

Dar a luz a un bebé sano

El embarazo es una época muy importante de la vida tanto para la futura madre como para el bebé en desarrollo. Una buena asistencia **prenatal** (antes de dar a luz) mejorará su salud durante el embarazo y la del bebé antes de nacer, reduciendo la probabilidad de experimentar problemas relacionados con su estado. El número correspondiente al 27 de marzo de 2002 de JAMA incluye un artículo sobre mortalidad de los bebés.

CUIDADOS DEL EMBARAZO

Acuda al médico tan pronto como sospeche que está embarazada. ¡No falte a ninguna visita prenatal!

- **Vitaminas.** Después de consultar a su médico, tome a diario un preparado polivitamínico, que incluya ácido fólico y hierro.
- **Peso.** Durante el embarazo las mujeres con un peso ideal han de ganar entre 11 y 16 kilogramos. El médico sabe cuál es el aumento de peso apropiado para usted.
- **Ejercicio.** La actividad física mejorará su salud durante el embarazo y acelerará su restablecimiento después del parto. La natación, la bicicleta y los paseos son ejercicios recomendados para embarazadas. Consulte a su médico antes de empezar un programa de ejercicio.
- **Dieta.** Lo que come y bebe constituye la fuente principal de nutrición para el bebé en desarrollo. Beba líquidos en abundancia y consuma alimentos ricos en proteínas y fibra como panes, cereales y legumbres como judías secas. Evite los alimentos ricos en grasa y los fritos.
- **Vacunaciones.** Hable con su médico para asegurarse de que ha recibido todas las vacunaciones antes del embarazo. Algunas enfermedades, como la **rubéola** (sarampión alemán), provocan defectos congénitos en el recién nacido.

LO QUE HA DE EVITAR

- El alcohol y las drogas recreativas y la exposición al humo de los cigarrillos (¡deje de fumar!); hable con su médico de cualquier medicamento que le hayan recetado y consulte antes de tomar cualquier medicamento de dispensación libre, incluso la aspirina o los suplementos nutricionales.
- Los baños calientes, las saunas o las termas.
- El contacto con arena para gato o la carne poco cocida porque puede transmitir infecciones que perjudican al bebé en desarrollo.
- Los insecticidas y los productos que contienen plomo, mercurio, o los disolventes (como el aguarrás).

SIGNOS DE QUE ALGO NO VA BIEN

Acuda a su médico si durante el embarazo experimenta cualquiera de lo siguiente:

- Espasmos, contracciones, u otro dolor abdominal.
- Dolor de espalda sordo, persistente.
- Sensación de presión en la pelvis.
- Pérdida de sangre u otro líquido por la vagina.
- Dolor o sensación de quemazón al orinar.
- Dolor de cabeza o visión borrosa.
- Fiebre (temperatura superior a 38 ° C) o de menor grado que persiste más de unos pocos días.
- Hinchazón exagerada o súbita de las manos o pies.

PARA MÁS INFORMACIÓN

- National Center on Birth Defects and Developmental Disabilities
770/488-7160
www.cdc.gov/ncbddd
March of Dimes Birth Defects Foundation
888/663-4637
www.modimes.org
- National Institute of Child Health and Human Development (NICHD)
800/370-2943 (para hablar con un especialista)
www.nichd.nih.gov
- American College of Obstetricians and Gynecologists
www.acog.com

PARA SU PROPIA INFORMACIÓN

Para localizar esta "Página de JAMA para el Paciente" u otras previas, acceda al Índice de la "Página para el Paciente" en la web de JAMA (www.jama.com). En el número correspondiente al 9 de enero de 2002 se publicó una "Página" sobre bajo peso al nacer, en el número correspondiente al 22/29 de septiembre de 1999 sobre cuidados del recién nacido, en el número correspondiente al 1 de marzo de 2000 sobre la alimentación del bebé, en el número correspondiente al 24 de octubre de 2000 sobre bebés de alto riesgo y en el número correspondiente al 23/30 de enero de 2002 sobre rubéola.

Fuentes: American College of Obstetricians and Gynecologists, Centers for Disease Control and Prevention, March of Dimes, National Institute of Child Health and Human Development, National Institutes of Health, National Women's Health Information Center, Nemours Foundation y US Department of Health and Human Services.

Redactor: Lise M. Stevens, MA

Diseñador: Cassio Lynn, MA

Editor: Richard M. Glass, MD

La "Página de JAMA para el Paciente" es un servicio público de la revista JAMA. La información y recomendaciones que aparecen en esta página son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no constituyen el sustituto de un diagnóstico médico. Para una información más específica sobre su caso particular, la revista JAMA le sugiere que consulte con su médico. Esta página puede ser reproducida sin ánimo de lucro por parte de médicos y de otros profesionales de la salud y puede facilitarse a los pacientes. Cualquier otro tipo de reproducción debe someterse a la aprobación de la AMA. Para adquirir separatas pueden ponerse en contacto con el teléfono + 718/946-7424.

