

# ¿Estás planeando embarazarte?

Qué hacer antes de empezar una familia.



Si estás considerando quedar embarazada, hay varias cosas que puedes hacer para mantenerte a ti y al futuro bebé, lo más sanos posible. Libera Tu Salud tiene para ti este artículo, que puede ser útil para ayudarte a preparar, esta etapa tan hermosa.



## ¿Qué debo hacer antes del embarazo?

Primero que nada, elige a tu médico. Consideramos importante consultar con un doctor especializado, para empezar a planear y aprender sobre cómo prepararse para un embarazo.

Es básico, que te sientas a gusto con tu doctor y sientas confianza para hablar con honestidad sobre el tipo de embarazo y parto que deseas tener. Una atención prenatal, puede ayudar a prevenir cualquier cosa que pueda afectarte durante el embarazo, y así poder tomar las medidas necesarias.

En ésta consulta puedes esperar que te digan qué necesitas hacer para prepararte física y mentalmente.

Por ejemplo, si necesitas exámenes o pruebas de detección para asegurarse de que tengas un embarazo saludable. También puede darte consejos sobre cómo lograr quedar embarazada, así mismo pueden tocar temas importantes cómo:



Puede que también te recomiende ir a visitar a un odontólogo, para que te hagas un chequeo. Si sufres alguna enfermedad de las encías, obtener tratamiento y atención antes del embarazo, puede ayudar a prevenir problemas de salud para tí y para tu futuro bebé.



Qué evitar cuando estoy tratando de quedar embarazada.

Fumar, tomar alcohol y consumir drogas, puede ser peligroso para el embarazo y para tu futuro bebé. Cambiar estos hábitos antes del embarazo, hace que tengas menos riesgo de tener problemas.

También es importante que te sientas física y mentalmente saludable en el ambiente de trabajo y en tu casa.

A veces es muy difícil cambiar algunos hábitos. De manera que es mejor comenzar a intentarlo tan pronto puedas, en lugar de esperar hasta quedar embarazada.

# Tabaquismo

Las personas que fuman tardan más en quedar embarazadas y tienen tasas más altas de abortos espontáneos (pérdidas), que aquellas que no fuman.

Fumar durante el embarazo, expone al feto a productos químicos peligrosos y hace que tengas más chances de que tu bebé sea prematuro (nazca antes de tiempo) o tenga bajo peso al nacer.

Fumar también, hace que tengas más riesgo de tener otros problemas de salud graves después del nacimiento de tu bebé, al igual que del síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).

El tabaquismo pasivo (respirar el humo del cigarrillo de otras personas), también puede afectar el embarazo. Si vives con alguien que fuma, pídele que fume fuera de la casa, lejos de ti.





# Alcohol

Tomar alcohol durante el embarazo, puede aumentar el riesgo de sufrir un aborto espontáneo (pérdida).

También puede causar un parto prematuro (dar a luz antes de tiempo) y hasta puede causar que el bebé nazca sin vida.

Tomar alcohol durante el embarazo, también puede provocar el síndrome de alcoholismo fetal (SAF).

**El SAF,**  
puede causar daños físicos y de desarrollo graves a tu bebé, como discapacidades, trastornos del aprendizaje y otros problemas.

También es una buena idea evitar el alcohol mientras tratas de quedar embarazada.

No siempre te enteras del embarazo en el momento que sucede, de manera que dejar de tomar alcohol cuando estás buscando embarazarte, puede ayudar a evitar que tomes por accidente durante esta etapa.

# Drogas

Consumir drogas ilegales durante el embarazo puede causar problemas muy graves.

Esta clase de drogas pueden ser realmente adictivas. También, hacen que tengas más riesgo de un aborto espontáneo (pérdida) y de que tu bebé nazca con bajo peso.



Además, tu bebé puede nacer con adicción a la droga que consumas.

Algunos medicamentos legales de venta con receta médica, también pueden ser adictivos y ser dañinos para tu salud y la de tu bebé.

Cuéntale a tu médico, sobre todos los medicamentos que estás tomando y consulta antes de tomar cualquier nuevo.

Te puede recomendar que cambies por otros o que no los tomes durante el embarazo.

# Productos químicos y sustancias tóxicas

Las sustancias tóxicas en tu entorno de trabajo y en tu casa, también pueden afectar tu embarazo.

Estas incluyen plomo, mercurio, fertilizantes, pesticidas, solventes, radiación y las heces o popó, de gatos y roedores.

Estas sustancias pueden causar daños en tus órganos reproductivos y hacer más difícil que quedes embarazada.

Algunas también pueden hacerle daño al feto, si te expones a ellas durante el embarazo.





# Estrés

Evitar el estrés y cuidar de tu bienestar mental, te pueden ayudar a tener un embarazo más saludable y feliz. Dedica tiempo a hacer las cosas que disfrutas y te relajan.



## Que debo tener en cuenta para evitar un embarazo de alto riesgo

Existen varias cosas que puedes hacer para evitar cualquier problema y asegurarte de que tu embarazo, sea lo más saludable posible.

La mejor manera de reducir las posibilidades de tener un embarazo de alto riesgo, es asegurarte de recibir atención prenatal por parte de un médico, cómo lo hemos comentado anteriormente.

También, es importante ir a tus citas prenatales durante el embarazo. Si llegas a tener un embarazo de alto riesgo, hay especialistas que ofrecen los cuidados necesarios

Hay ciertos problemas que pueden hacer que el embarazo sea más difícil. Por ejemplo, es especialmente importante que recibas atención prenatal si:

Tienes presión sanguínea alta o enfermedad del corazón o de los riñones.

Tienes otras condiciones crónicas como diabetes, lupus o VIH/SIDA.

Tienes antecedentes de aborto espontáneo (pérdida), nacimiento sin vida del bebé o partos prematuros.

Sabes que tienes riesgo de que tu bebé tenga defectos de nacimiento o trastornos genéticos.

Tienes una enfermedad de transmisión sexual (ETS).

Estás por debajo de tu peso o tienes sobrepeso.

Tienes más de 35 años



# ¿Mi pareja es importante al planificar mi embarazo?

Si tu lo deseas, tu pareja puede tener un gran rol. De gran ayuda es su apoyo emocional, especialmente si estás haciendo cambios en tu estilo de vida mientras te preparas para tu embarazo.



La salud de tu pareja o del donante de esperma, también es importante para lograr embarazarte y para que tu bebé nazca saludable.

Por ejemplo, la alimentación y el estilo de vida, pueden hacer que la cantidad de espermatozoides baje y afectar la calidad del semen.

A su vez, esto puede hacer más difícil que el embarazo ocurra. Algunas cosas que pueden hacer que la cantidad de espermatozoides baje son:

Tomar alcohol.

Fumar o consumir otros tipos de tabaco.

Usar esteroides.

Consumir drogas ilegales.

Tomar ciertos medicamentos recetados o de venta libre (sin receta médica).

Pasar tiempo con frecuencia en lugares donde hace mucho calor (por ejemplo, jacuzzis, saunas, salas de vapor -baño turco-), y/o haberlo hecho recientemente.

Tener una alimentación poco saludable.

Habla con tu pareja sobre los cuidados antes del embarazo para los hombres y los cambios en el estilo de vida que pueden ayudar, tanto a su salud de tu bebé, como a tu embarazo.

Prepárate para disfrutar y lograr un embarazo saludable, es una hermosa etapa.

Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.

#### Fuentes

Plus, M. (16 de febrero de 2023). Biblioteca Nacional de Medicina, Medline Plus. Obtenido de Medidas a tomar antes de quedar embarazada: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000513.htm>

Parenthood, P. (28 de January de 2023). Obtenido de Planned Parenthood: <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/embarazo/salud-antes-del-embarazo>

Reuser, S. (07 de julio de 2022). Puraveda Ayurveda. Obtenido de <https://www.puraveda.nl/la-alimentacion-durante-el-embarazo/>