



<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

# Qué hacer y qué no hacer

## GUÍA PARA IMPRIMIR

Coma esto. No coma eso. Haga esto. No haga eso. Las mujeres embarazadas son bombardeadas con consejos. Es difícil mantener todo en orden. Las cosas que debe hacer en el embarazo se enumeran a continuación. La siguiente página contiene una lista de cosas que no debe hacer en el embarazo.

### Cosas que debe hacer en el embarazo

- Consulte a su médico regularmente. La atención prenatal ayuda a mantener su salud y la de su bebé y a detectar problemas en caso de que se presenten.
- Tome 400 microgramos (400 mcg o 0.4 mg) de ácido fólico todos los días antes y durante el embarazo. Recibir suficiente ácido fólico reduce el riesgo de algunos defectos de nacimiento. Tomar una vitamina con ácido fólico la ayudará a estar segura de que está recibiendo la cantidad suficiente.
- Consuma una variedad de alimentos sanos. Incluya frutas, verduras, granos enteros, alimentos con alto contenido de calcio y carnes magras.
- Obtenga todos los nutrientes esenciales, incluido el hierro, todos los días. Consumir suficiente hierro evita el desarrollo de la anemia, que está relacionada con el parto prematuro y el bajo peso del bebé al nacer. Consulte a su médico acerca de tomar una vitamina prenatal diaria o un suplemento de hierro.
- Beba más líquidos que lo habitual, en especial agua.
- ¡Manténgase en movimiento! A menos que su médico le diga lo contrario, la actividad física es buena para usted y su

bebé.

- Aumente de peso en forma saludable. Aumentar de peso más de lo recomendado durante el embarazo aumenta el riesgo de complicaciones del embarazo para las mujeres. También dificulta perder las libras de más después del parto. Consulte a su médico cuánto peso debería aumentar durante el embarazo.
- Lávese las manos, especialmente después de manipular carne cruda o utilizar el baño.
- Duerma lo suficiente. Intente dormir entre 7 y 9 horas por noche. Descansar sobre el costado izquierdo ayuda a que la sangre fluya hacia usted y su bebé, y evita la hinchazón. El uso de almohadas entre las piernas y debajo del vientre la ayudará a estar cómoda.
- Establezca límites. Si puede, controle el estrés en su vida y establezca límites. No tema decir no a los pedidos que demanden su tiempo y energía. Pida ayuda a otros.
- Asegúrese de que los problemas de salud sean tratados y se mantengan bajo control. Si tiene diabetes, controle sus niveles de azúcar de sangre. Si tiene hipertensión, supervísela de cerca.
- Consulte a su médico antes de dejar de tomar cualquier medicamento o antes de comenzar a tomar cualquier medicamento nuevo. Los medicamentos con y sin receta médica, y a base de hierbas pueden dañar a su bebé.
- Vacúnese contra la gripe si la fecha de parto está programada entre marzo y julio. Las mujeres embarazadas pueden enfermarse gravemente de la gripe y pueden necesitar



<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

atención hospitalaria. Consulte a su médico sobre la vacuna contra la gripe.

- Use siempre el cinturón de seguridad. La correa del regazo debe ir debajo de su abdomen, cruzando a través de sus caderas. La correa del hombro debe ir entre sus pechos y al lado de su abdomen. Asegúrese de que encaje perfectamente.
- Concurra a una a clase sobre parto o crianza.

Evite estas cosas que no se deben hacer durante el embarazo para mantener la salud y seguridad, tanto suya como la de su bebé.

### Qué no hacer en el embarazo

- No fume tabaco. Dejar de fumar es difícil, pero usted puede lograrlo! Pídale ayuda a su médico. Fumar durante el embarazo pasa a su bebé la nicotina y las drogas que causan el cáncer. Fumar también impide que su bebé reciba el alimento que necesita y aumenta el riesgo de aborto espontáneo, parto prematuro y mortalidad infantil.
- Evite la exposición a sustancias tóxicas y productos químicos, tales como solventes de limpieza, plomo y mercurio, algunos insecticidas y pintura. Las mujeres embarazadas deben evitar la exposición a vapores de pintura.
- Protéjase usted y proteja a su bebé contra las enfermedades de origen alimentario, que pueden causar graves problemas de salud e incluso la muerte. Manipule, limpie, cocine, coma y almacene los alimentos correctamente.
- No beba alcohol. No se conoce ninguna cantidad segura de alcohol que una mujer pueda beber mientras está embarazada. Beber todos los días o beber una gran cantidad de alcohol de vez en cuando durante el embarazo puede dañar al bebé.
- No use drogas ilegales. Dígame a su médico si está usando drogas. La marihuana, la cocaína, la heroína, el speed (anfetaminas), los barbitúricos y el LSD son muy peligrosos para usted y su bebé.
- No limpie ni cambie la caja de arena del gato. Esto podría ponerla en riesgo de adquirir toxoplasmosis, una infección que puede ser muy perjudicial para el feto.
- No consuma pescados que contengan grandes cantidades de mercurio, incluidos pez espada, caballa rey, tiburón y blanquillo.
- Evite el contacto con roedores y con su orina, excrementos o material de sus nidos. Esto incluye mascotas domésticas y roedores domésticos, tales como los cobayos y los hámsteres. Los roedores pueden ser portadores de un virus que es peligroso e incluso mortal para el bebé por nacer.
- No tome baños muy calientes, ni utilice jacuzzis ni saunas. Las altas temperaturas pueden ser perjudiciales para el feto, o hacer que usted se desmaye.
- No utilice productos de higiene femenina perfumados. Las mujeres embarazadas deben evitar aerosoles, papel higiénico y baños de burbujas perfumados. Estos productos pueden irritar el área vaginal y aumentar el riesgo de infección del tracto urinario o candidiasis.
- No realice una ducha vaginal. Las duchas vaginales pueden irritar la vagina, hacer que entre aire en el canal del parto y aumentar el riesgo de infección.
- Evite que le tomen radiografías. Si es necesario que se someta a procedimientos dentales o análisis de diagnóstico, hable con su odontólogo o su médico e dígame que está embarazada, de tal manera que puedan tomarse algunos cuidados adicionales.