

Cómo mantenerse saludable durante el embarazo



- Consulte a su médico – Antes de empezar a ejercitarse, hable con su doctor. El médico le aconsejará cuántas calorías extras necesita, cuánto peso debe subir durante el embarazo y qué tanto ejercicio debe hacer.
- ¡Manténgase activa! La actividad aumenta el nivel de energía, mejora el humor y disminuye la hinchazón del vientre y el estreñimiento.⁹
- Lleve una dieta sana – las frutas y verduras le aportarán nutrientes importantes para usted y su bebé.
- Todos somos distintos. Lo que es saludable para una persona puede no serlo para otra.

Beneficios de la lactancia materna

La leche materna contiene muchos nutrientes y anticuerpos (que ayudan al sistema inmunológico) y ayudan a crecer y a mantener sano a su bebé.

Hay estudios que vinculan el amamantamiento con un menor índice de obesidad entre los niños de edad preescolar.

En la actualidad se recomienda que se amamante a los bebés exclusivamente con leche materna por lo menos hasta los 6 meses de edad; sin embargo, los estudios realizados en los Estados Unidos muestran un índice más bajo.

- ✓ A nivel nacional, el 74% de las mujeres dijeron amamantar al principio, el 43% sigue amamantando a su bebé después de los 6 meses.⁷
- ✓ En Illinois: El 72.5% de las mujeres amamanta al principio, y sólo el 40.9% lo hace todavía después de los 6 meses.⁷
- ✓ En Chicago, el 66.5% amamanta inicialmente, mientras que sólo el 36.2% amamanta después de los 6 meses.⁸
- ✓ La razón principal (54%) de no amamantar fue porque a la mamá 'no le gustó'.⁸

La salud y bienestar de su bebé

- Reconozca las señales que muestra el bebé al tener hambre, como estar más alerta y llevarse las manos a la boca. El llanto es una señal de hambre que ocurre cuando el bebé ha estado hambriento por mucho tiempo.
- Deje que su bebé se mueva; el girarse, levantar la cabeza, gatear y jugar boca abajo, son muy buenas formas de ejercicio.
- Durante el primer año, sólo le deberá dar leche materna y fórmula en el biberón.



Nutrientes clave durante el embarazo y LA LACTANCIA MATERNA.

Referencia: 1-6

1. **Hierro** – su deficiencia puede causar que el bebé nazca con peso bajo y que la madre pierda sangre en exceso durante el parto; esto podría retrasar el desarrollo del cerebro y los movimientos del bebé o lactante.

Fuentes: Carnes rojas, yemas de huevo (cocidas), espinacas, frijol, granos y cereales (enriquecidos con hierro).

2. **Calcio** – para ayudar a que el bebé crezca, la madre podría perder calcio de sus propios huesos si no toma lo suficiente. También es necesario para amamantar.

Fuentes: Leche, queso, yogur, espinacas, brócoli, almendras, tofu y salmón.

3. **Vitamina C** – le protege contra las infecciones, la preeclampsia (incremento drástico de la presión sanguínea) y los partos prematuros.

Fuentes: Frutas (kiwi, naranja, fresas), vegetales (pimiento rojo, brócoli, col de bruselas)

4. **Ácido fólico (folato)** - disminuye los defectos del tubo neural (DTN) en los bebés.

Fuentes: Frijoles, brócoli, plátano/banano, jugos fortificados, espárragos, cacahuete/maní, aguacate

5. **Vitamina D** - fomenta la salud de los huesos y ayuda a prevenir el raquitismo (ablandamiento de los huesos) en los lactantes.

Fuentes: Exposición al sol (10 a 15 minutos).

Productos lácteos y jugos fortificados (leche/jugo de naranja), pescado

6. **Ácidos grasos Omega 3** – sus bajos niveles se han vinculado a la depresión de las madres y a problemas del desarrollo cerebral en los bebés.

Fuentes: Pescado (salmón, bacalao, abadejo, tilapia, sardinas), aceites (de linaza, canola o soja), nueces de castilla, linaza

Fuentes:

Ellyn Satter Associates - www.ellynsatter.com

La Leche League International - www.llli.org

www.kidshealth.org/parents

WIC (Women Infants and Children) Program - www.dhs.state.il.us/page.aspx?item=30513

www.mypyramid.gov

www.healthywomen.org

Para más información, visite el sitio de CLOCC en www.clocc.net, o llame al (312)573-7759

Fuentes de referencia

Para consultar una lista completa de las fuentes de referencia, visite el sitio Web del Early Childhood Working Group, en www.clocc.net

Embarazo,
Lactancia
materna y la
salud de su
bebé

