



Embarazo: otras preguntas frecuentes

En esta hoja encontrará respuestas a varias preguntas comunes sobre el embarazo. Si tiene otras dudas, diríjase a su médico, enfermera o comadrona.

¿Es demasiado estresante que viaje?

No, si hace las cosas con calma. Cuando planee un viaje, reserve tiempo para hacer paradas y descansar. Tal vez le convenga incluso posponer los viajes hasta el segundo trimestre, cuando su cuerpo esté más adaptado al embarazo. No espere hasta el tercer trimestre, por la posibilidad de tener un parto prematuro. Viaje a lugares que tengan un centro sanitario cerca.

¿Puedo seguir siendo vegetariana?

Sí, pero no deje de consultar a un dietista certificado. Asegúrese de comer cantidades suficientes de:

- Proteína: si usted es "ovolactovegetariana", coma huevos y leche; si su dieta no permite ningún alimento de origen animal, coma proteínas vegetales como el tofu y las alubias.
- Calcio: si no come productos lácteos, pregunte a su médico si debe tomar comprimidos de calcio.
- Vitamina B₁₂: tal vez necesite tomar un suplemento que contenga ácido fólico y vitamina B₁₂.
- Vitamina D: si no bebe leche, averigüe si debe tomar un suplemento.

¿Qué cosas debo limitar o dejar de comer y beber?

Evite los productos lácteos o zumos no pasteurizados; tampoco coma carne, pollo, pescado o huevos crudos o poco cocidos. Limite la cafeína y evite el alcohol.

¿Puedo pintarme las uñas?

Sí, pero procure no inhalar los vapores del esmalte. Mantenga las ventanas abiertas o use un ventilador.

¿Debo comer más si hago ejercicio?

Sólo necesitará comer 100 calorías adicionales por cada 30 minutos de ejercicio suave. Pero también tendrá que beber más líquidos; tome al menos 1 vaso grande adicional de agua.

¿Tengo que dejar de correr?

Podrá correr mientras se sienta cómoda haciéndolo. A muchas mujeres no les agrada el impacto o rebote al correr; algunas optan por caminar enérgicamente en las etapas más avanzadas del embarazo.

¿Puedo levantar pesas?

Si ha estado levantando pesas antes de su embarazo, no hace falta que deje de hacerlo; límitese a levantar pesas livianas y a mantener el control. No aguante la respiración. Si no acostumbra a practicar levantamiento de pesas, no empiece ahora.

Notas

GY1065AS