



¿Estáis buscando un bebé?, pues bien, hay que tener en cuenta unos consejos básicos para que el comienzo del embarazo sea saludable y seguro después. En primer lugar, informaros que existen consultas previas al embarazo con vuestra matrona, se llaman consultas preconceptionales. El objetivo de dicha consulta es valorar tu estado de salud e identificar posibles factores de riesgo, tuyos o de tu pareja, que pueden complicar el embarazo. En dichas consultas se realiza una historia clínica, se valoran riesgos potenciales para la salud del embarazo, se realiza una exploración física, una analítica y sobre todo se dan recomendaciones y consejos.

## HÁBITOS TÓXICOS

Hay que evitar el tabaco, el alcohol y otras drogas. El consumo de estas sustancias está asociado a mayor riesgo de abortos, niños con bajo peso o prematuros. La perspectiva del embarazo puede ser la mejor excusa para que tú y tu pareja dejéis de fumar. Algunos factores de riesgo presentes en el lugar de trabajo (productos químicos, radiaciones,...) pueden afectar a la gestación. Tu matrona te informará de los posibles riesgos y las medidas de prevención necesarias.

## ENFERMEDADES MATERNAS

Si tienes alguna enfermedad crónica, es recomendable revisar el tratamiento para ajustarla o cambiarla, si es necesario. Consúltaselo a tu médico

## MEDICAMENTOS

Se debe evitar cualquier tipo de medicamento, así como hacerse radiografías o estar expuesta a sustancias tóxicas. Siempre consulta a tu médico, no te automediques.

## ALIMENTACIÓN

Toma una alimentación variada y equilibrada en verduras, frutas, legumbres, pescados, carne... Aumenta el aporte de calcio en la dieta (aproximadamente un litro de leche al día o equivalentes derivados). Disminuye las grasas. Dentro de lo posible, evita el sobrepeso para conseguir un peso adecuado antes de quedarse embarazada. Evita la carne cruda o poco hecha.



# VIVIR LA MATERNIDAD

[www.vivirlamaternidad.com](http://www.vivirlamaternidad.com)

## EJERCICIO

Ejercicio moderado 2-3 veces en semana. No superar los 140 latidos por minuto.

## SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS

Se aconseja tomar ácido fólico y yodo desde un mes antes de la gestación y durante todo el embarazo. La finalidad del ácido fólico es prevenir defectos del tubo neural y espina bífida. El yodo es esencial en el primer trimestre del embarazo para el desarrollo neurológico del feto. Para tener unas buenas reservas es importante que desde antes consumas alimentos ricos en yodo (pescado, leche,...) y que utilices para cocinar sal yodada.

## ESTADO DE VACUNACIÓN

Toda mujer en edad fértil debe tener actualizadas las vacunas, con especial atención al tétanos, hepatitis B y triple vírica (protege contra las paperas, sarampión y la rubéola). Pasar la rubéola durante el embarazo puede producir malformaciones fetales. Si no la has pasado es aconsejable vacunarse y usar un método anticonceptivo hasta tres meses después.

También es importante saber si has padecido ciertas enfermedades infecciosas como toxoplasmosis, rubéola, varicela, VIH,...

## CONSEJO GENÉTICO

Si hay antecedentes familiares de enfermedades transmisibles, es necesario hacer más pruebas para aproximarse al diagnóstico

Si quieres saber cuáles son tus días fértiles puedes usar la siguiente calculadora de la página web [www.vivirlamaternidad.com](http://www.vivirlamaternidad.com)

<http://www.vivirlamaternidad.com/dias-fertiles>