

— GUÍA MÉDICA —
NUESTRO

H I J O





¡Felicidades! Si están leyendo estas líneas es porque muy probablemente están a punto de emprender la aventura más maravillosa de la humanidad: ser padres. Esto significará una serie de cambios en su vida, algunos retos e incontables alegrías. En Editorial Leto sabemos que tendrán muchas preguntas y por eso nos hemos abocado a reunir a los mejores especialistas en su área médica para contestarlas. Desde 2003 nos hemos convertido en la guía por excelencia para cualquier pareja embarazada, especialmente si es el primer bebé en casa. A través de las siguientes páginas encontrarán orientación para adentrarse en la increíble experiencia de ser padres y encaminar a su bebé en el reto de la vida; desde el embarazo hasta tenerlo por primera vez en sus brazos y descubrir su primera sonrisa y la primera palabra que les regale. No olviden tener mucha paciencia, ya que nadie nace sabiendo ser padre o madre, y consulten siempre con su médico la evolución de su bebé.

Este libro está dedicado al doctor Alejandro Mallet "Pigüi"† por las enseñanzas, el compromiso y el entusiasmo por crear este proyecto. A mi familia por ser la inspiración y el motor de mi vida. A mi gente de Leto por seguir creyendo y por seguir luchando.

Este año el agradecimiento es especialmente con los cinco miembros del Consejo Médico Editorial, destacados profesionales que con generosidad y conocimiento ayudaron a conformar el mejor contenido para que ustedes, papás, cuenten con información útil y concreta para las dudas que puedan tener durante el embarazo y los primeros años de su hijo.

Stephan Porias
DIRECTOR GENERAL

CONSEJO MÉDICO EDITORIAL



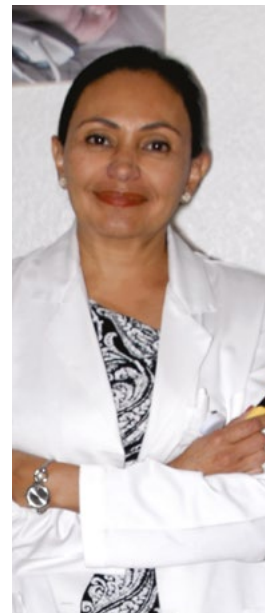
**Dr. José Jesús
Macías Duvignau**
GINECÓLOGO OBSTETRA

Dr. Carlos López Lizano
PEDIATRA NEONATÓLOGO



**Dra. Lesley Farrell
González**
OFTALMÓLOGA PEDIATRA

Dr. Ramiro Alonso Aliaga
CARDIÓLOGO PEDIATRA



**Dra. Nancy Barrera
Carmona**
NEURÓLOGA PEDIATRA

CONTENIDO

DESARROLLO DEL EMBARAZO

Mamá saludable, bebé saludable	8
Ciclo ovárico	9
Consulta prenatal	10
Ultrasonidos	11
Relaciones sexuales y ejercicio	12
Embarazo múltiple	13
Alimentación en el embarazo	14
Salud intestinal	16
Cursos psicoprofilácticos	18
Vacunas en el embarazo	20
Desarrollo del embarazo	21
La maleta para el hospital	24
Ruptura de la fuente	25
Analgésia	26
Tipos de nacimiento	27
Cuidados postoperatorios	28

PADECIMIENTOS DE LA A A LA Z

Agruras, antojos	30
Anemia	31
Depresión postparto	32
Diabetes gestacional	33
Dolor de articulaciones	34
Dolor de cabeza y cansancio	35
Estreñimiento	36
Estrías, acné	38
Melasma	40
Náuseas y vómito	42
Preeclampsia y eclampsia	43
Problemas de placenta y líquido amniótico	44
Retención de líquidos, edema	45
Piel seca	46
Várices	48
Vías urinarias, infecciones	49



Director General: STEPHAN PORIAS; Diseño Gráfico: PAUL RODRÍGUEZ; Contenidos: LAURA GARCILAZO, PALOMA CABO; Comercial: CELIA ORTIZ, FEDERICO CHAMAS, RICARDO SOLORIO, CREATICK MARKETING A TU MEDIDA, S.C.; Asistente de Dirección: CRISTINA SÁNCHEZ; Logística: ÓSCAR MORENO, ERNESTO MARTÍNEZ; Contabilidad: MARCO ANTONIO CASTRO, PATRICIA GUERRERO; Fotografía: SHUTTERSTOCK.COM, DEPOSITPHOTOS.COM; Imprenta: SPI.

NUESTRO HIJO, GUÍA MÉDICA, PUBLICACIÓN ANUAL.

Derechos reservados 2023 por Editorial Leto, S.A. DE C.V. Av. Juan Salvador Agraz 97 Planta Baja, Despacho 33, Col. Santa Fe, Alcaldía Cuajimalpa de Morelos, C.P. 05300, Tel. 55 5813 9032.

Número de Reserva al Título en derechos de autor: 04-2018-012610172600-102

Distribuidores: Editorial Leto, S.A. DE C.V., Av. Juan Salvador Agraz 97 Planta Baja, Despacho 33, Col. Santa Fe, Alcaldía Cuajimalpa de Morelos, C.P. 05300, Tel. 55 5813 9032 y Distribuidora Intermex S.A. DE C.V., Lucio Blanco 435, Col. San Juan Tilihuaca, Alcaldía Azcapotzalco, Ciudad de México, México, C.P. 02400, Tel. 55-5230-9500.

El contenido de los artículos, así como de los anunciantes y proveedores, refleja única y exclusivamente el punto de vista de su autor. La información contenida en esta edición no busca sustituir, sino complementar los consejos del médico. 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.

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, S.A. de C.V. 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, propios o de terceros son responsabilidad del anunciante. La reproducción parcial o total, modificación, distribución, transmisión, re-publicación, exhibición o ejecución de lo contenido en esta obra, incluyendo cualquier medio electrónico o magnético sin la debida autorización por escrito de Editorial Leto S.A. de C.V., queda totalmente prohibida. Todos los derechos sobre las fotografías incluidas en esta publicación son propiedad exclusiva de shutterstock.com y depositphotos.com quedando prohibida su reproducción parcial o total. Editor Responsable: Stephan Porias Noriega. Esta publicación se terminó de imprimir en abril 2023 en las oficinas de Servicios Profesionales de Impresión, S.A. de C.V., Mimosas 31, Col. Santa María Insurgentes, Alcaldía Cuauhtémoc, Ciudad de México, México, C.P. 06430, Tel. 55-5117-0108.

IMPRESO EN MÉXICO

DESARROLLO DE TU HIJO

El recién nacido	52
Bebé prematuro	54
Visita al pediatra	55
Lactancia materna	56
Alimentación	58
Microbiota	60
Baño y limpieza	62
Pañales, deposiciones	64
El vínculo entre mamá y bebé	66
Llanto	67
Sueño	68

Primeros pasos	69
Salidas de casa	70
Dentición	72
Estimulación temprana	74
Juegos y juguetes	75
Uso de tecnología	76
Cómo escoger escuela para tu hijo	77
Socialización, bullying	78
Crecimiento y desarrollo	79
Vacunas	82
Enfermedades prevenibles por vacunación	84
Pruebas para monitorear el crecimiento	86

ENFERMEDADES DE LA A A LA Z

Aftas, candidiasis oral	88
Alergias	89
Amigdalitis	90
Anemia	91
Asma	92
Apendicitis	94
Autismo	95
Cólico	96
Covid-19, influenza	97
Criptorquidia y hernia inguinal	98
Depresión y ansiedad infantil	99
Dermatitis, angioedema	100
Deshidratación	103
Diabetes	104
Diarrea	105
Epilepsia	106
Estrabismo, conjuntivitis	107
Estreñimiento	108
Fiebre	110
Gripa	111
Ictericia	112
Infecciones en vías urinarias	113
Meningitis	114
Muerte de cuna, prevención	115
Obesidad	116
Otitis	117
Pediculosis	118
Reflujo	119
Rozaduras	120
Soplo cardíaco	121
Tos, neumonía	122
Vómito	123
Seguridad en el hogar	124
Primeros auxilios	127



MAMÁ SALUDABLE bebé saludable

DRA. MARÍA FERNANDA PINEDA FRUTOS

PEDIATRA, NEONATÓLOGA, SLEEP COACH

HOSPITAL ÁNGELES DEL PEDREGAL
CONSULTORIO 750

☎ 55 7922 9747

🌐 www.parentingjourney.mx

ALIMENTACIÓN

Tras años de investigación hoy en día sabemos que los primeros 1000 días (270 días desde la concepción hasta el nacimiento y los dos primeros años de vida de tu bebé) resultan cruciales para el desarrollo y la salud, incluso a futuro. Es importante llevar una dieta completa, con todos los nutrientes necesarios para ti y tu bebé. No dejes pasar mucho tiempo entre cada comida; idealmente hay que hacer 3 comidas completas y comer 2 colaciones o refrigerios saludables (frutas, verduras, nueces o alimentos integrales).

EJERCICIO

El ejercicio no solamente te ayuda a estar en forma y mucho más lista para los cambios físicos y aumento de peso durante el embarazo. Te ayuda a estar preparada para el trabajo de parto y por si fuera poco, te ayuda a producir endorfinas que son neuropéptidos producidos naturalmente por nuestro cuerpo que desempeñan un

papel vital en el placer; disminuyen el estrés, la ansiedad y nos ayudan a sentirnos bien e incluso a disminuir el dolor.

SUEÑO

El sueño nos restaura física y mentalmente. En promedio un adulto necesita dormir al menos 7 u 8 horas por la noche. Durante el embarazo el sueño varía. Durante el primer trimestre suele ser muy fácil dormirse incluso durante el día, en cambio en el último trimestre puedes tener dificultades para conciliar el sueño debido a la incomodidad física o las idas frecuentes al baño. Ni hablar de una vez que nace nuestro bebé. Por ello es importante que en la medida de lo posible procuremos un sueño restaurativo. Trata de mantener una rutina de sueño regular. Ir a la cama y despertar a la misma hora mantiene las hormonas de nuestro ritmo circadiano en orden y esto favorece el descanso.

MENTE SANA

Ser mamá o papá es una de las cosas más maravillosas que existen; sin embargo, el inicio de esta nueva etapa en la vida implica muchos cambios y todo cambio conlleva una crisis. Reserva tiempo para ti durante tu embarazo; busca ayuda si la necesitas, hoy en día existe una gran variedad de acompañamientos: ir a sesiones con un psicólogo o con un coach puede ser de gran ayuda.

EVITAR ALCOHOL Y TABACO

El alcohol puede ocasionar síndrome de alcoholismo fetal. Lo ideal es no consumir nada de alcohol durante el embarazo. En cuanto a la lactancia el tema es controversial. Existen unas tiras reactivas que miden la cantidad de alcohol en la leche materna, por lo que, si ingieres 1 o 2 copas puedes usarlas para estar segura de que no hay alcohol en la leche que produces; desafortunadamente estas no las venden aún en México, pero puedes encontrarlas en línea. Consulta a tu médico sobre el consumo del alcohol durante la lactancia para que de forma personalizada te oriente.

El tabaco debe evitarse durante el embarazo y durante la lactancia. Incluso el de segunda mano. Durante el embarazo aumenta los riesgos tanto para la madre como para el bebé; sangrado anormal, disminución en el crecimiento del bebé, nacimiento prematuro y alteraciones en pulmones y cerebro, además de aumentar el riesgo de infecciones respiratorias, asma e incluso síndrome de muerte súbita del lactante.

CONTROL MÉDICO

Una vez que estás embarazada debes elegir al ginecólogo con quien llevarás tu control prenatal. Además de estas consultas durante toda la gestación, hay otros profesionales de la salud como nutriólogo, psicólogo o coach, doula, consultor prenatal, etc., quienes pueden contribuir a que tu embarazo sea una etapa saludable y maravillosa.

CICLO OVÁRICO

DR. GABRIEL GALLO OLVERA

GINECÓLOGO OBSTETRA

HOSPITAL ESPAÑOL DE MÉXICO,
CONSULTORIO COLONIA DEL VALLE, CDMX

☎ 55 5559 8901

✉ gabrielgalloolvera@yahoo.com

El ciclo ovárico es el proceso que tiene como objetivo el desarrollo de folículos que contienen los óvulos; posteriormente la ovulación y la formación del cuerpo lúteo (productor de hormonas). La principal manifestación de este proceso es la menstruación, que inicia alrededor de los 12 años e indica que una mujer es fértil.

A partir de la pubertad y hasta la menopausia, las mujeres presentan ciclos reproductivos en los que participan diversos órganos (hipotálamo, hipófisis, ovarios, útero, trompas uterinas, vagina y glándulas mamarias). Estos ciclos mensuales preparan

al sistema reproductor para el embarazo; un ciclo regular dura aproximadamente 28 días, pero puede ser más corto o largo dependiendo de cada persona.

Diversas hormonas participan en este proceso para producir un óvulo que se liberará aproximadamente a la mitad del ciclo (ovulación), y estará listo para ser fecundado por un espermatozoide en caso de haberse producido actividad sexual en los días y las condiciones adecuadas. El periodo más fértil es justamente durante la ovulación, ya que se trata del momento en el que se tienen más posibilidades de concebir. Las mujeres que tienen periodos regulares (28 días) suelen ovular entre los días 13 y 14. Si tu ciclo es más corto la ovulación será más rápida y lo contrario si tu ciclo es de más de 28 días.

FECUNDACIÓN

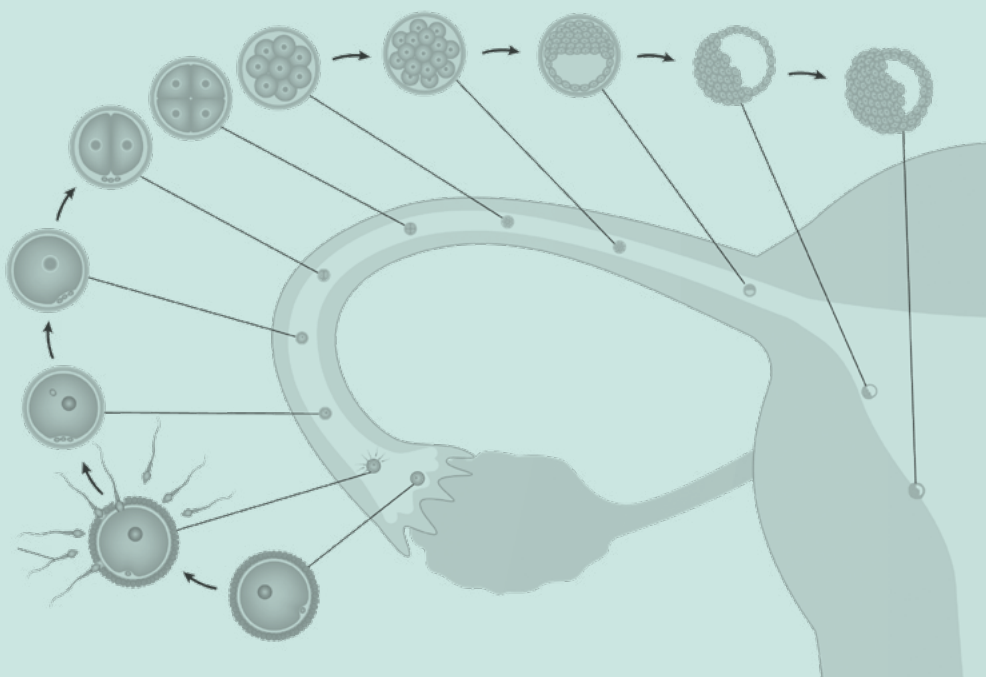
La fecundación es la unión de los gametos femenino y masculino (óvulo y espermatozoide) y se lleva a cabo generalmente en la trompa uterina.

A partir de la pubertad y hasta la menopausia, las mujeres presentan ciclos reproductivos en los que participan diversos órganos (hipotálamo, hipófisis, ovarios, útero, trompas uterinas, vagina y glándulas mamarias).

El líquido seminal contiene alrededor de 500 millones de "competidores", los cuales se mueven a gran velocidad para atravesar el cérvix (cuello del útero) y avanzar rumbo a las trompas de Falopio en busca del óvulo. Cuando los núcleos de ambas células se encuentran, el contenido genético se combina y empieza la división celular; este óvulo fecundado se desplaza hacia el útero con el fin de implantarse. Todo el proceso es una secuencia de eventos complejos y coordinados que logran la mezcla de los cromosomas maternos y paternos para dar lugar a un embarazo y un nuevo individuo.

FERTILIDAD

Se define como la capacidad de una pareja para reproducirse; para lograr este fin, deben existir condiciones anatómicas y fisiológicas adecuadas en una pareja en etapa reproductiva. El papel del médico es el de vigilar que existan dichas condiciones y promover un cuidado de la salud pre-concepcional y durante la gestación. En la mayoría de las parejas, si después de un año de tener relaciones sexuales frecuentes y sin protección no se ha producido un embarazo, es aconsejable acudir con un especialista. Actualmente existen clínicas de fertilidad y reproducción asistida donde ofrecen tratamientos personalizados con un alto porcentaje de éxito.



CONSULTA PRENATAL

DR. ÁNGEL VÁZQUEZ PACHECO

GINECO-OBSTETRA ESPECIALISTA EN CIRUGÍA
LAPAROSCÓPICA; CÁNCER DE MAMA;
MENOPAUSIA Y CLIMATERIO

TORRE MÉDICA DEL HOSPITAL SAN ÁNGEL INN
CHAPULTEPEC,
CONSULTORIO 309

☎ 55 5256 4835

Seguramente la primera prueba de embarazo que hiciste es una prueba casera. Los resultados de estas pruebas son bastante exactos, y se confirman con una prueba de laboratorio. Ahora que ya estás segura, deberás escoger a tu gineco-obstetra. Pide referencias a tus familiares y amigos, seguramente te podrán recomendar al médico que será el indicado para ustedes. Deberás visitarlo cada cada mes hasta la semana 36 de tu embarazo, después cada 2 semanas hasta la semana 38 y semanales a partir de ese momento.

La consulta prenatal contribuye a la disminución de la morbilidad materna y perinatal y al establecimiento de un plan de cuidados para el resto del embarazo. Esto se logra identificando oportunamente los factores de riesgo concomitantes.

En la primera visita se hará un exhaustivo interrogatorio y una adecuada exploración física. A partir de la fecha de última regla se establecerá la edad gestacional y la fecha probable de parto. Te preguntarán si padece alguna enfermedad, si la has padecido en otros embarazos, cuál fue el resultado de éstos y si tomas regularmente alguna medicación. Se insistirá en un adecuado cuidado bucal y se platicará acerca de las vacunas necesarias y permitidas. En caso de dudas puede hacerse una ecografía

transvaginal y de esta manera se confirma la gestación intrauterina, se aclara la edad gestacional y se diagnostican precozmente los embarazos gemelares.

Te pedirán algunos estudios como biometría hemática, grupo sanguíneo, química sanguínea, examen general de orina, urocultivo, serología luética (VDRL), VIH y, en caso necesario, perfil tiroideo. Finalmente, se indicarán los datos de alerta o emergencia obstétrica y qué hacer ante esas situaciones.

En las visitas sucesivas tendrás controles de peso, tensión arterial y detección de edemas. Siempre debes informar acerca de hemorragias vaginales, alteraciones en

la micción, visión borrosa, dolor de cabeza, pérdida de líquido por vagina y cambios en la actividad fetal. La salud fetal se valora fundamentalmente a través del crecimiento.

El ultrasonido obstétrico, transvaginal o abdominal, es una herramienta útil y segura en el seguimiento de los embarazos. Estos incluyen valoraciones tri y cuatridimensionales.

Lo más importante en el control prenatal tanto de un embarazo de bajo riesgo como de alto riesgo es una adecuada relación médico-paciente, la cual se engalana con un cumplimiento estricto de las indicaciones médicas por parte de la paciente, y un compromiso total por parte del médico tratante.



Lo más importante en el control prenatal tanto de un embarazo de bajo riesgo como de alto riesgo es una adecuada relación médico-paciente.

ULTRASONIDOS

DRA. MÓNICA LETICIA MALAGÓN GÓMEZ

GINECÓLOGA OBSTETRA,
MÉDICO MATERNO FETAL

REINA MADRE CLÍNICAS DE LA MUJER

☎ 55 4044 0418

✉ dra.mlmg@gmail.com

📷 @dra.monicalagon

📱 @DraMonicaMalagon

Durante tus consultas prenatales, el gineco-obstetra realizará ultrasonidos “de rutina”, y además deberá solicitar 3 estudios de ultrasonido especializados, lo que se deberán realizar con médicos altamente capacitados en el área, médicos maternos fetales que son los encargados de valorar, vigilar y cuidar a tu bebé antes de nacer y trabajar en conjunto con tu médico tratante, quien lleva la vigilancia de mamá.

Los tres ultrasonidos especializados tienen objetivos totalmente distintos valorando cada trimestre y etapa en la que tu bebé se encuentra.

- ▶ El primero es el ultrasonido 11-13.6 —o como es llamado, “ultrasonido cromosómico”—; este estudio nos ayuda a identificar marcadores que nos orientan para saber cuál es la probabilidad de que tu

Los tres ultrasonidos especializados tienen objetivos totalmente distintos valorando cada trimestre y etapa en la que tu bebé se encuentra.

pequeño pueda tener algún síndrome; dentro de los más importantes están trisomía 21 o síndrome de Down; trisomía 13; trisomía 18 y síndrome de Turner. Nos predice qué probabilidad tiene la paciente para desarrollar preeclampsia y restricción del crecimiento intrauterino del feto, con lo cual podríamos iniciar manejo preventivo.

- ▶ El segundo es el ultrasonido estructural o morfológico, donde se realiza una exploración anatómica completa con la finalidad de detectar defectos, por ejemplo: labio y paladar hendidos, defectos de columna vertebral, alteraciones en corazón, cerebro, riñones, extremidades, entre otros. Se valora placenta y líquido amniótico.

Si los papás así lo desean, se puede saber el sexo del bebé.

- ▶ En el tercer ultrasonido se ve la evolución principalmente del crecimiento y desarrollo, así como del bienestar fetal.

El control prenatal es la parte más importante del embarazo y es la piedra angular para la detección temprana de factores de riesgo que nos ayudan a disminuir la morbimortalidad materna y fetal. Este es el objetivo primordial, por supuesto, pero gracias al avance de la tecnología también puedes conocer al bebé antes de nacer; no deja de ser maravilloso el tener acceso a imágenes tan detalladas de un ser en formación.



RELACIONES SEXUALES Y ejercicio

**DR. LEOPOLDO
RÍO DE LA LOZA**
GINECÓLOGO OBSTETRA

**HOSPITAL RÍO DE LA LOZA, INSTITUCIÓN
GINECO-OBSTÉTRICA Y DE PERINATOLOGÍA**

☎ 55 5343 5519

📧 polorio_md

Una pregunta muy frecuente durante la consulta con tu ginecólogo es si será seguro tener relaciones sexuales durante el embarazo. Este no es un tema menor pues estamos hablando de un componente de la intimidad de la pareja, y la respuesta es: tener sexo durante la gestación es seguro siempre y cuando te encuentres sana y tu embarazo no curse con complicaciones.

El aumento en los niveles de progesterona y estrógeno pueden aumentar tu libido, y por el contrario, otros factores como cansancio o náuseas pueden disminuirlo. Esto significa que a lo largo de los meses de espera de tu bebé el deseo de tener relaciones sexuales no será el mismo según el trimestre, siendo común que los primeros meses no te sientas con tanto ánimo para estar con tu pareja y esto cambie después. Recuerda que cuando se hace con los cuidados y consideraciones necesarias, se pueden tener relaciones sexuales durante todas las etapas del embarazo. Hay que tener en cuenta que tal vez se deban intentar algunas posiciones diferentes a medida que el abdomen va creciendo.

Las relaciones sexuales deben suspenderse si existe dolor, sangrado, dolor de cabeza, calambres o contracciones, falta de aire o mareo. En ese caso debes comentarlo con tu médico

Con respecto al ejercicio, no solo la actividad física es posible sino que es altamente recomendable durante el embarazo, siempre y cuando este curse sin complicaciones. El ejercicio no aumenta el riesgo de amenaza de aborto, parto prematuro o bebés de bajo peso, pero es importante platicarlo con tu ginecólogo para saber si no tienes alguna contraindicación y también poder saber qué tipo de ejercicio puedes hacer.

Estos son algunos de los muchos beneficios que te brinda el ejercicio: reduce el dolor de espalda, disminuye el estreñimiento y los riesgos de presentar diabetes o elevación de la presión (preeclampsia), además de favorecer el parto. Se recomienda hacer 150 minutos de ejercicio aeróbico de intensidad moderada semanalmente durante el embarazo. Ejercicio aeróbico es en el que se mueven músculos largos (como los de brazos y piernas) de una forma rítmica. Intensidad moderada es aquella actividad física en la cual se eleva el ritmo cardiaco, se empieza sudar y se puede hablar normalmente pero no se puede cantar.

Conforme avanza tu embarazo notarás cambios que afectarán tu rendimiento debido a que los ligamentos se relajan por efectos hormonales y te hacen propensa a lesiones. También tu aumento de peso y volumen incrementa el riesgo de caídas porque hay menor balance, así que debes ser cuidadosa.



Algunos ejercicios que se consideran seguros en esta etapa son:

- ▶ Caminar
- ▶ Natación y *fitness* acuático
- ▶ Bicicleta estacionaria
- ▶ Yoga y pilates para embarazadas
- ▶ Algunos deportes de raqueta
- ▶ Correr, si ya lo hacías anteriormente

Los deportes de contacto o de alto riesgo no deben realizarse durante el embarazo.

El ejercicio durante el embarazo debe evitarse si presentas por ejemplo alguna enfermedad pulmonar, cardíaca, embarazo gemelar, amenaza de aborto o parto prematuro, presión elevada, entre otros. Suspende toda actividad física si presentas sangrado vaginal, mareo, falta de aire o sensación de asfixia, dolor de pecho, dolor de cabeza, debilidad muscular, contracciones uterinas o salida de líquido transvaginal.

Tener sexo durante la gestación es seguro siempre y cuando te encuentres sana y tu embarazo no curse con complicaciones.

EMBARAZO MÚLTIPLE

**DR. JOSÉ JESÚS
MACÍAS DUVIGNAU**

GINECÓLOGO OBSTETRA

**HOSPITAL SAN ÁNGEL INN CHAPULTEPEC
CONSULTORIO 509**

☎ 55 1162 0200 Ext. 2529

✉ dr.jesusmacias@gmail.com

🌐 www.maciasdoc.com

Dentro de las trompas de Falopio hay un sitio especializado llamado "ámpula" y es ahí donde ocurre la fertilización en esta forma: un óvulo sale desde la superficie del ovario (ovulación) y un espermatozoide que ha llegado hasta ese sitio desde la vagina se encuentran y se fusionan dando comienzo al desarrollo de un embrión, que después será un bebé. La ovulación es un evento que sucede solo una vez a mitad de cada ciclo sexual (entre un período menstrual y otro), aunque de vez en cuando puede liberarse más de un óvulo. Dicho de otra forma, puede haber una ovulación múltiple. Cuando esta ocurre de manera espontánea, se pueden producir en un ciclo hasta tres óvulos. Cuando los ovarios han sido estimulados mediante sustancias, por ejemplo, en tratamientos para la infertilidad, el número de óvulos puede ser mucho mayor.

Cuando en una o en ambas trompas hay varios óvulos disponibles, estos pueden ser fertilizados y a este tipo de embarazo se le denomina embarazo múltiple o gemelar. Los más frecuentes, suceden en alrededor del 3% de todos los embarazos y son llamados "embarazo gemelar doble".

Menos del 1% pueden ser un embarazo gemelar triple. En todos estos casos, cada gemelo se forma por una fertilización individual y pueden ser de diferente sexo, grupo sanguíneo, y parecerse o no entre ellos ya que cada uno tiene diferente información en su ADN. Por ese motivo se les denomina gemelos fraternos ("cuates" o bi-ovulares). Incluso se han descrito gemelos con origen paterno diferente.

Hay otro tipo de embarazos gemelares, que suceden cuando un solo óvulo es fertilizado y algunas de sus células se dividen por completo durante la etapa embrionaria temprana formando dos embriones. Estos al tener el mismo origen embrionario serán idénticos: mismo sexo, grupo sanguíneo e información en su ADN.

La mayoría de los embarazos múltiples de los que escuchamos con más de tres bebés ocurren accidentalmente durante tratamientos de infertilidad.

Los embarazos múltiples se identifican por medio del ultrasonido, e implican riesgos diferentes, ya que en ellos aumentan complicaciones de nacimientos prematuros, preeclampsia, anemia materna y otras. Es por eso que, desde el momento en que saben que van a ser papás de más de un bebé, deben llevar un control riguroso del embarazo de la mano de su gineco-obstetra, quien estará al pendiente del desarrollo normal de sus pequeños.

Mamá, no te angusties pensando cómo cuidarás a dos (o tres) bebés; mejor disfruta tu embarazo y concéntrate en comer bien y descansar. Cuando los tengas en tus brazos, será caótico al principio pero pronto desarrollarás tus rutinas y métodos para atender a más de un recién nacido. Acepta toda la ayuda que te ofrezcan tus familiares y amigos; ten paciencia, las cosas más sencillas como cambio de pañal o la hora del baño te tomarán mucho tiempo; la vida con gemelos o triates no es fácil al principio pero es más divertida y estará llena de amor que se multiplica.

No te angusties pensando cómo cuidarás a tus bebés; disfruta tu embarazo y concéntrate en comer bien y descansar.



ALIMENTACIÓN EN EL EMBARAZO

**DR. MARIO MORALES
VELÁZQUEZ**

GINECÓLOGO OBSTETRA

CENTRO MÉDICO DALINDE, CONSULTORIO 504

☎ 55 4165 2800 Ext. 504

El objetivo de la alimentación durante el embarazo es cubrir las necesidades nutricionales de la madre y las exigencias nutritivas del bebé, además de asegurar la reserva energética en forma de grasa para la lactancia. Esto se logra a través del control de peso previo al embarazo y durante el embarazo, el consumo de una dieta variada con el adecuado consumo calórico, ingesta de 2 litros diarios de agua, y con suplementos como multivitamínicos y minerales que incluyen vitaminas, calcio, hierro y, por supuesto, un suplemento de ácido fólico.

Durante el embarazo ocurren cambios en todos los órganos de tu cuerpo, y por eso una dieta saludable te ayudará a mantener un estado físico óptimo. Esto influye también en el desarrollo del bebé e incluso en la prevención de enfermedades como diabetes y obesidad infantil.

Durante el embarazo ocurren cambios en todos los órganos de tu cuerpo, y por eso una dieta saludable te ayudará a mantener un estado físico óptimo.

Debido a los requerimientos nutricionales del embarazo hay que aumentar 350 kcal por día a la dieta normal, cuidando de mantener una alimentación balanceada. Se recomienda la dieta mediterránea que consiste en pequeñas cantidades de proteína (15-20% kcal totales) como carne de res o pollo y mayor porción de hidratos de carbono (50-55%) como cereales, legumbres, verduras y frutas al igual que grasas (30% kcal totales) como el aceite de oliva, aguacate, mantequilla o margarina.

En caso de requerir una dieta específica como las dietas vegetarianas o veganas es importante consultarlo con tu médico. De igual manera, el consumo de alimentos crudos —principalmente productos de origen animal— puede ser riesgoso, por lo que se recomienda limitar su consumo durante la gestación. Otro factor que es muy importante cuidar durante el embarazo es el control de aumento de peso para evitar complicaciones durante la gestación y posterior al nacimiento.

¿CUÁL ES EL AUMENTO ÓPTIMO DE PESO?

El aumento de peso se calcula con el Índice de Masa Corporal (IMC) que se tiene desde el inicio del embarazo, y de esta forma se determina cuál es el límite. Si la madre tiene un IMC entre 20-25% que es considerado normal, lo equivalente es un aumento de 11.5 a 16 kilogramos. Este valor va a modificarse de acuerdo a cada embarazada. Si durante el embarazo se llevan a cabo las recomendaciones dietéticas en conjunto con una actividad física aeróbica moderada, se puede mantener el peso recomendado. Te sugerimos tomar el tiempo necesario para comer sin prisa; evita las bebidas carbonatadas, los alimentos muy grasosos/fritos o dulces y alimentos muy condimentados.



BENEFICIO DE CADA GRUPO

Proteínas

¿PARA QUÉ SIRVEN? 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 aumenta de tamaño.

¿DÓNDE LAS ENCUENTRO? Frijol, carnes magras, aves, pescados, huevo, leche, queso y yogurt.

Carbohidratos

¿PARA QUÉ SIRVEN? Te proporcionan energía, aliviarán las náuseas del primer trimestre, ayudarán a los problemas de estreñimiento y reducirán el riesgo de sufrir diabetes gestacional.

¿DÓNDE LOS ENCUENTRO? Busca los que no son refinados para cuidar tu peso, como frutas, verduras, arroz, pasta y pan integral, lentejas y papas.

Calcio

¿PARA QUÉ SIRVE? Tu bebé lo necesita para desarrollar dientes y huesos fuertes, nervios y músculos sanos, buen ritmo cardíaco y una coagulación normal. Si no lo ingieres, tu bebé lo tomará de tus huesos y sufrirás descalcificaciones.



¿DÓNDE LO ENCUENTRO?

Productos lácteos y pescados enlatados, como sardina y salmón.

Hierro

¿PARA QUÉ SIRVE? Ayuda en la producción y crecimiento de células. Es esencial que lo consumas durante todo el embarazo para evitar la anemia.

¿DÓNDE LO ENCUENTRO? Carnes rojas, vegetales de hoja verde como espinaca o kale, leguminosas como frijoles o lentejas, y cereales.

Grasas

¿PARA QUÉ SIRVEN? Se recomienda ingerir grasas insaturadas que te darán energía, ayudarán a que sintetices vitaminas, proteínas y carbohidratos, y protegerán tu corazón y vasos sanguíneos, sin acumular peso.

¿DÓNDE LAS ENCUENTRO? Aceite de oliva, aguacate, aceitunas, semillas y frutos secos (insaturadas).

Ácido Fólico

¿PARA QUÉ SIRVE? Su ingesta oral hará que tu cuerpo alcance los requerimientos necesarios y evitará que tu bebé desarrolle malformaciones como paladar hendido,

espina bífida, defectos de la pared abdominal, entre otras. Además, disminuirá el riesgo de anemia y enfermedades hipertensivas del embarazo como la preeclampsia.

¿DÓNDE LO ENCUENTRO? Lentejas, brócoli, pan de trigo integral, cacahuates, espinacas y frutas cítricas. Además de obtenerlo de los alimentos, tu médico te recetará un suplemento de ácido fólico por su importancia para el desarrollo de tu bebé.

Vitamina A

¿PARA QUÉ SIRVE? 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.

¿DÓNDE LA ENCUENTRO? Zanahoria, mango, papaya, elote y vegetales de hojas verdes como brócoli, espinaca, col y acelga.

Vitamina B6

¿PARA QUÉ SIRVE? 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.

¿DÓNDE LA ENCUENTRO? Carne, pollo, pescado, huevo, harina integral, garbanzo, lenteja, espinaca, plátano y nueces.

Vitamina B12

¿PARA QUÉ SIRVE? Para la formación de glóbulos rojos y para el proceso de división. También previene la anemia celular.

¿DÓNDE LA ENCUENTRO? Carne, pollo, pescado y leche. Las vegetarianas necesitan consumirlo en suplemento.

Vitamina C

¿PARA QUÉ SIRVE? Interviene en el desarrollo óseo de tu bebé, evita que padezcas anemia y ayuda a curar y prevenir estrías.

¿DÓNDE LA ENCUENTRO? Cítricos (naranja, mandarina, limón), jitomate, frambuesa, papaya, mango, papa, coliflor, espinaca y pimienta.

Vitamina D

¿PARA QUÉ SIRVE? 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.

¿DÓNDE LA ENCUENTRO? Productos lácteos, cereal, pan, salmón y huevo.