

Modificando Hábitos

Hábitos a seguir para un embarazo saludable



Qué hacer y que no hacer...

El embarazo es una de las etapas más importantes en la vida de una mujer porque implica el desarrollo de un nuevo ser.

Hay nuevos conceptos que consideran esta etapa como decisiva para la herencia biológica del nuevo ser, ya que a partir de la programación fetal el bebé en su vida adulta puede expresar o no ciertas enfermedades.

Es un excelente momento para modificar hábitos dañinos, de hecho la recomendación es planificar con 3 meses antes de la concepción y durante el embarazo, la ingesta de ácido fólico y cambiar hábitos tóxicos.

1

PROHIBIDO FUMAR

Existen estudios que han demostrado la afectación negativa en el bebé

2

NO A BEBIDAS ALCOHÓLICAS

El alcohol fomenta síndromes en el bebé

3

BAJA AZÚCAR

Un menor consumo de azúcar disminuye el riesgo de diabetes gestacional



Acudir regularmente con tu médico

El control prenatal disminuye riesgos.

Cuidado Dental



Descuidar tus dientes puede fomentar enfermedades fetales.



No consumir Tés de hierbas

Los Tés como de menta o manzanilla fomenta el trabajo de parto pre-término.

Durante el embarazo está PROHIBIDO fumar, tomar alcohol en cualquier cantidad y el consumo de cualquier droga recreativa, está comprobado científicamente como el consumo de cualquiera de estas sustancias incrementa el riesgo de complicaciones en el embarazo, por ejemplo el consumo de alcohol puede generar el síndrome de alcoholismo fetal, este se produce ya que el alcohol viaja por vía sanguínea y llega a la sangre y por ende a los órganos del bebé. El alcohol se descompone mucho más lentamente en el cuerpo del bebé que en un adulto, por tanto en la sangre del bebé el alcohol permanece a un nivel elevado por más tiempo que en la madre, produciendo problemas en su salud. Por otro parte, fumar puede implicar predisposición al bebé a sufrir de asma cuando nazca y aumenta riesgos en su formación cerebral.



Cuidado Dental

Aunque parezca poco relacionado, los dientes de la madre son una de las partes del cuerpo a cuidar durante el embarazo.

Se debe acudir a revisión con el dentista durante el embarazo para mantener una buena higiene dental. Debido a los cambios hormonales en la madre se aumenta la permeabilidad de los vasos sanguíneos, por lo que es más probable padecer gingivitis que permiten el acceso a bacterias al

torrente sanguíneo materno, lo que termina llegando a la placenta y al bebé. Estas bacterias pueden producir parto prematuro, bajo peso al nacer o preeclampsia.

Por tanto, en caso de algún procedimiento se debe consultar a tu gineco-obstetra para valorar riesgos según la semana de gestación en la que te encuentras.

Encuentra más información en:

www.medicoperinatal.com

AZÚCAR EN EL EMBARAZO

La diabetes gestacional puede ocurrir durante el embarazo debido a que la concentración hormonal aumenta el nivel de azúcar en la sangre materna. El cuerpo de la mujer embarazada intenta contrarrestar este desequilibrio produciendo hiperglucemia, sin embargo su producción excesiva junto a un alto consumo de azúcares como refrescos de soda, dulces o frutas con alto contenido de azúcar como el plátano y la piña, puede fomentar este tipo de diabetes.

Consulta los otros boletines que hemos preparado para tí para conocer más.

