¿Por qué estar lista para un embarazo es tan importante?

Publicado el: 12-06-2018

La concepción ocurre más o menos dos semanas antes de que sea tiempo para que le venga la menstruación. Eso significa que usted puede no saber que está embarazada hasta cuando tiene más de tres semanas de embarazo. No obstante, su bebé es más sensible a ser lastimado entre dos y ocho semanas después de la concepción. Es entonces cuando los rasgos faciales y los órganos tales como el corazón y los riñones comienzan a formarse. Cualquier cosa que usted coma, beba, fume o a la cual se exponga puede afectar a su bebé. Este es el motivo por el cual es mejor comenzar a actuar tal como si estuviera embarazada antes de estarlo.

¿Cuándo debo hablar con mi médico acerca del embarazo?

En cualquier momento, aun antes de estar pensando en quedar en embarazo. Puede hablar sobre su dieta, hábitos, estilo de vida y sobre cualquier inquietud que usted tenga. Planee visitar su médico dentro de un plazo de un año antes de querer quedar en embarazo. En ese momento, le pueden hacer un examen físico. Tanto a usted como al futuro padre probablemente le pueden preguntar acerca de su historial médico. Ambos tendrán la oportunidad de hacerle preguntas a su médico.

¿Qué debo comer?

Lo que usted come también alimenta a su bebé. La comida "chatarra" tal como papitas fritas de paquete, los refrescos carbonados y las galletas no van a poder proveer los nutrientes apropiados para su bebé. También es posible que tenga que hacer cambios si usted lleva una dieta vegetariana o para bajar de peso. Hable con su médico antes de comenzar a tomar vitaminas y minerales adicionales. Algunos pueden ser perjudiciales; tal como las dosis altas de vitamina A.

Advertencia sobre el ácido fólico

Las mujeres que no obtienen suficiente ácido fólico durante el embarazo tienen una mayor probabilidad de dar a luz a un bebé con problemas graves en el cerebro o en la médula espinal. Es importante tomar ácido fólico antes de quedar en embarazo puesto que estos problemas se desarrollan muy temprano en el embarazo: solo a las tres o cuatro semanas después de la concepción. Las mujeres necesitan diariamente alrededor de 0,4 mg de ácido fólico. Usted puede tomar una multivitamina o comer vegetales de hojas verdes naranjas, melón cantalupo, bananas, leche, granos, y carnes de órganos tales como hígados de pollo.

¿Y con respecto al ejercicio?

Si está pasada de peso, su riesgo durante el embarazo es mayor para cosas tales como presión sanguínea elevada y diabetes. Usted también puede sentirse menos cómoda durante el embarazo y su trabajo de parto puede ser más demorado. Puede usar este tiempo antes de quedar en embarazo para bajar de peso si lo necesita.

¿Está bien que haga ejercicio?

Sí. Entre más estado físico tenga, más fácil va a ser su embarazo y su trabajo de parto. Pero si hace demasiado ejercicio puede que le sea más difícil quedar embarazada. Y hacer demasiado ejercicio una vez que está embarazada puede ser peligroso. Si no ha estado haciendo ejercicio, comience antes de quedar en embarazo. Mientras está embarazada probablemente puede mantenerse en un programa de ejercicio liviano. Caminar cada día es buen ejercicio. Consulte a su médico sobre un plan de ejercicio para usted.

¿Necesito cambiar mis hábitos?

Usar tabaco, alcohol o drogas de abuso pueden traer como consecuencia lesiones graves para su bebé y hasta pueden hacer que tenga un aborto espontáneo. Si usa tabaco, alcohol o drogas de abuso obtenga ayuda de su médico para dejar de hacerlo. Él o ella querrá ayudarle a buscar la manera de dejarlo.

- Fumar. Fumar puede ocasionar un aborto espontáneo, sangrado, nacimiento prematuro y un bebé de poco peso al nacer. También se ha asociado con el Síndrome de Muerte Súbita del Infante (SIDS por sus iniciales en inglés) en el cual los infantes mueren súbitamente sin ninguna causa obvia. Los niños de fumadores pueden tener un rendimiento menor en las pruebas del Cociente Intelectual (IQ por sus iniciales en inglés) y su crecimiento físico puede estar retrasado.
- Alcohol. El beber alcohol por una mujer embarazada puede causar el síndrome de alcoholismo fetal (FAS por sus iniciales en inglés). El FAS puede causar muchos problemas; inclusive disminución de la capacidad mental, crecimiento inadecuado, defectos de la cara y de la cabeza que puede ser demasiado pequeña. No beba alcohol o beba lo mínimo que sea posible antes y durante el embarazo.
- Drogas ilegales de abuso. Usar marihuana, cocaína y otras drogas ilegales aumenta la probabilidad de tener un aborto espontáneo, un nacimiento prematuro y defectos de nacimiento. Con algunas drogas, el niño nacerá adicto a la droga que la madre usó y atravesará por una abstinencia.

Los peligros del calor

Sumergirse en una tina de agua caliente puede hacerle daño a su bebé si usted está en el primer trimestre de embarazo. Alguna investigación ha demostrado que el calor elevado —de fiebre, de un baño o tina caliente— durante los primeros tres meses de embarazo puede causar defectos del nacimiento.

¿Estoy rodeado de cosas en el trabajo o en la casa que pudieran ser perjudiciales?

Posiblemente. Algunos peligros incluyen la radiación, los metales pesados como el plomo, cobre y mercurio, el disulfuro de carbono, los ácidos y los gases anestésicos. La radiación proveniente de las pantallas de computadores no parece ser perjudicial.

Hable con su médico acerca de su lugar de trabajo y de su casa para saber si hay algún peligro. Si hay algo que podría hacerle daño a su bebé en su trabajo, es posible que pueda usar ropa o equipo especial para proteger a su bebé o es posible que pueda obtener una transferencia a corto plazo antes y durante su embarazo.

Gatos y toxoplasmosis

Es posible que usted haya escuchado que las mujeres embarazadas no deberían limpiar la caja donde defeca un gato. El motivo es porque un parásito que causa una enfermedad llamada toxoplasmosis puede transmitirse a través de la materia fecal de los gatos. La toxoplasmosis usualmente no es perjudicial para los niños y los adultos pero puede causar defectos de nacimiento, inclusive ceguera y daño cerebral. A usted también puede darle toxoplasmosis por comer carne roja cruda o que no ha sido bien cocinada, o por tocar tierra —cuando trabaja en el jardín— que ha sido contaminada con las heces de gato.

¿Y con respecto a los medicamentos que tomo?

Tanto los medicamentos recetados y aquellos que no requieren receta pueden afectar a su bebé. Pregúntele a su médico antes de tomar medicamentos que se obtienen con receta o que no requieren receta tal como la aspirina.

Si usted requiere tomar medicamentos con frecuencia por causa de problemas de salud tales como asma, epilepsia, problemas relacionados con la tiroides o dolores de cabeza como migrañas, pregúntele a su médico acerca de su tratamiento y de cualquier riesgo durante el embarazo.

¿Qué pruebas puedo necesitar antes de quedar en embarazo?

Usted puede requerir algunas pruebas para determinar si tiene problemas que podrían perjudicarla a usted o a su bebé durante el embarazo. Muchas cosas pueden manejarse antes del embarazo para ayudar a prevenir problemas para su bebé y para usted.

- Rubeola. Si usted no sabe si ha tenido o si no ha tenido rubeola (sarampión alemán) o si lo han vacunado contra la rubeola, una prueba de laboratorio puede darle la respuesta. Contraer rubeola mientras está embarazada puede ser bastante malo para su bebé. Usted puede vacunarse antes de quedar en embarazo.
- Enfermedades Transmitidas Sexualmente (ETS). Las ETS tales como la gonorrea, sífilis, chlamydia y el SIDA pueden hacerle más difícil quedar embarazada y también pueden hacerle daño a su bebé. Es mejor si estas infecciones son diagnosticadas y tratadas antes del embarazo.

Otros problemas. Es posible que su médico quiera hacerle otras pruebas dependiendo de si usted tiene un riesgo de tener otros problemas tales como anemia o hepatitis.

¿Y qué sucede si tengo problemas de salud?

La diabetes, la presión elevada o problemas de la circulación `pueden requerir cuidados especiales durante el embarazo. Con frecuencia es más fácil tratar problemas o controlarlos antes de que esté embarazada.

¿Y mi bebé tendrá riesgo de tener problemas genéticos?

Su bebé puede tener riesgo de tener ciertos problemas que se heredan en su familia. Estos son enfermedades genéticas. La fibrosis quística y la anemia de células falciformes son algunos ejemplos. Estos problemas no son ocasionados por nada que usted hace. Hable con su médico acerca de sus factores de riesgo y de si necesita pruebas de exploración selectiva.

AVISO LEGAL

Toda la información que se brinda en esta nota está destinada al conocimiento general. En ningún caso sustituye el asesoramiento de un médico. No olvide consultar a su médico ante cualquier duda que pudiera tener con relación a su estado de salud.

Fuente: https://netsaluti.com