

## Recordatorios en el embarazo temprano

Ingerir comidas pequeñas múltiples diariamente, 5 – 7+, con un buen balance de carbohidratos y proteína, generalmente mantiene la energía y el azúcar sanguíneo en un rango mayor.

**Comidas a evitar** Listeria es una bacteria ubicada en determinados alimentos. Puede ser dañino para embarazadas y sus bebés. Las comidas a evitar comprenden: Leche cruda y sin pasteurizar, quesos suaves: quesos Feta, Brie, Camembert, de vena azul y de estilo mexicano, embutidos, paté refrigerado o de carne, mariscos refrigerados ahumados, a menudo etiquetados “nova style”, “lox”, kippered”(ahumado) o “jerky” (cecina, salado). Se puede comer quesos duros y semi-suaves como la mozzarella, quesos de crema o cottage. Se debe evitar pescados grandes como tiburón, pez espada, carite lucio y blanquillo camello por su alto contenido de mercurio.

**Comidas a limitar** Para reducir la exposición al mercurio y a otros contaminantes químicos, las embarazadas deben comer sólo 12 onzas por semana de pescado cocido, de una tienda o restaurante. Atún de tipo “blanco” también debe estar limitado a 6 onzas por semana. Vea la información anterior sobre evitar pescados grandes. Cuando viaje, por favor obedezca a los consejeros locales. Para mayor información, visite [www.epa.gov/ost/fish](http://www.epa.gov/ost/fish).

**Nauseas matutinas** Ingerir comidas pequeñas y frecuentes que consistan en alimentos secos, almidonados y un bocadito de alta proteína a la hora de dormir ayuda a muchos pacientes con náusea. Se debe evitar olores y sabores fuertes, comidas condimentadas o grasosas. Algunos preparados sin receta son vitamina B6 (100mg por día), jengibre (por ejemplo cristalizado, cerveza inglesa de jengibre, té, galletas, Altoids, paletas “Preggie Pops”), pastillas de menta, y Unisom (este preparado para conciliar el sueño se puede obtener sin receta). El suplemento vitamínico puede ser modificado en el primer trimestre (sólo ácido fólico o la vitamina prenatal Premesis).

**Vitaminas** Suplemento de hierro (mínimo 30mg por día) es lo más importante después del primer trimestre. Vitaminas “prenatales” recetadas u obtenidas en las tiendas se toman generalmente para seguir las pautas recomendadas del embarazo, pero las vitaminas no son sustituto de los hábitos alimenticios saludables. Las vegetarianas necesitarán consumir vitamina D adicional (400 IU) y 2mg B12 al día. El ácido fólico beneficia antes y después de la concepción. El suplemento esencial ácido/omega-3 grasoso (sin contaminante) contribuye al desarrollo del cerebro y los ojos del bebé y puede brindar otros beneficios adicionales a la madre. Se debe tener cuidado con regímenes de “mega dosis” o suplementos de alta dosis. No ingiera más de 8,000 IU de vitamina A al día. Se desconoce la seguridad de la mayoría de las medicinas “herbales” durante el embarazo.

**Funcionamiento del intestino** Motilidad reducida del intestino puede resultar en estreñimiento durante el embarazo. Incrementar la fibra, los líquidos y ejercitar pueden a menudo aliviar este cambio fisiológico. Las ayudas sin receta son Colace, fibra dietética, agentes formadores de masa, y laxantes osmóticos (por ejemplo Metamucil, Citracel, Leche de Magnesita). Si necesita más asistencia, consulte a su médico.

**Ejercicio** Si ya ejercita ¡continúe haciéndolo! Las clases de natación o acuáticos son perfectos para el embarazo. Flotabilidad y los ejercicios acuáticos de bajo impacto y musculares múltiples son especialmente útiles. Sin embargo, se debe evitar los jacuzzis, bañeras de hidromasajes calientes y saunas. El embarazo es un periodo de metabolismo incrementado, así que escuche a su cuerpo. La duración e intensidad del ejercicio necesitará adaptarse con el inicio del embarazo y según progrese. El ritmo cardiaco no debe exceder los 140 latidos por minuto. Si no ha hecho ejercicio antes, el embarazo no es el momento para empezar un programa riguroso. En este caso, es mejor caminar.

**Conversar/orar/escribir** Hablar al bebé, orar por él juntos es un estímulo para las Mamás y los Papás. A su manera, los padres comienzan a hablarle a su pequeños durante el embarazo. Acoja la bendición de Dios a su manera. Muchas gestantes encuentran que documentar o escribir un diario donde plasmar pensamientos y sentimientos es particularmente valioso durante el embarazo. Escribirle al bebé durante el embarazo es una hermosa manera para los padres de documentar las muchas y genuinas dimensiones del lazo que los une al bebé.

**Otras cosas a evitar** Cambiar la caja de desperdicios de su gato puede exponerla a toxoplasmosis, lo cual puede ser dañino para usted y su bebé.

Le animamos a escribir sus preguntas y traerlas a sus consultas para responder algunas de visita en visita. Si surge alguna pregunta después del horario de oficina, puede llamarnos y contactar a nuestro servicio automático. Sepa que diariamente oramos por usted y su familia. Estamos aquí para servirla.