonar las drogas, recurre a tu médico.●

Otras ETS, como la gonorrea y *chlamydia* deben ser tratadas antes del embarazo.

6 ¿Necesito vacunarme?

Si no estás inmunizada de la rubéola, necesitarás vacunarte de la Triple Vírica (sarampión, paperas, y rubéola) por lo menos un mes antes de que busques el embarazo. Si no has pasado nunca la varicela, debes tener dos inyecciones de esta vacuna por lo menos un mes antes del embarazo. Puedes necesitar la serie de tres vacunas contra la Hepatitis B si no los ha hecho antes. La vacuna de la gripe también es recomendable para las mujeres embarazadas, habitualmente entre los meses de octubre y diciembre.

7 ¿Es aconsejable el ejercicio?

Si. El ejercicio moderado regular es bueno para ti y tu bebé y puede continuarse durante el embarazo. No debes acalorarte y evita usar las vendas calientes en los primeros meses del embarazo. Si planeas hacer cualquier forma de

ejercicio especialmente vigoroso, coméntalo antes con tu doctor.

8 ¿Cómo puedo evitar las infecciones?

Las mujeres embarazadas deben evitar el contacto directo con animales domésticos y llevar guantes mientras realizan tareas en un huerto o jardín. Las mujeres embarazadas sólo deben comer la carne si está bien cocinada. Estas precauciones ayudan a proteger contra la toxoplasmosis, una infección que puede causar defectos en el nacimiento.



Fumar aumenta el riesgo de aborto o de tener un bebé con bajo peso al nacer.