

CUIDANDO DE MÍ PARA CUIDAR A MI BEBÉ



ALIMENTACIÓN

Existen condiciones o **situaciones que pueden afectar a ti y a tu bebé durante el embarazo y lactancia**. Es necesaria una alimentación completa, equilibrada, suficiente, variada, adecuada e inocua.

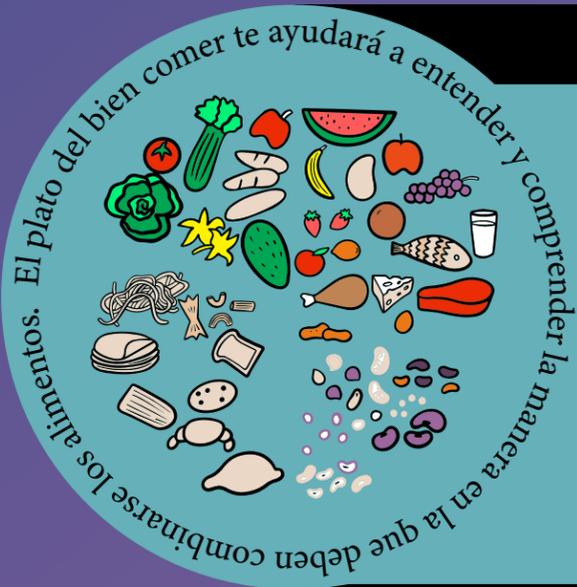
VIGILAR PESO

Es importante controlar las ganancias de peso a lo largo del embarazo.



CUIDADO EN LA PREPARACIÓN

Existen muchos microbios que contaminan los alimentos. Debes tener cuidado con su manipulación, preparación y almacenamiento para evitar enfermedades.



Las **enfermedades transmitidas por los alimentos (ETA)** son uno de los principales problemas de salud en el mundo y pueden afectarte de manera grave. **Debemos seguir cuatro pasos: limpiar, separar, cocinar y enfriar.**

ALGUNOS PROBLEMAS GÁSTRICOS RELACIONADOS CON ALIMENTACIÓN Y EMBARAZO

Entre 7 y 9 de cada 10 embarazadas, **experimentan náusea, con o sin vómito**, entre la semana 5 y 20 de gestación. 4 de cada 10 pueden presentar estreñimiento.

En el mundo, se estima que **más del 40% de las embarazadas tienen anemia**



Entre 7 y 8 embarazadas, de cada 10, **presentan acidez estomacal durante el último trimestre.**

Si presentas náusea (con o sin vómito), **acidez estomacal y estreñimiento prueba** otras preparaciones de los alimentos, como consistencias, temperaturas o alimentos específicos que te sienten mejor, como frutas laxantes para disminuir los malestares.

Anemia, sobrepeso u obesidad y embarazo múltiple son condiciones que pueden poner en riesgo tu salud porque aumentan la probabilidad de complicaciones durante el embarazo. Las más comunes son la diabetes gestacional y los trastornos hipertensivos (hipertensión gestacional y preeclampsia).

CUIDADO EN LA PREPARACIÓN

Es importante tomar ácido fólico y calcio, para evitar complicaciones. Evita tomar suplementos de hierro, vitamina A y vitamina D, los recetará tu médico en caso de ser necesarios.

