

Agosto 2023

Embarazo

En muchas ocasiones el éxito de un embarazo depende de la salud de los padres, en especial de la madre.

Los cuidados de preconcepción mejoran las posibilidades de quedar embarazada, de tener un embarazo sin complicaciones, un bebé saludable, así como una recuperación más rápida después del parto. Esta preparación, idealmente, debe ocurrir al menos cuatro meses antes de tratar de quedar embarazada, aunque no siempre esto es posible si es muy favorable.

Lo ideal es visitar a un médico especializado antes de la concepción, incluso si sientes que estás saludable y lista para un embarazo, pues puedes necesitar exámenes, ponerte al día con ciertas vacunas, estabilizar problemas de salud crónicos, revisar el uso de medicamentos y/o suplementos que estés tomando y realizar una historia clínica detallada que facilite un control apropiado.

También es importante suspender el consumo de cigarro, alcohol y sustancias nocivas para la salud, tener una dieta equilibrada, un peso corporal saludable, realizar ejercicio y evitar el estrés, así como una ingesta apropiada de vitaminas y ácido fólico, para lo cual, es importante asesorarse sobre las dosis apropiadas con el médico, pues tomar más de las cantidades diarias recomendadas también es perjudicial para la salud.

El hombre en asuntos de la concepción

Los cuidados de preconcepción son muy importantes también para los hombres, ellos contribuyen con la mitad del material genético con el que se constituye el bebé.

Se necesitan tres meses para desarrollar espermatozoides capaces de fertilizar un óvulo, así que también tienen que cuidarse por lo menos esos tres meses antes de intentar concebir un bebé. Las directrices son muy similares a las de las mujeres, si los hombres las siguen, la salud de los espermatozoides mejoraría, y así, las posibilidades de una concepción y un bebé saludables.

<https://www.clikisalud.net/embarazo-como-cuidarte-si-estas-buscando-embarazo/>
<https://www.clikisalud.net/saludmaterna/cuidados-prenatales-y-deteccion-del-embarazo/>

Consejos para un embarazo sano

Una vez que la prueba de embarazo es positiva, es necesario saber qué cambios tendrá tu cuerpo, así sabrás como cuidar adecuadamente de ti y de tu bebé.

Para la OMS, la salud materna se refiere a la salud de la mujer durante el embarazo, el parto y el postparto. Cuando no hay los cuidados necesarios, el embarazo aún representa un alto riesgo de muerte en el mundo. La mayoría de las muertes y lesiones maternas se producen en países en desarrollo, y frecuentemente presentan más complicaciones durante el embarazo las mujeres muy jóvenes cuyos cuerpos no están desarrollados y las mujeres mayores de 35 años.

Es importante destacar que cada embarazo es único y es fundamental que consultes regularmente a tu médico, sigas puntualmente sus indicaciones y tengas los cuidados necesarios. Estos son sólo algunos consejos:

- Realiza visitas regulares de control prenatal.
- Presta atención a los movimientos del bebé y comunica a tu médico cualquier cambio o disminución en la actividad fetal.
- Lleva una alimentación saludable y equilibrada.
- Controla tus niveles de azúcar en la sangre, para prevenir la diabetes gestacional.
- Practica técnicas de relajación y manejo del estrés.
- Prepara tu plan de parto y habla con tu médico sobre tus preferencias y deseos para ese momento.
- Es muy importante no consumir sustancias nocivas para la salud como el alcohol y el cigarro, ni tampoco exponerse a humo de segunda mano.
- Duerme al menos ocho horas por noche. Si estás sufriendo de trastornos del sueño visita a tu médico.
- Cuando viajes en auto deberás sentarse lo más lejos posible de las bolsas de aire, y continúa usando el cinturón de seguridad, (la parte del hombro deberá colocarse sobre la clavícula, atravesar tu pecho entre tus senos y a un costado de tu vientre, la parte que da vuelta se colocará bajo el abdomen lo más bajo posible, en las caderas y en los muslos, nunca por encima del abdomen).
- Haz ejercicios de fortalecimiento y estiramiento para preparar tu cuerpo para el parto.
- Consulta a tu médico antes de tomar cualquier medicamento o remedios naturales.

<https://www.clikisalud.net/saludmaterna/10-tips-para-un-embarazo-sano/>

<https://www.clikisalud.net/saludmaterna/cuidados-para-ti-y-tu-bebe-durante-el-embarazo/>

<https://www.who.int/es/news/item/07-11-2016-pregnant-women-must-be-able-to-access-the-right-care-at-the-right-time-says-who>

Reto: ¡Desayuna de forma saludable!

Para un buen funcionamiento a nivel cerebral y fisiológico debemos alimentarnos de forma saludable, pero cambiar los hábitos alimenticios de un día a otro puede ser complicado, ¿por qué no comienzas por el desayuno? El desayuno es una comida fundamental a la hora de obtener la energía necesaria para enfrentarnos a cada nuevo día. Es por ello que es recomendable que esta comida sea nutritiva y equilibrada, a veces por falta de tiempo terminamos recurriendo a comidas rápidas y llenas de azúcares, intenta prepararla un día antes o despertarte 15 minutos más temprano, destinemos a ella un tiempo para poder realizarla con calma e incluso, para disfrutarla.