NUESTRO HIJO

Guía Médica

Leto

Muy pronto tu vida dará un giro de 180°, en unos meses se sumará a la familia un nuevo integrante que traerá consigo muchas alegrías y también una que otra preocupación. Este nuevo trayecto de subidas y bajadas inicia desde que tu pareja y tú deciden embarazarse; desde ese momento, cada plática, interrogante y decisión serán de suma importancia.

Comparte con tu pareja todas las etapas de la paternidad desde el embarazo y hasta que su bebé llegue a casa; cada náusea y cada patadita, hasta la primera palabra y sus primeros pasos serán eventos únicos e irrepetibles. No olvides que con esta experiencia se fortalecerán como padres.

Vayan juntos a las visitas al ginecólogo, a comprar la ropita del bebé, decidan la decoración del cuarto. Hablen de sus miedos, de sus dudas, de sus expectativas y del futuro que quieren para su bebé. Se darán cuenta de que entre ustedes encontrarán la seguridad que en momentos les haga falta. Recuerda que un hijo los llevará a redescubrirse y crecerán como pareja, y no olvides tener mucha paciencia ya que nadie nace sabiendo ser padre o madre. Además comparte tu experiencia con tu familia y amigos, es un evento especial y muy importante en tu vida, así que disfrútalo al máximo.

Nuestro Hijo nace con el objetivo de apoyar a cualquier pareja embarazada antes, durante y después de que llegó ese nuevo bebé. Es la guía por excelencia para ayudarles a resolver dudas y que sepan que hay muchas personas que han pasado por lo mismo que ustedes. Trabajamos con los mejores ginecólogos, pediatras y especialistas de nuestro país, para darles la seguridad de que tienen en sus manos el contenido más completo.

¡Muchas felicidades!

Stephan Porias

Para:
El Dr. Alejandro Mallet "Pigüi" † por las enseñanzas, el compromiso y el entusiasmo por crear este proyecto.
A Jimena, Ana, Diego y Javier por ser la inspiración y el motor de mi vida.
A mis papás y mis hermanos por tanto cariño y apoyo.
A mi gente de Leto por seguir creyendo y por seguir luchando.

EL EMBARAZO

01 Preparándote para el embarazo	12
02 Ácido fólico	14
03 Alimentación	16
04 Cuidados de la piel	20
05 Ejercicio	22
06 Relaciones sexuales	23
07 Trabajo	24
08 Elegir médico y hospital	26
09 La maleta para el hospital	28
10 Células madre	29
11 Tipos de embarazo	30
12 Cursos psicoprofilácticos	32
13 El desarrollo del embarazo	34
14 Tipos de parto	38
15 Primeras pruebas del bebé	42

CUIDADOS DEL BEBÉ

01 El recién nacido	46
02 Lactancia	50
03 Alimentación	54
04 Biberón	60
05 Ablactación	62
06 Limpieza	64
07 Baño	66
08 Pañal	70
09 Sueño	76
10 Llanto	80
11 Ropa	82
12 Primeros pasos	86
13 Estimulación temprana	88
14 Juegos y juguetes	90
15 Salidas de casa	96
16 Cuidados de la piel	100
17 Dentición	102
17 Mascotas	103
Desarrollo y crecimiento	104

LA SALUD DEL BEBÉ

01 La visita al pediatra	118
02 Fiebre y termómetro	122
03 Primeros auxilios	124
04 Seguridad en el hogar	130
05 Amigdalitis	134
06 Apendicitis	135
07 Asma	136
08 Cólico	138
09 Conjuntivitis	139
10 Diarrea	140
11 Estreñimiento	141
12 Gripe	142
13 Infecciones en los oídos	143
14 Pediculosis	144
15 Reflujo	146
16 Rotavirus	147
17 Rozaduras	148
18 Salmonelosis	149
19 Sarampión	150
20 Tétanos	151
21 Varicela	152
22 Vómito	153

PREGUNTAS FRECUENTES

Preguntas frecuentes del embarazo	154
Preguntas frecuentes del bebé	158

Leto®

facebook.com/EditorialLeto

@Editorial_Leto

leto.com.mx

CONTACTO VENTAS
agarza@leto.com.mx · yuri@leto.com.mx
5813-9032

Presidente: **Stephan Porias**; Director General: **Alejandro Moreno**; Comercial: **Alejandro Garza, Yuridia Ibañez, Jesús Ordóñez, Irak León;** Contenidos: **Karen Villacorta, Laura Garcilazo;** Diseño Gráfico: **Paul Rodríguez, Jessika Fraile;** Asistentes de Dirección: **Cristina Sánchez**; Logística: **Sergio Tinajero, Oscar Moreno;** Contabilidad: **Hugo Aguilar;** Consejo Editorial: **Adolfo Rivas, Francisco Bas, Klaus Porias, Stephan Porias;** Fotografía: **fotolia.com;** Imprenta: **Foli.**

Nuestro Hijo, Guía Médica, revista anual.
ISSN: en trámite.

Derechos reservados 2018, por Editorial Leto, S.A. DE C.V., Ahuehuetes 100 Despacho 301, Col. San José de los Cedros, Del. Cuajimalpa de Morelos, Ciudad de México, México, C.P. 05200, Tel. 5813-9032.

IMPRESO EN MEXICO.
Número de Reserva al Título en derechos de autor: 04-2018-012610172600-102
Número de Certificados de Licitud de Título y contenido: en trámite.
Distribuidores: Editorial Leto, S.A. DE C.V., Ahuehuetes 100 Despacho 301, Col. San José de los Cedros, Del. Cuajimalpa de Morelos, Ciudad de México, México, C.P. 05200, Tel. 5813-9032 y Distribuidora Intermex S.A. DE C.V., Lucio Blanco 435, Col. San Juan Tlihuaca, Del. Azcapotzalco, Ciudad de México, México, C.P. 02400, Tel. 5230-9500.

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 o 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 deslinda de cualquier responsabilidad en los materiales publicitarios elaborados por las distintas marcas que aparecen en esta publicación. Todos los nombres, marcas, diseños, fotografías, etc. Registrados o no, propias o de terceros son responsabilidad del anunciante. La reproducción, modificación, distribución, transmisión, re-publicación, exhibición o ejecución de lo contenido en esta obra, sin la debida autorización por escrito de Editorial Leto, S.A. de C.V., queda estrictamente prohibida. Todos los derechos sobre las fotografías incluidas en esta publicación son propiedad exclusiva de fotolia.com, quedando prohibida su reproducción parcial o total. Editor Responsable: Stephan Porias Noriega. Esta publicación se terminó de imprimir en abril 2018 en las oficinas de Foli de México, S.A. de C.V., Negra Modelo 4 Bod A, Col. Cervecería Modelo, Municipio Naucalpan de Juárez, Estado de México, México, C.P. 53330, Tel. 9159-2100.

Nota: La información contenida en esta edición no busca substituir, sino complementar los consejos del médico. Se debe considerar que los contenidos aquí vertidos constituyen el punto de vista de su autor. Antes de iniciar cualquier tratamiento o programa médico, se debe consultar con el especialista, quien tendrá o tomará en cuenta las necesidades individuales y aconsejará a la paciente sobre síntomas y tratamientos específicos. Si se tiene alguna duda sobre en qué medida la información contenida en este libro se ajusta al caso concreto, es necesario consultar con su médico.

01 Preparándote para el embarazo

Especialista

La mujer debe corregir cualquier alteración metabólica como diabetes, sobrepeso, presión arterial alta, entre otras. También tiene que hacerse un estudio básico de laboratorio para conocer sus niveles de hemoglobina y tiempos de coagulación. Tomar ácido fólico es esencial para que el bebé no tenga malformaciones del tubo neural.

Dr. Hugo Ruz
Gineco-obstetra
Hospital Ángeles Lomas
Consultorio: 210
5246-9499
hugoruz@prodigy.net.mx

Si tu pareja y tú están embarazados, quizá se pregunten ¿qué cambios debes tener en tus hábitos y alimentación para proteger al bebé desde el día uno?

Toma ácido fólico: esta vitamina ayuda a prevenir los defectos del tubo neural, como espina bífida y anencefalia (ausencia parcial o total del cerebro y cráneo), que se desarrollan en las primeras semanas de embarazo, antes de que puedas detectarlo.
Deja de fumar: el consumo de tabaco está ligado a bebés prematuros o con bajo peso al nacer.
Aléjate de los mariscos: esto se debe a que algunos tienen altos niveles de mercurio.
Cuida tu peso: el sobrepeso puede provocar complicaciones, como abortos espontáneos, preeclampsia, diabetes gestacional, entre otras.
Ejercítate: mejorarás tu circulación y prepararás tus músculos para el alumbramiento. Busca ejercicios que te brinden relajación y elasticidad.
Cuida tu higiene bucal: la gingivitis (inflamación y sangrado de las encías) puede impedir una buena alimentación debido al dolor que causa. Además, las infecciones orales están relacionadas con partos prematuros y bebés con bajo peso al nacer. Si vas al dentista, coméntale que estás embarazada para que tome sus precauciones.

EXÁMENES

Acude a tu ginecólogo para que te realice un examen físico y pruebas de sangre, y con ello descarte la presencia de alguna enfermedad venérea o padecimiento que pueda entorpecer el proceso de gestación.

Debe revisar que tengas todas tus vacunas al día, sobre todo la de la rubéola, ya que contraerla durante el embarazo podría ocasionar un aborto o malformaciones en el feto.

Si existe algún padecimiento en tu familia o en la de tu pareja como enanismo, hemofilia, síndrome de Down, distrofia muscular, diabetes, entre otros, lo mejor será que acudan con un especialista en genética para que les realicen pruebas y sepan cuál es la probabilidad de que el bebé lo contraiga. También sirve para que examinen la compatibilidad de sus genes.

CAMBIO DE VIDA

Es verdad que su vida dará un giro de 180 grados y que no todos los días serán maravillosos, pero si los dos se sienten seguros con la decisión, no habrá acto más gratificante.

Empezar una familia será una etapa de mucha alegría, satisfacción y aprendizaje, pero también de sacrificios, esfuerzos y desvelos que ambos deben querer hacer.

Pregúntense lo siguiente:

- ¿Tenemos el mismo nivel de compromiso?
- ¿Coincidimos en los valores fundamentales necesarios para formar una familia?
- ¿Cómo nos dividiremos las tareas del hogar y el cuidado del nuevo miembro de la familia?
- ¿Tenemos el dinero suficiente para cubrir los gastos que trae consigo un bebé?
- ¿Estamos dispuestos a ceder nuestras horas de sueño y el tiempo individual?
- ¿Tenemos la fortaleza para, en dado caso, recibir a un niño con una discapacidad?
- ¿Concebimos el mismo estilo de vida?
- ¿Nuestras creencias espirituales son compatibles?
- ¿Hasta donde vamos a permitir que nuestros familiares participen en la educación de nuestro pequeño?

02 Ácido fólico

Especialista

El ácido fólico juega un papel muy importante desde antes de la concepción, en el embarazo y posterior a su resolución. Sabemos que la mayor cantidad de defectos congénitos son de causas desconocidas pero los más frecuentes y mayormente estudiados son los del tubo neural; se ha demostrado que la mayoría de éstos son por falta o deficiencia de folatos tanto en la madre como en el padre.

Dra. Andrea Almaguer
Cirujano General
Hospital Ángeles Acoxpa
Consultorio: 315
04455-5505-5481
andrea.almaguer.g@gmail.com

¿QUÉ ES?

Es una vitamina hidrosoluble del complejo B, descubierta desde 1930 por la Dra. Lucy Willis y su asistente M. M. Metha, quienes se dieron cuenta de que era un factor capaz de curar la anemia por deficiencias dietéticas en las mujeres embarazadas; posteriormente se aisló de las hojas de espinaca y se le denominó ácido fólico. El cuerpo humano no lo puede producir, por lo tanto depende totalmente de su consumo en tu dieta diaria. A pesar de que puedes encontrarlo en lentejas, brócoli, espinacas, espárragos, pan de trigo integral, cacahuates y frutas y jugos cítricos, los médicos recomiendan tomarlo en forma de suplemento para facilitar su absorción.

¿QUÉ FUNCIONES TIENE?

Principalmente participa en la formación de nucleoproteínas que intervienen en la producción de células y transmisión de rasgos genéticos hereditarios. Ayuda a la producción de hemoglobina, sustancia importante para el transporte del oxígeno en los glóbulos rojos. Además, en conjunto con las vitaminas B6 y B12 controla el nivel de homocisteína (aminoácido aterogénico) en la sangre, asociado a enfermedades cardiovasculares e hipertensivas del embarazo.

¿QUÉ SUCEDE EN EL EMBARAZO?

Los requerimientos aumentan drásticamente y es común observar macrocitosis (aumento en el tamaño de los glóbulos rojos) principalmente en el tercer trimestre (se conoce como anemia macrocítica), Los síntomas principales son: cansancio, piel y mucosas pálidas, taquicardia, fragilidad de cabello y uñas, irritabilidad, mareos, dolor de cabeza y pérdida del apetito. Si presentas alguno de estos síntomas o tienes

antecedentes en tus embarazos anteriores debes acudir al médico para planear tu embarazo y evitar complicaciones.

¿CUÁNDO Y CUANTO DEBO TOMAR?

Se recomienda que todas las mujeres en edad fértil tomen 0.4 mg al día, debido a que más del 50 % de los embarazos no son planeados y las mujeres suelen darse cuenta de que están embarazadas entre la cuarta y la sexta semana de gestación, momento en el que ya se presentaron los cambios del tubo neural, evento altamente ligado a malformaciones congénitas.

¿PARA QUÉ SIRVE?

Su ingesta oral hará que tu cuerpo alcance los requerimientos necesarios y evitará que tu pequeño desarrolle malformaciones como paladar hendido, espina bífida, defectos de la pared abdominal, etc. Además, disminuirá el riesgo de anemia y enfermedades hipertensivas del embarazo como la preeclampsia.

03 Alimentación

Especialista

Es muy importante tomar ácido fólico principalmente en la etapa prenatal y en la embrionaria, es decir, durante las primeras 12 semanas, ya que es cuando se forman los órganos del bebé. Está comprobado por estudios que en México tenemos una deficiencia importante de ácido fólico, por ello se recomienda tomar medicamentos y alimentos con este suplemento. Las malformaciones más frecuentes en el sistema nervioso central se presentan por bajos niveles de dicho componente.

Dr. Manuel Gómez
Gineco-obstetra
Hospital Ángeles México
Consultorio: 954
2614-8843
mgrdr57@hotmail.com

El crecimiento adecuado de tu bebé recaerá completamente en lo que decidas ingerir durante el día, así que deja a un lado la chatarra y prepárate platillos que tengan un buen balance nutricional.

EN TU PLATO

Diariamente haz tres comidas y dos colaciones (a mediodía y en la tarde-noche) para mantener los niveles de azúcar estables. Por ningún motivo dejes pasar muchas horas entre cada ingesta, porque los jugos gástricos lastimarán la mucosa del estómago y te provocarán afecciones, como gastritis o colitis.

Usando la pirámide nutricional, que explica gráficamente y en orden ascendente qué grupos alimenticios se deben ingerir con mayor o menor frecuencia, te compartimos cuál es el consumo diario en porciones recomendado para una mujer embarazada. Si tienes alguna enfermedad, eres vegana o eres intolerante a ciertas comidas, consulta a un nutriólogo para que haga los ajustes pertinentes a tu dieta.

Grasas, azúcares y aceites: ocasionalmente.
Proteínas: 3 a 4 porciones.
Lácteos: 4 porciones.
Fruta: 2 a 4 porciones.
Vegetales: 3 a 5 porciones.
Cereales y pastas: 6 a 11 porciones.

Guarda algunas porciones de cereales y frutas para tus colaciones, esto es: nueces, cacahuates, barras de cereal, o fruta deshidratada como arándanos, pasas, manzanas, entre otras. Te será fácil cargarlas en tu bolsa y comerlas mientras trabajas o haces otras actividades.

BENEFICIOS NUTRICIONALES

Sabemos que dejar las frituras y los postres significa un gran desafío y hasta un sacrificio, principalmente en el momento en que llegan los famosos antojos del embarazo. Así que para convencerte de seguir cuidando tu dieta, te compartimos información sobre cómo impacta cada grupo alimenticio en el proceso de gestación:

NUTRIENTE	¿PARA QUÉ SIRVE?	¿DÓNDE LO ENCUENTRO?	SÍNTOMAS DE DEFICIENCIA
Proteínas	Ayudan en la producción y crecimiento de células. Es esencial que las consumas durante todo el embarazo, sobre todo en el segundo y tercer trimestre que es cuando tu bebé y tus órganos reproductivos aumentan de tamaño.	Frijol, carnes magras, aves, pescados, huevo, leche, queso y yogurt.	Pérdida de peso, retención de líquidos excesiva y fatiga.
Carbohidratos	Te proporcionarán energía, aliviarán las náuseas del primer trimestre, ayudarán a los problemas de estreñimiento y reducirán el riesgo de sufrir diabetes gestacional.	Busca aquellos que no sean refinados para cuidar tu peso, como frutas, verduras, arroz, pasta y pan integrales, lentejas y papas.	Cansancio extremo y mala digestión.
Calcio	Tu bebé lo necesita para desarrollar dientes y huesos fuertes, nervios y músculos sanos, buen ritmo cardiaco y una coagulación normal. Si no lo ingieres, tu bebé lo tomará de tus huesos y sufrirás descalcificaciones.	Productos lácteos y pescados enlatados, como sardina y salmón.	Entumecimiento y hormigueo en los dedos, calambres, espasmos musculares y taquicardia.
Hierro	Tu cuerpo lo necesita para equilibrar la producción de hemoglobina (encargada de distribuir el oxígeno a las células) y el aumento de sangre que hubo a partir del embarazo.	Carnes rojas, legumbres, verduras y cereales.	Anemia, que se relaciona con partos prematuros y bebés con bajo peso al nacer.
Grasas	Se recomienda ingerir grasas insaturadas. Éstas te darán energía, ayudarán a que sintetices vitaminas, proteínas y carbohidratos, y protegerán tu corazón y vasos sanguíneos, sin acumular peso.	Aceite de oliva, aguacate, aceitunas, semillas y frutos secos (insaturadas).	Antojo de fritangas, piel y cabello seco, sed excesiva, dolor de articulaciones y fatiga.
Vitamina A	Tu bebé y tú la necesitan para tener una piel saludable, buena visión y huesos fuertes. Ten cuidado, la sobredosis incrementa los riesgos de malformaciones congénitas.	Zanahoria, mango, papaya, elote y vegetales de hojas verdes como brócoli, espinaca, col y acelga.	Infecciones recurrentes, mala visión, ojos secos, y aparición de enfermedades digestivas y respiratorias.

NUTRIENTE	¿PARA QUÉ SIRVE?	¿DÓNDE LO ENCUENTRO?	SÍNTOMAS DE DEFICIENCIA
Vitamina B6	Te ayudará a reducir la náusea y el vómito, y servirá como tratamiento para el síndrome del túnel carpiano en el que se comprime el nervio que provee las funciones motoras de la mano.	Carne, pollo, pescado, huevo, harina integral, garbanzo, lenteja, espinaca, plátano y nueces.	Anemia, fatiga, depresión, vértigo, náusea, vómito, conjuntivitis y disfunciones nerviosas.
Vitamina B12	Para la formación de glóbulos rojos y para el proceso de división. También previene la anemia celular.	Carne, pollo, pescado y leche. Las vegetarianas necesitan consumirlo en suplemento.	Enfermedades gastrointestinales, anemia, cansancio y nerviosismo.
Vitamina C	Interviene en el desarrollo óseo de tu bebé, evita que padezcas anemia y ayuda a curar y prevenir estrías.	Cítricos (naranja, mandarina, limón), jitomate, frambuesa, papaya, mango, papa, coliflor, espinaca y pimiento.	Piel seca, cabello quebradizo, cicatrización lenta y aparición de moretones.
Vitamina D	Es esencial para el desarrollo del cerebro, reduce el riesgo de padecer diabetes e hipertensión durante el embarazo, y ayuda a la absorción del calcio.	Productos lácteos, cereal, pan, salmón y huevo.	Arritmia cardiaca.

ANTOJOS

A partir de los dos meses de gestación tendrás caprichos alimenticios que querrás cumplir a como dé lugar.
Aún no se sabe con exactitud de dónde surgen, pero algunos afirman que son muestras de deficiencia nutricional, mientras otros establecen que se debe a un cambio en el olfato y gusto ocasionado por el desajuste hormonal.
Lo cierto es que para no perder la línea, se recomienda identificar la causa del antojo y atacarla de forma más saludable. Por ejemplo, si quieres comida frita, lo más seguro es que tu metabolismo necesite grasa, así que sacia tu ansiedad con frutos secos o aguacate.

LA BÁSCULA

No es necesario "comer por dos". Con aumentar algunas calorias diarias es más que suficiente para cubrir las necesidades del bebé y las tuyas. El Instituto Nacional de la Salud de Estados Unidos recomienda para la mayoría de las mujeres embarazadas consumir 1,800 calorías diarias durante el primer trimestre; 2,200 para el segundo, y 2,400 en el tercero.

04 Cuidados de la piel

Especialista

Los síntomas que la mujer tiene durante los nueve meses se deben a que las hormonas del embarazo estimulan el sistema nervioso: los senos duelen porque se congestionan hormonalmente, la fatiga se debe a que tiende a bajar la presión, además de que hay modificaciones en el gusto y el olfato.

Dr. Joaquín González
Gineco-obstetra
Ángeles Lomas
Consultorio: 140
5247-4717
bracamon@hotmail.com

Durante el embarazo debes tener mucho cuidado con la piel, pues suele resecarse, estirarse y presentar manchas e imperfecciones provocadas por la producción de hormonas y el crecimiento del bebé. Quédate tranquila, hay formas de prevenirlas y tratarlas cuando aparecen.

ESTRÍAS

Debes poner especial atención a ciertas áreas, como el abdomen, ya que cuando comience a crecer tu bebé, la piel se estirará y notarás la presencia de pequeños desgarramientos conocidos como estrías.
Hay mujeres que las presentan en los senos, la cadera y las piernas, ya que también aumentan de volumen. Puedes prevenir su aparición si hidratas tu piel con cremas ricas en vitamina A y D, que contengan aceite de almendras dulces y otros componentes naturales. Además toma dos litros de agua al día, pues te ayudarán a mantener tu piel fresca y sana.

EL CUIDADO DE LOS SENOS

Día con día tus senos se preparan para la lactancia, por lo que habrá cambios constantes. Por ejemplo, la areola se tornará más obscura y las glándulas que la rodean aumentarán de tamaño para proteger los senos de las bacterias.
Es normal que a través de los pezones segregues una sustancia oleaginosa, ésta sirve para lubricar el pezón y evitar sequedad y agrietamiento. Busca un sostén de maternidad, que sea de algodón y de tirantes anchos, son más cómodos. Los cambios que suelen presentarse son:

Comezón y estrías: esto se debe al incremento de tamaño y el estiramiento de la piel. No dejes de aplicarte una crema especializada; es importante que te des pequeños masajes circulares en cada seno.
Sensibilidad al tacto: las hormonas prolactina, oxitocina y luteinizante producen dolor e hinchazón.

Venas más grandes y visibles: el volumen de sangre aumenta hasta en un 50%, lo que provoca que los conductos sanguíneos del pecho se vuelvan azulados.
Forma del pezón: algunas mujeres presentan esta parte del seno invertido o chato, es posible que necesites un porta pezones para que se proyecte hacia fuera y no tengas problemas para amamantar al bebé.

IMPERFECCIONES

Tu piel estará más grasosa de lo normal, así que quizá comiences a notar la aparición de granitos e incluso de acné. Para solucionar el problema tienes que mantener tu cara lo más limpia posible, usa cremas especializadas y/o alguna loción astringente.

MANCHAS

Uno de los problemas más comunes en la cara es el paño. Alrededor del 90% de las mujeres sufren de melasma, un oscurecimiento que se debe a la producción excesiva de melanina. Dicha máscara del embarazo aparece sobre todo durante el segundo trimestre, y aunque es más común en zonas de la cara y el cuello, puede presentarse en pezones y areolas, piel genital, axilas y línea media del vientre (línea alba).
Lo primero que hay que hacer es proteger la piel con protectores solares con FPS igual o mayor a 30 y después dar tratamientos para desvanecer las manchas; en la mayoría de los casos, la pigmentación desaparece al término del embarazo.
Otro aspecto que debes tomar en cuenta es el tiempo de exposición al sol, ya que durante el embarazo la piel es más sensible, por lo que te broncearás más rápido. Es posible que te deshidrates con mayor facilidad, lo que también impacta al feto. Por ello, trata de resguardarte en la sombra entre las 10 y las 15 horas, que es cuando los rayos del sol son más intensos.

CUIDADO DE LA ZONA ÍNTIMA

Durante el embarazo también se verá afectado el pH de tu zona íntima, haciéndola vulnerable a infecciones urinarias y vaginales. Es importante prevenirlas y tratarlas, ya que también pueden afectar a tu pequeño. Sigue las siguientes recomendaciones para mantener la higiene:

- Usa ropa interior de algodón.
- Evita los desodorantes íntimos.
- Limpia la zona con productos que respeten el pH natural de tu cuerpo y ayuden a mantener la flora vaginal.
- Usa pantalones que te queden holgados.
- Si notas cambios en el flujo o hinchazón, consulta a tu ginecólogo antes de administrar cualquier tratamiento.