



Elecciones saludables durante el embarazo

Consejos para mantenerse sana

Este folleto describe lo que debe y lo que no debe hacer durante el embarazo. Si tiene inquietudes o preguntas, llame a su proveedor de atención a la salud. Consulte el libro El embarazo, el parto y el recién nacido para obtener más información.

Mantenerse libre de riesgos

Hay muchas cosas que puede hacer para mantenerse, y mantener a su bebé libre de riesgos durante su embarazo.

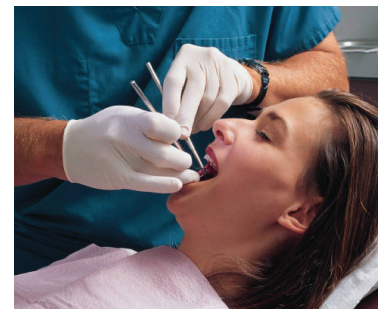
Haga lo que sigue:

Cuando viaje en automóvil

- Póngase siempre su cinturón de seguridad; tanto el del regazo, colocado debajo de su abdomen, como el arnés del hombro.
- En recorridos largos en automóvil, trate de tomar un descanso cada hora y caminar para aumentar la circulación.

Cuidado de sus dientes

- Asegúrese de que su dentista e higienista dental (y otros proveedores de atención a la salud) sepan que está embarazada.
- Visite a su dentista al comienzo de su embarazo. Las encías sensibles o inflamadas son comunes durante el embarazo. Son causadas por el aumento del volumen de sangre y la circulación. Las madres con enfermedad crónica de las encías pueden correr riesgo de tener bebés prematuros o de peso bajo al nacer.
- Lea el capítulo "Cuidado de sus dientes y encías" de este libro.



Visite a su dentista al comienzo de su embarazo. Cuidar bien sus dientes es importante para su salud y para la salud de su bebé.

Ejercicio

- La natación y las caminatas son siempre buenas opciones en un embarazo normal y sano.



Hable con su proveedor de atención a la salud sobre el ejercicio durante el embarazo.

- No haga ejercicios hasta el punto de quedarse sin aliento. Debería poder sostener una conversación mientras hace ejercicio.
- Para la mayoría de las mujeres embarazadas, no tiene ningún riesgo continuar haciendo su ejercicio habitual. Si sale a correr a menudo, o hace algún otro ejercicio más enérgico, hable con su proveedor de atención a la salud sobre su programa de ejercicios. Su proveedor le puede recomendar ejercicios de menor impacto más adelante en su embarazo.
- Asegúrese de tomar mucha agua antes y después de ejercitarse.
- Lleve ropas apropiadas y no se acalore demasiado.
- Es posible que desee hacer ejercicios de Kegel para fortalecer los músculos del piso pélvico. Puede aprender a hacerlo mientras esté orinando.
 - Después de comenzar a orinar, detenga la descarga de orina contrayendo esos músculos con fuerza.
 - Mantenga durante 10 segundos, y después suelte.
 - Haga este ejercicio varias veces por día.

Actividad sexual

- Su interés en el sexo puede cambiar durante el embarazo. Puede tener más o menos interés que habitualmente. Algunas mujeres tienen menos deseo sexual durante su tercer trimestre.
- Para la mayoría de las mujeres, es seguro mantener relaciones sexuales durante el embarazo. Si su embarazo es de alto riesgo, hable con su proveedor de atención a la salud sobre las precauciones que debe tomar.
- Está bien que tenga un orgasmo durante el embarazo, mientras su embarazo no sea de alto riesgo. Un orgasmo podría sentirse como una contracción.

Evite lo que sigue:

Alcohol

- El alcohol pasa a través de la placenta hasta el bebé.
- Una madre que bebe alcohol corre el riesgo de tener un bebé con el síndrome alcohólico fetal o con efectos alcohólicos fetales, que pueden incluir retardo mental.
- El embarazo es una época en la que hay que dejar el alcohol. Pídale ayuda a su proveedor de atención a la salud.



Fumar causa daños a su bebé, tanto antes como después del nacimiento.

Cigarrillos

- Fumar cigarrillos contrae los vasos sanguíneos, incluidos los de la placenta. Esto disminuye el oxígeno, los líquidos y los nutrientes que pueden llegar a su bebé en gestación.
- Los bebés cuyas madres fumaron durante el embarazo son más pequeños y es más probable que nazcan antes del término. También es más probable que tengan defectos congénitos y discapacidades de aprendizaje, en comparación con los bebés cuyas madres dejaron de fumar antes o durante el embarazo.
- Los bebés y los niños expuestos al humo de cigarrillos tienen más probabilidad de sufrir de asma y tener infecciones respiratorias.
- Además corren mayor riesgo de sufrir SMSL (síndrome de muerte súbita del lactante) si la madre fuma o el bebé esté expuesto a humo de segunda mano.
- Deje de fumar durante el embarazo y no comience de nuevo después de que nazca su bebé. Pida ayuda a su proveedor de atención a la salud para dejar de fumar.

Ducha vaginal

- **No se haga duchas vaginales mientras esté embarazada.** Pueden cambiar el equilibrio del pH (ácido/alcalino) de su vagina y eso la vuelve más propensa a contraer infecciones vaginales.
- Muy pocas veces, la ducha vaginal puede causar la entrada de una burbuja de aire en su aparato circulatorio. Esto puede ser potencialmente mortal.

Medicamentos y fármacos

- Hable con su proveedor de atención a la salud sobre todos los medicamentos **antes** de tomarlos. Muchos medicamentos de venta libre y de venta con receta pueden causarle daño a usted y a su bebé en desarrollo.
- Los fármacos pasan a su bebé a través de su placenta. Pueden:
 - Hacer que su bebé sea más pequeño y más enfermo
 - Causar el nacimiento antes del término
 - Causar problemas después del nacimiento

Si usa algún tipo de fármaco, hable de inmediato con su proveedor de atención a la salud.

Baños calientes

No se siente en un sauna o en un baño caliente, ni en ningún lugar donde la temperatura de agua sea superior a 100 °F (37,8 °C) durante el embarazo, especialmente en los primeros 3 meses. Los baños calientes o los saunas pueden aumentar su temperatura corporal y causar problemas con la división celular en el feto. Esto puede aumentar el riesgo de defectos congénitos o aborto espontáneo.



Mientras esté embarazada, asegúrese de lavar o pelar todas las hortalizas de raíz antes de comerlas.

Toxoplasmosis

La *toxoplasmosis* es una enfermedad parecida a la gripe. Puede dañar gravemente al feto, incluso si la madre solamente tiene síntomas leves. Es poco común en los Estados Unidos, pero aun así es prudente ser cuidadosa.

La toxoplasmosis puede ser causada por un microorganismo que se encuentra en los excrementos de los gatos. Otra causa puede ser comer carnes crudas o sin cocinar suficientemente (especialmente cerdo, cordero y venado) u hortalizas de raíz como zanahorias que no se lavaron ni pelaron. Para que su bebé no corra riesgos:

- Si tiene gatos, haga que otra persona se encargue de limpiar la caja sanitaria para gatos mientras usted esté embarazada.
- Use guantes cuando trabaje en el jardín. Lávese las manos con agua tibia y jabón después de trabajar en el jardín.
- Cocine muy bien la carne y lave o pele las hortalizas de raíz.

Contacto con roedores

Los roedores pueden ser portadores de un virus que se llama *virus de la coriomeningitis linfocítica* (LCMV, por sus siglas en inglés) que puede causar daño a su bebé en gestación. Mientras esté embarazada, evite el contacto con excrementos de roedores y con roedores, inclusive mascotas como hámsters y conejillos de Indias. Para reducir el riesgo de infección con LCMV:

- Llame a una empresa de control de plagas o haga que otro miembro del grupo familiar saque los roedores si hay alguno en su hogar. No pase la aspiradora ni barra excrementos, orina ni materiales de nidificación de roedores. Pida a otra persona que lo haga.
- Pida a un amigo o a un miembro de la familia que no viva con usted que cuide a los roedores mascotas en su casa mientras usted esté embarazada. Si esto no es posible, mantenga al roedor mascota en una parte separada de su hogar. Haga que otro miembro de la familia o un amigo cuide la mascota y limpie su casa. Evite estar en la misma habitación donde se mantiene a los roedores.
- Lávese bien las manos si tiene contacto con un roedor silvestre o su orina, excrementos o materiales de nidificación.

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Si tiene preguntas, llame a su proveedor de atención a la salud durante el horario de oficina.

Healthy Choices During Pregnancy

Tips for staying healthy

This handout describes some do's and don'ts during pregnancy. If you have concerns or questions, call your health care provider. See the book Pregnancy, Childbirth and the Newborn to learn more.

Staying Safe

There are many things you can do to keep you and your unborn baby safe during your pregnancy.

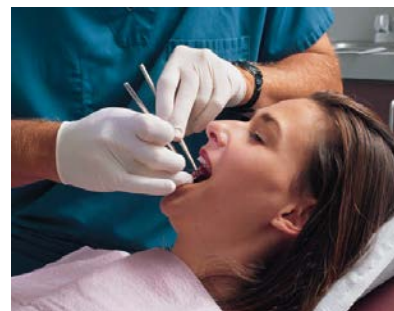
Do These:

When Riding in a Car

- Always wear your seat belt – both the lap belt, low on your abdomen, and the shoulder harness.
- On long car trips, try to stop every hour and take a short walk to help your circulation.

Take Care of Your Teeth

- Make sure your dentist and dental hygienist (and other health care providers) know you are pregnant.
- Visit your dentist early in your pregnancy. Tender or swollen gums are common in pregnancy. They are caused by increased blood volume and circulation. Mothers with chronic gum disease may be at risk for preterm or low-birth-weight infants.
- Read the chapter “Taking Care of Your Teeth and Gums” in this book.



Visit your dentist early in your pregnancy. Taking good care of your teeth is important for your health and for your baby's health.

Exercise

- Swimming and walking are always good choices in a normal, healthy pregnancy.



Talk with your health care provider about exercise during pregnancy.

- Do not exercise to the point of being out of breath. You should be able to have a conversation while exercising.
- For most pregnant women, it is safe to keep doing your regular exercise. If you often go running or do other more vigorous exercise, talk with your health care provider about your exercise program. Your provider may recommend low-impact exercise later in your pregnancy.
- Be sure to drink plenty of water before and after you exercise.
- Wear proper clothing, and do not get too hot.
- You may want to do Kegel exercises to strengthen your pelvic floor muscles. You can learn to do these when you are urinating.
 - After starting to urinate, stop the flow by tightening your pelvic floor muscles.
 - Hold for 10 seconds, then release.
 - Do this exercise several times a day.

Sexual Activity

- Your interest in sex may change during pregnancy. You may be more or less interested than usual. Some women have less desire for sex during their 3rd trimester.
- Intercourse during pregnancy is safe for most women. If your pregnancy is high-risk, talk with your health care provider about precautions to take.
- It is OK to have an orgasm during pregnancy, as long as your pregnancy is not high-risk. An orgasm may feel like a contraction.

Avoid These:

Alcohol

- Alcohol passes through the placenta to the baby.
- A mother who drinks alcohol is at risk for having a baby with fetal alcohol syndrome or fetal alcohol effects, which may include mental retardation.
- Pregnancy is the time to stop drinking alcohol. Ask your health care provider for help.



Smoking harms your baby, both before and after birth.

Cigarettes

- Smoking cigarettes constricts your blood vessels, including those in the placenta. This decreases the oxygen, fluid, and nutrients that can reach your unborn baby.
- Babies whose mothers smoked during pregnancy are smaller and more likely to be born preterm. They are also more likely to have birth defects and learning disabilities compared to babies whose mothers stopped smoking before or during pregnancy.
- Babies and children who are exposed to cigarette smoke are more likely to have asthma and respiratory infections.
- There is a greater risk of SIDS (sudden infant death syndrome) if a mother smokes or a baby is exposed to secondhand smoke.
- Stop smoking during pregnancy and do not start again after your baby is born. Ask your health care provider for help quitting.

Douching

- **Do not douche while you are pregnant.** It can change the pH (acid/alkaline) balance of your vagina, and this makes you more likely to get vaginal infections.
- Rarely, douching can cause an air bubble to enter your circulatory system. This can be life-threatening.

Medicines and Drugs

- Talk with your health care provider about any medicines **before** you take them. Many over-the-counter and prescription medicines can harm you and your growing baby.
- Drugs pass through your placenta to your baby. They can:
 - Make your baby smaller and sicker
 - Cause preterm birth
 - Cause problems after birth

If you use any type of drugs, talk with your health care provider right away.

Hot Tubs

Do not sit in a sauna or hot tub, or any water above 100°F (37.8°C) during pregnancy, especially in the first 3 months. Hot tubs or saunas can increase your body temperature and cause problems with cell division in the fetus. This can increase the risk of birth defects or miscarriage.



While you are pregnant, be sure to wash or peel all root vegetables before you eat them.

Toxoplasmosis

Toxoplasmosis is a flu-like illness. It can seriously harm a fetus, even if the mother has only mild symptoms. It is rare in the U.S., but it is still wise to be careful.

Toxoplasmosis can be caused by an organism in cat feces. It can also be caused by eating raw or undercooked meats (especially pork, lamb, and venison) or root vegetables such as carrots that have not been washed or peeled. To keep your baby safe:

- If you have cats, have someone else clean the cat litter box while you are pregnant.
- Wear gloves when you garden. Wash your hands with warm water and soap after gardening.
- Cook meat thoroughly and wash or peel root vegetables.

Contact with Rodents

Rodents carry a virus called *lymphocytic choriomeningitis virus* (LCMV) that can harm your unborn baby. While you are pregnant, avoid contact with rodent droppings and rodents, including pets such as hamsters and guinea pigs. To reduce the risk of LCMV infection:

- Call a pest control company or have another member of the household remove rodents if there are any in your home. Do not vacuum or sweep rodent droppings, urine, or nesting materials. Have someone else do this.
- Ask a friend or family member who does not live with you to care for pet rodents in their home while you are pregnant. If this is not possible, keep the pet rodent in a separate part of your home. Have another family member or friend care for the pet and clean its cage. Avoid being in the same room where the rodent is kept.
- Wash your hands well if you have contact with a wild rodent or its urine, droppings, or nesting materials.

Questions?

Your questions are important. If you have questions, call your health care provider during office hours.