



**Planificación para un embarazo sano (Planning for a healthy pregnancy)**

**Estilo de vida (Lifestyle)**

Antes de quedar embarazada, es importante que se encuentre lo más sana posible. Un cuerpo y estilo de vida saludables significa que su bebé se gestará sanamente a la vez de optimar su embarazo. A continuación le enumeramos una lista de recomendaciones que deberá considerar antes de quedar embarazada y que a la vez, pueden ayudarle a lograrlo.

- Mantenga un peso saludable (el índice de masa corporal recomendado es 20-25)
- Deje de fumar
- Considere la cantidad de bebidas alcohólicas que ingiere: no se recomienda beber alcohol durante el embarazo
- Drogas - déjelas antes de quedar embarazada para que no perjudiquen al bebé
- Cafeína - se encuentra en el café, en el té, en algunas bebidas gaseosas, en el chocolate y en las bebidas energéticas. Reduzca el consumo diario a menos de 200 MG, o dos tacitas de café expreso.
- Comidas sanas - es muy importante mantener una dieta balanceada antes, durante y después del embarazo ya que algunas comidas deben evitarse. También es muy importante observar las reglas de higiene durante la preparación de las comidas.
- Ejercicios - si mantiene un programa regular de ejercicios antes del embarazo, es muy probable que lo continúe. El ejercicio es muy bueno tanto para la salud física como para la mental

**Suplementación de vitaminas y minerales (Vitamin & Mineral Supplementation)**

Hay muchas clases de vitaminas y minerales específicamente diseñadas para tomar durante el embarazo y la lactancia. Es importante que tome 0,5 mg de ácido fólico **antes** de quedar embarazada ya que gran parte del desarrollo del bebé sucede en las primeras semanas y usted tal vez no sepa aún que está encinta. Una dieta equilibrada le provee todos los nutrientes necesarios antes y durante

**Situaciones sociales y salud mental (Social Situation & Mental Health)**

El embarazo también puede ser un período muy emocional. Asegúrese de tener personas y un médico con los que se siente cómoda para hablar de sus preocupaciones y a quienes podrá hacer saber cuando se siente abrumada.

¿Ha considerado alguno de estos asuntos?

**La familia y las relaciones (Family & relationships)**

- ¿Tiene otros niños?
- Usted y su pareja, ¿han hablado de tener hijos?
- ¿Ha estado tratando de quedar embarazada?
- ¿Cree que tiene una buena red de apoyo social (familia y amigos)?

**Estudio, trabajo y obligaciones económicas (Work, study & financial commitments)**

- ¿Usted trabaja?
- ¿Su pareja trabaja?
- ¿Usted estudia?
- ¿Ha considerado dar al niño a cuidar?

**Salud mental y bienestar (Mental health & wellbeing)**

- ¿Ha padecido depresión o ansiedad?
- ¿Se siente lista para comenzar a planificar un embarazo?
- ¿Su pareja se siente lista para comenzar a planificar un embarazo?

**Para concluir (Finally)**

Puede que la pareja demore en concebir. Relájese y disfrute de su pareja sabiendo que ha hecho todo lo posible para prepararse para un embarazo sano. Buena suerte.



**Referencias generales y fuentes de información sobre el embarazo (General Pregnancy References & Information Sources)**

- Royal Hospital for Women Sydney [www.seslhd.health.nsw.gov.au/rhw/](http://www.seslhd.health.nsw.gov.au/rhw/) Teléfono: (02) 93826111
- MotherSafe [www.mothersafe.org.au](http://www.mothersafe.org.au) : Teléfono Sydney - Área metropolitana: (02) 9382 6539 NSW fuera del área metropolitana: 1800 647848
- Motherisk [www.motherisk.org](http://www.motherisk.org)
- OTIS [www.mothersatobaby.org](http://www.mothersatobaby.org)
- NSW Genetics Education [www.genetics.edu.au/](http://www.genetics.edu.au/)
- Perinatal Psychiatry [www.womensmentalhealth.org](http://www.womensmentalhealth.org)
- Depression [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au) Teléfono: 1300 22 4636
- NSW Health [www.health.nsw.gov.au/factsheets/](http://www.health.nsw.gov.au/factsheets/)
- Centres for Disease Control and Prevention - Preconception Care: [www.cdc.gov/preconception/index.html](http://www.cdc.gov/preconception/index.html)

**Recursos para dejar de fumar (Quit Smoking Resources)**

QUIT Program [www.quit.org.au](http://www.quit.org.au) Teléfono: 137 848

**Reglas sobre el alcohol (Alcohol Guidelines)**

- Australian Government Guidelines [www.alcohol.gov.au](http://www.alcohol.gov.au)  
Royal Hospital for Women Melbourne <http://www.thewomens.org.au/health-information/pregnancy-and-birth/pregnancy-drugs-alcohol/>

**Alimentación (Nutrition)**

- Australian Food Standards [www.foodstandards.gov.au](http://www.foodstandards.gov.au)
- Nutrition Australia [www.nutritionaustralia.org/](http://www.nutritionaustralia.org/)
- Dieticians Association [www.daa.asn.au](http://www.daa.asn.au)

**Apoyo social (Social support)**

- Family planning [www.fpns.org.au](http://www.fpns.org.au) Teléfono: 1300 658886
- Domestic Violence Line Teléfono:1800 656463
- Telephone Interpreter Service Teléfono: 131450

el embarazo pero a veces sea necesario suplementarlos.

Entre las vitaminas y los minerales necesarios para un embarazo sano, la mamá y el bebé, se encuentran:

Ácido fólico  
Yodo  
Hierro  
Vitamina D  
Calcio

### **Medicamentos (Medications)**

Durante el embarazo puede ser peligroso tomar ciertos medicamentos, ya sean recetados o comprados en la farmacia. Le sugerimos que haga una lista de todos los medicamentos que toma regularmente y que antes de quedar embarazada, le pregunte al médico si son seguros de tomar o llame a MotherSafe. En esta lista debe incluir todos los medicamentos que le haya recetado el médico y los que haya comprado en la farmacia, el supermercado, en tiendas de productos naturales o se los haya recomendado un naturópata.

Mientras que algunos medicamentos se consideran nocivos cuando se está planificando tener familia o ya está embarazada, hay otros que puede continuar tomándolos ya que al mantenerla en buen estado de salud, la benefician a usted y al bebé.

Algunas hierbas medicinales, las medicinas tradicionales, los productos homeopáticos y los suplementos nutricionales pueden ser peligrosos para usted y para el bebé por lo tanto es importante que se cerciore de esto antes de quedar embarazada.

### **Inmunizaciones y análisis de sangre (Immunisations & Blood Tests)**

Si está planificando un embarazo, debería conocer su estado de vacunación e inmunización. Un simple análisis de sangre le hará saber si ha recibido inmunizaciones y si es inmune a ciertas infecciones que de lo contrario, podrían ser nocivas. Recuerde que después de que la vacunación contra la rubeola y la varicela, deberá esperar un mes antes de intentar quedar embarazada..

Confirme que usted y su pareja son inmunes a:

- Difteria, tétano y tos convulsa}
- Rubeola
- Varicela
- Gripe

Antes de quedar embarazada, su médico o partera deberían saber si está en buen estado de salud para organizar otros análisis y estudios, incluyendo

- Las pruebas de función tiroidea
- Los niveles de azúcar en sangre en ayunas y la hemoglobina glucosilada (análisis para detectar la diabetes)
- VIH (virus de inmunodeficiencia humana)
- Hepatitis B y Hepatitis C
- Detección de las infecciones de transmisión sexual
- Recuento sanguíneo completo (el hierro y el cribado talasemia)

Conocer esta información por adelantado le ayudará a resolver cualquier problema que pueda tener, antes de quedar embarazada.

### **Historia clínica (Medical History)**

Es importante también considerar su historia clínica cuando se planifica un embarazo. Consulte a su médico si ha tenido:

- Afecciones cardíacas
- Asma o enfermedades respiratorias
- Problemas endocrinos u hormonales (incluso diabetes o problemas en la tiroides)
- Migrañas o enfermedades neurológicas (por ejemplo, epilepsia)
- Problemas renales
- Enfermedades mentales (depresión, trastornos de la alimentación, ansiedad, esquizofrenia)
- Trastornos sanguíneos (problemas de hemorragias o coagulación)
- Problemas ginecológicos

### **Controles (Health Check-Ups)**

Es importante que sepa que goza de buena salud, antes de concebir. Si tiene alguna enfermedad deberá asegurarse de que se la controle un médico general o un especialista. Incluso, si no tiene otro problema de salud, es importante que, antes de quedar embarazada, esté al día con:

- Exámenes relacionados con la salud femenina
- Controles de los senos
- Papanicolaou
- Chequeos dentales
- Controles de la piel

### **Historia médica de la familia (Family History)**

Si está planificando un embarazo, es conveniente conocer la historia médica de su familia. También es importante averiguar si en su familia han habido:

- Nacimientos defectuosos
- Anomalías fetales
- Retrazo en el desarrollo o problemas de aprendizaje
- Pérdidas o mortinatalidad
- Complicaciones durante el embarazo
- Partos difíciles

Si marcó alguna de las casillas anteriores, puede necesitar hablarlo con su médico antes de quedar embarazada. Puede que su médico la envíe a ver un consejero genético, con quien podrá hablar de estos temas en más profundidad.

Si usted sabe que en su familia han habido problemas hereditarios, como por ejemplo de fibrosis quística, puede tener acceso a estudios genéticos. Los resultados de estos análisis demoran, por lo tanto, mientras planifica su embarazo, dese bastante tiempo para esto y para obtener información. Tomarse el tiempo para esto antes del embarazo le evitará mucho estrés más adelante.