Leto embarazo

VOY A SER PAPÁ

SEGUNDA EDICIÓN

Leto

Estás a punto de embarcarte en una de las aventuras más emocionantes de la vida: ser papá.

Muchos hombres sienten que esta etapa será complicada y, hasta cierto punto, ajena a ellos, pues mamá es quien lleva en su vientre al bebé.

No obstante, hay muchas más formas de involucrarte que las que alguna vez pensaste; al final ambos están 'embarazados'.

Desde saber cómo y por qué tu pareja cambiará física y emocionalmente, hasta cuándo será momento de volver a la oficina, es importantísimo para comprender lo que está pasando y lo que vendrá en un futuro no muy lejano.

Es clave que te conviertas en su aliado número uno porque entre los kilitos de más, las náuseas, el cansancio y los nervios necesitará de todo tu apoyo.

La convivencia en pareja será muy importante en estos meses, pues ahora serán responsables de una personita que llega al mundo como un libro en blanco; poco a poco escribirá una historia, basada en los valores, tradiciones y costumbres que ustedes, como padres, deberán inculcarle.

El embarazo es, en sí mismo, un proceso de retos y ajustes, por eso en Editorial Leto creemos firmemente que hay que disfrutarlo y hacerlo fácil y llevadero.

Por ello, creamos la publicación que tienes en tus manos; *Voy a ser papá* te introducirá a todos los temas propios del embarazo con un enfoque fresco y práctico, apoyado con el conocimiento de ginecólogos y especialistas de prestigio.

Estoy seguro de que no sólo será de tu agrado, sino de que se convertirá en un compañero inseparable durante toda esta fase.

Stephan Porias
Director General

A Ana, Diego y Javier por haberme dado el enorme privilegio de ser su padre. A mi papá por su ejemplo y por ser el mejor padre.

Leto

Director General
Stephan Porias

Comercial
Nabil Azar, Fernando Espinosa, Enrique González, Sergio Martínez, Fabián Meneses y Edgardo Ramírez

Contenidos
Karla Villegas Gama, Carla Sierra y Mayra Rodríguez

Diseño Gráfico
Paul Rodríguez y Jessika Fraile

Asistentes de Dirección
Cristina Sánchez y Analleli Colín

Logística
Sergio Tinajero, Oscar Moreno y Felipe Lira

Contabilidad
Marco Antonio Castro y Patricia Guerrero

Consejo Editorial
Adolfo Rivas, Francisco Bas, Klaus Porias y Stephan Porias

Fotografía
123rf.com y Shutterstock.com

Imprenta
Foli

ISBN: 978-607-405-025-7

Derechos reservados 2013, respecto a la primera edición por Editorial Leto S.A. de C.V., Francisco Villareal #26-1 Col. El Molino, Del. Cuajimalpa en México D.F. C.P. 05240 Tel. 5813-9032. IMPRESO EN MEXICO El contenido de los artículos, así como de los anunciantes y proveedores refleja única y exclusivamente el punto de vista de su autor, seguir los consejos y/o recomendaciones incluidos en ellos es responsabilidad de quien lo hace y de quien lo recomienda, tratándose de cuestiones de salud se recomienda consultar a su médico. Los contenidos, promociones y materiales de los mismos, son responsabilidad de su autor. Todos los materiales publicitarios que contengan alguna imagen o material que requiera alguna licencia, serán responsabilidad de su autor o de la empresa anunciada. Editorial Leto se desliinda de cualquier responsabilidad en los materiales publicitarios elaborados por las distintas marcas que aparecen en este libro. Todos los nombres, marcas, diseños, fotografías, etc. registrados o no, propias o de terceros son responsabilidad del anunciante. La reproducción total o parcial de esta obra, por cualquier medio, queda totalmente prohibida. Todos los derechos sobre las fotografías incluidas en este libro son propiedad exclusiva de 123rf.com y Shutterstock.com quedando prohibida su reproducción parcial o total. Editor responsable: Stephan Porias Noriega. **Este libro se terminó de imprimir en octubre de 2013.**

leto.com.mx

facebook.com/EditorialLeto

@Editorial_Leto

Calentando motores

001 Alimentación 10
002 Complicaciones por peso y edad 22
003 Ejercicio 24
004 Exámenes prenatales 28
005 Moda y belleza 32
006 Relaciones sexuales 36
007 Seguros 38
008 Trabajo 42
009 Vitaminas y más 44

Preparándose para despegar

010 Aborto 48
011 Asma 49
012 Consultas prenatales 50
013 Defectos del tubo neural 54
014 Embarazo ectópico 55
015 Elegir médico 56
016 Embarazo múltiple 60
017 Enfermedad trofoblástica gestacional 62
018 Hiperémesis gravídica 63
019 Hermanos 64
020 Historial familiar 66
021 Hepatitis 70
022 Rubéola 71
023 Incompatibilidad de factor Rh 72
024 Líquido amniótico 74
025 Náuseas 76
026 Primera consulta 78
027 Pruebas de laboratorio 80
028 Síndrome de Couvade 84

Cruzando el Atlántico

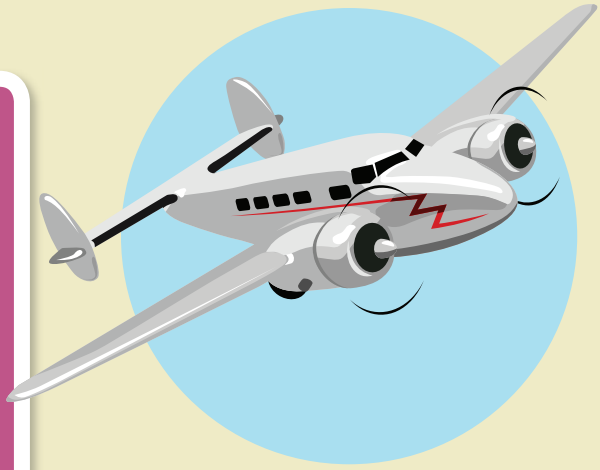
029 Antojos 88
030 *Baby shower* 90
031 Cursos psicoprofilácticos 92
032 Diabetes gestacional 96
033 Estreñimiento 97
034 Estrías 98
035 Eclampsia 102
036 Hipertensión arterial 103
037 Ejercicios de Kegel 104
038 Embarazo de alto riesgo 106
039 Hablarle al bebé 108
040 Infecciones de las vías urinarias 110
041 Manchas 112
042 ¿Niño o niña? 114
043 Oligoamnios 116
044 Preeclampsia 117
045 Placenta 118

Tocando tierra

067 Analgesia 162
068 Cesárea 164
069 Compras postparto 166
070 Cuidados de mamá y el bebé 168
071 Depresión 170
072 Sufrimiento fetal 171
073 Parto natural 172
074 Regreso al trabajo 176
075 Salida del hospital 178
076 Temores 180
077 Unidad de cuidados intensivos neonatales 181

Permiso para aterrizar

046 Células madre 120
047 Contracciones 124
048 Cuidado de la piel 128
049 Desprendimiento de placenta 132
050 Edema 133
051 Elegir hospital 134
052 Maleta para el hospital 136
053 Mascotas 138
054 Miomas 140
055 Polihidramnios 141
056 Nombre del bebé 142
057 Parto prematuro 144
058 Pediatra 146
059 Posición del bebé 148
060 Ruptura de la fuente 150
061 Senos 152
062 Signos de parto 154
063 Teologías neurológicas 156
064 Síndrome de HELLP 158
065 Trombosis venosa profunda 159
066 Viajes 160



Recoja su equipaje

Primer trimestre 182
Segundo trimestre 184
Tercer trimestre 186
Desarrollo del bebé 188
Plan semanal 190

Alimentación

Ser papá significa leer las etiquetas de todos los productos que compres.

La comida es elemental para que el cuerpo funcione adecuadamente, pero en el embarazo lo es todavía más. Resulta que todo aquello que mamá coma llegará, de una u otra forma, al bebé. Además, este proceso aumentará las necesidades nutrimentales de tu pareja y monitorear su peso será muy importante.

Los hábitos alimenticios son básicos para evitar problemas tales como parto prematuro y/o malformaciones. La ingesta de ácido fólico es clave para prevenir los defectos del tubo neural.

Por otro lado, ella tendrá que llevar una dieta balanceada para que no desarrolle alguno de los siguientes padecimientos: anemia, preeclampsia, estreñimiento, calambres y cansancio extremo.

El peso que tenga cuando se embarazace debe ser idóneo, si tiene unos kilitos de más o de menos podría repercutir en la salud del enano. Para saber

Papá vs...

Comíamos de todo, hasta sus antojos extraños, y siempre lo hacíamos juntos. Acabamos subiendo 18 kilos los dos, lo malo es que yo me quedé igual después del parto.

Josué, 29 años

si es correcto hay que acudir al médico, quien determinará su índice de masa corporal (IMC).
Los rangos son:

Desnutrición: menos de 18.5
Normal: 18.5 a 24.9
Sobrepeso: 25 a 29.9
Obesidad: más de 30

Un IMC de entre 21 y 24.9 es ideal para iniciar el embarazo; calcularlo es muy sencillo, basta con dividir el peso en kilogramos entre la estatura en metros al cuadrado. A continuación, un ejemplo:

55 ÷ (1.60 x 1.60) = 55 ÷ 2.56 = 21.48

Como ya sabes, tu pareja aumentará de peso paulatinamente, pero será más notorio en el último trimestre. Idealmente, esa ganancia de kilos, expresada en porcentaje debería ser:

0-3: 10%
3-5: 25%
5-7: 45%
7-9: 20%

Esto no quiere decir que mamá comerá por dos como muchas personas creen. Aumentar de peso excesivamente tiene consecuencias. La obesidad complica las funciones del corazón, pues hace un esfuerzo mayor para bombear sangre. Además, la acumulación de grasa en los muslos y los brazos supone dificultades tanto para ejercitarse como para eliminarla.
Los esfínteres también sufren, por ello, podría desarrollar agruras y reflujo.
La clave está en las porciones, así como en comer cinco veces al día (desayuno, comida, cena y dos tentempiés). Es importante que mamá incluya todos los grupos alimenticios en su dieta, dando más importancia a los cereales, frutas, verduras y

carnes que a los dulces y mantequillas.
Los multivitamínicos son esenciales en este proceso, ya que previenen malformaciones como labio leporino y defectos congénitos de la médula espinal y el cerebro. También le ayudan a mamá a sobrellevar algunos de los síntomas más molestos del embarazo (náuseas, vómito y vértigo), promueven la producción de leche materna, previenen la anemia y mejoran el peso del bebé al nacer.
No olvides poner especial atención en lo siguiente:

Calcio: este mineral fomenta el desarrollo de los huesos, tanto de mamá como del pequeño. Ayuda a disminuir la presión arterial, lo cual previene la aparición de preeclampsia. Muchas veces el cuerpo de tu pareja no obtiene todo el calcio que necesita de los alimentos (leche, yogurt o queso); por ello, es importante adquirir un suplemento que lo contenga, procuren que sea de alta absorción y no olviden consultar a su médico.
Calorías: están directamente relacionadas con el trimestre del embarazo en el que se encuentra mamá. En el último necesitará alrededor de 2,800, mientras que en el primero bastará con que consuma 2,500, aproximadamente. Los lácteos son una excelente fuente para obtenerlas.
Endulzantes: el consumo moderado de estos productos no es malo, siempre y cuando estén hechos a base de sucralosa, aspartamo o sacarina, pues no atraviesan el torrente sanguíneo. Como siempre, el mejor juez será el médico.
Hierro: está presente en el jugo de naranja, jitoma-

te, carne, espinacas y pan. Como en el caso del calcio, es posible que mamá no obtenga la cantidad necesaria, pero un suplemento suele solucionar el problema. El hierro es muy importante durante el embarazo porque ayuda a que la placenta se forme, así como al desarrollo del enano. Sin él, tu pareja puede padecer de anemia, la cual aumenta las probabilidades de contraer una infección, causar fatiga y comprometer su movilidad.

Omega 3: ayuda a sustentar el desarrollo y la función del cerebro y los ojos del bebé. Es un ácido graso presente en las vitaminas prenatales.

Proteínas: las encontrarán en el huevo, pescado, pollo y frijol. Si no las consume, entonces podría haber déficit en algunas áreas del cerebro del bebé, como el hipocampo y la corteza.

Las vitaminas son de lo más importante en esta etapa, ya que cumplen con diferentes funciones, a continuación te las explicamos a detalle:

A (retinol): esencial para la visión, la piel y las membranas mucosas, para la formación de esmalte dental, cabello y uñas. La pueden encontrar en la margarina, el huevo y las verduras amarillas.

B1 (tiamina): ayuda al buen funcionamiento del sistema digestivo. Está presente en cereales integrales, nueces, legumbres, y germen de trigo.

B2 (rivoflavina): previene problemas de ojos y pies; es primordial en los primeros días del desarrollo del embrión. Búsquenla en cereales integrales, verduras, leche y huevo.

B3 (niacina): previene infecciones y sangrado en las encías. Está presente en cereales, hígado, verduras, huevo y leche.

B5 (ácido pantoténico): para mantener en buen estado los glóbulos rojos. La encontrarán en el huevo, salvado de trigo, cacahuate, cereales integrales y queso.

B6 (piridoxina): indispensable para asimilar las grasas y ácidos grasos que producen anticuerpos.

B12 (cianocobalamina): formación del sistema nervioso central del bebé. Para tenerla hay que ingerir hígado, cereales integrales y leche.

C (ácido ascórbico): para combatir las infecciones de las vías respiratorias; ayuda a que la placenta sea fuerte, así como a absorber el hierro adecuadamente. Promueve la cicatrización de las heridas. Es necesario consumir cítricos, frutas frescas y verduras.

D (calciferol): para absorber el calcio del intestino e incorporarlo a la sangre. Hay que adquirir leche y huevo. La luz del sol activa la previtamina D de

la piel, si no te expones al sol tienes que consumir más alimentos que la contengan.
E: indispensable para mantener las membranas celulares. La encuentran en casi todos los alimentos.
K: para el proceso de coagulación de la sangre; la fabrica el cuerpo a partir de bacterias intestinales.
No se centren sólo en la comida, hagan un alto para pensar en los líquidos:

Agua: es muy importante que se mantenga hidratada durante este proceso. La principal razón para tomar, por lo menos, ocho vasos de agua al día es que la cantidad de líquido amniótico y el volumen de la placenta sean óptimos. Además, facilita la transportación de los nutrientes hacia el feto, disminuye el estreñimiento, previene la acidez y ayuda a aminorar las náuseas y vómitos. Hay que poner especial atención en que sea baja en sodio.
Café y té: no están prohibidos, pero se recomienda que limite su consumo a una taza por la mañana. La ingesta de cafeína en exceso es contraproducente, pues es un vasoconstrictor, así que el flujo de sangre hacia la placenta puede ser menor.
Alcohol: está prohibido porque aumenta conside-

rablemente las posibilidades de que el bebé nazca con alguna deformación. Los trastornos del espectro alcohólico fetal son aquellos padecimientos asociados con el consumo de bebidas embriagantes durante el embarazo, e incluyen: peso y estatura por debajo del promedio, hiperactividad, retraso en el lenguaje, discapacidad intelectual, problemas de audición y visión, entre otros.

Los alimentos pueden provocar que tu pareja tenga náuseas, sobre todo en el primer trimestre del embarazo. Por ello, tendrán que identificar qué comidas le producen asco, e incluso ganas de volver el estómago. Además de evitar ciertos platillos, hay otros tips que puede seguir para que no aparezcan:

- Hacer tres comidas diarias más dos tentempiés.
- Moderar el consumo de grasas.
- Probar una galleta integral o frutas secas.
- Ingerir pepinos, jícamas y zanahorias con chile y limón (sin excederse).

Además de esa sensación espantosa de querer vomitar, las mujeres embarazadas sufren de estreñimiento. La producción de hormonas que relajan los músculos durante el parto y el peso del bebé

Best CHOICE

Qué comprar...

- ***Pantuflas:*** *serán de gran ayuda para evitar que tu hijo esté descalzo, deberán ser de algodón para que no lastimen sus pies.*
- ***Aceite:*** *es ideal para protegerlo de la irritación, resequedad y rozaduras del pañal.*
- ***Esponja:*** *busca una que sea suave con su piel, además de absorbente.*

son los responsables de que esté constipada. Para aminorar el problema tiene que consumir alimentos ricos en fibra, como nopales, cereales integrales y frutas con cáscara, además de tomar agua.

Otro punto que deben tomar en cuenta es que existen productos que ponen en riesgo su salud y la de tu bebé, por ello, es importante que los evite a toda costa, éstos son: huevo y carne crudos, quesos blandos (brie), lácteos sin pasteurizar, algunos tipos de pescado (niveles altos de mercurio) y los que el médico señale.

Para que los alimentos sean frescos, de buena calidad y no dañen a mamá o al bebé, hay que tener cuidado al momento de prepararlos y conservarlos. Las bacterias, como salmonella (pescado, huevo, pollo y leche), listeria (queso, pan y salchichas) y

E.Coli (carne cruda), pueden poner en riesgo el proceso. Así que el primer paso para que los alimentos sean de buena calidad es saber escogerlos:

- Los pescados deben tener los ojos negros y muy brillantes. Su piel debe ser resbaladiza y suave, sin manchas, la carne tiene que estar lo más firme posible y no debe oler mucho a pescado, pero sí a mar.
- Las almejas, ostras y mejillones necesitan tener las conchas limpias y enteras, además de brillo.
- El color de los cangrejos, camarones y langostas debe ser parejo y sin manchas.
- Los alimentos envasados requieren estar perfectamente bien cerrados, sin marcas de moho.
- Las latas no tienen que estar golpeadas o infladas en la parte de abajo.
- Las frutas y verduras deben ser brillantes, sin magulladuras.

Para cocinarlos:

- Lávate las manos antes de iniciar el proceso, y después de ir al baño.