

CUIDE SU SALUD DURANTE EL EMBARAZO

**COLEGIO DE MÉDICOS Y
CIRUJANOS DE COSTA RICA***
Tel.: 2210-2200

■ La prueba dio positiva y ella está embarazada, ¡será madre! Entre tanta emoción, algunas veces se olvidan cosas sencillas pero importantes de esta nueva etapa y ahora más que nunca debe cuidarse, por eso es fundamental que se informe bien para resguardar su salud y la de su bebé.

Después de conocer la gran noticia, la futura madre tendrá que buscar un médico para el control y supervisión de todo el embarazo. Este le indicará los exámenes prenatales que deberá realizarse regularmente.

Al conocer la fecha de su último periodo menstrual, le será muy fácil al personal de salud calcular su edad gestacional, de lo contrario, deberá realizarse un ultrasonido obstétrico a la brevedad posible, ya que este calculará el tiempo estimado de su embarazo.

Olvide la idea de que debe comer por dos; cuide su ingesta y controle su apetito, tenga presente que su cuerpo tiene los recursos necesarios para satisfacer las necesidades de su feto, por eso, no se exceda, coma saludable y nutritivamente todos los grupos alimenticios, sin sobrepasarse. Asegúrese



de que las calorías que ingiere proceden de alimentos nutritivos que contribuirán al crecimiento y desarrollo del bebé.

Debido a que los requerimientos de calcio de un bebé en proceso de crecimiento son altos, aumente el aporte de calcio para impedir que se le descalcifiquen los huesos. Probablemente el suplemento vitamínico prenatal que le recete el médico contendrá calcio y ácido

fólico, lo cual reduce en hasta el 70% el riesgo de que el bebé nazca con un defecto del tubo neural (cerebro y columna vertebral).

El consumo de líquido, sobre todo de agua, es altamente recomendado durante el embarazo. El volumen sanguíneo de una mujer aumenta considerablemente durante el periodo de gestación y beber suficiente agua cada día, contribuirá a evitar problemas bastante habituales en esta etapa como la deshidratación y el estreñimiento.

El ejercicio siempre es beneficioso porque regula o impide una ganancia de peso excesiva, reduce problemas asociados al embarazo como el dolor de espalda, piernas hinchadas y el estreñimiento. Así mismo, dormir mejor aumentará la energía, ayudando a prepararse para el parto y reducir el tiempo de recuperación.

Tomar en cuenta estos simples consejos le brindará un embarazo más relajado y saludable. El embarazo no es un estado de enfermedad, por lo que podrá llevar una vida normal, pero eso dependerá de su total dedicación. Cuidese y también lo hará por el tesoro que lleva en su interior.

**Colaboró la
Dra. Daniela Hernández
Médico General del Colegio de
Médicos y Cirujanos*