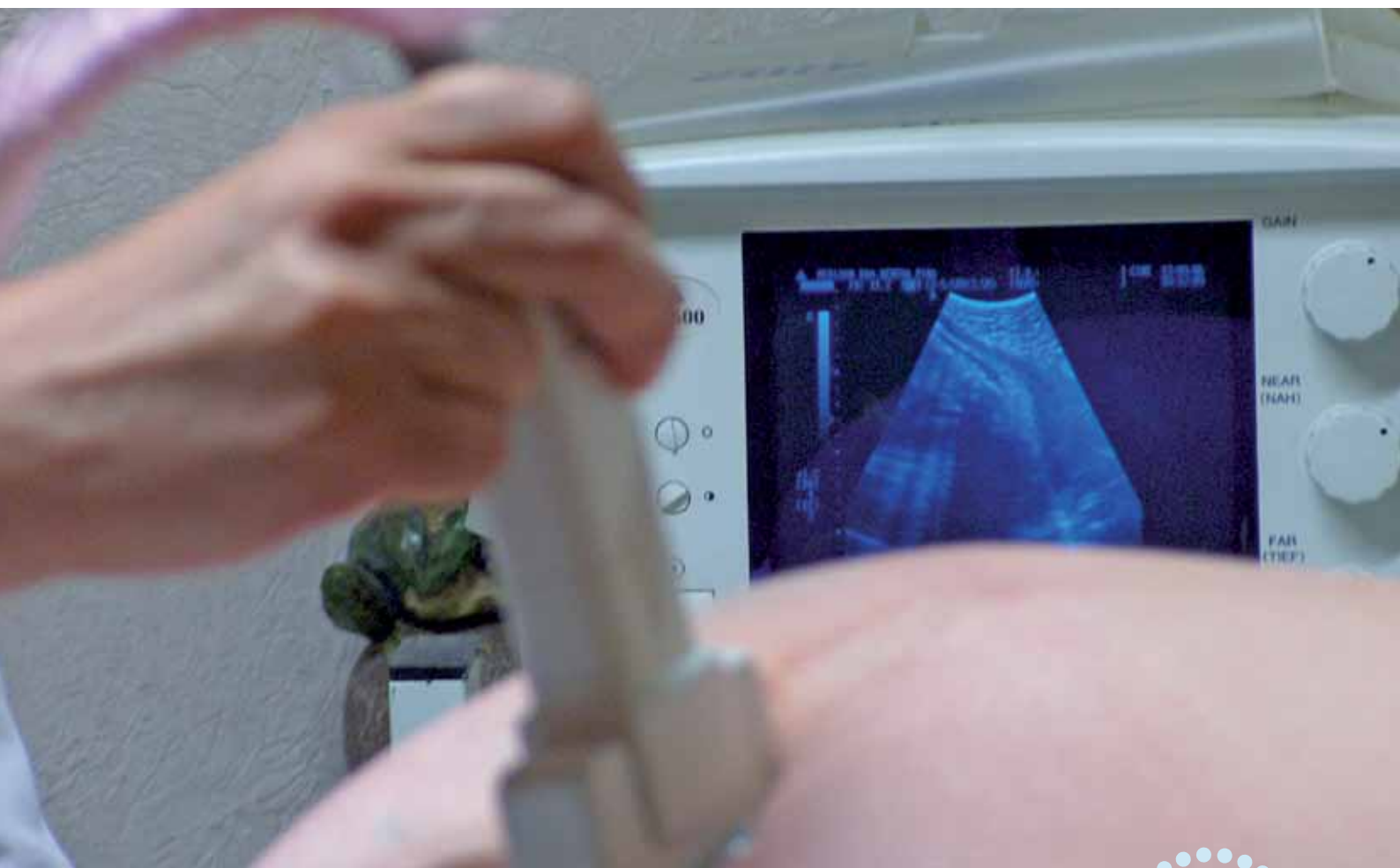


crecer



EMBARAZO

2

* Nueve meses
de cambios

* El apoyo
emocional es clave

* Se acerca
el parto

únete por
la niñez

unicef 

©FONDO DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA INFANCIA–UNICEF

Agosto 2014

Los materiales de esta publicación han sido comisionados por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). Las designaciones y mapas contenidos en la misma no implican ninguna opinión sobre el estatuto legal de ningún país ni de su territorio, o de sus autoridades o de la delimitación de fronteras.

Las opiniones expresadas reflejan los puntos de vista de las personas que han contribuido a esta publicación y no reflejan necesariamente las políticas ni la visión de UNICEF ni de ninguna otra organización involucrada o nombrada en esta publicación. El texto no ha sido editado de acuerdo a los estándares oficiales de publicación del UNICEF, por lo que tanto UNICEF como sus aliados no aceptan ninguna responsabilidad por posibles errores.

UNICEF ECUADOR

Av. Amazonas No 2889 y La Granja

Teléfono: (593-2) 2460330

Quito, Ecuador

Email: quito@unicef.org

www.unicef.org/ecuador

Adaptación Ecuador: graphus®

creative@graphusecuador.com

ISBN: 978-9942-927-06-4

Fotografía de la portada: WWW.SXC.HU

Esta publicación está basada en la colección “Crecer” de UNICEF Uruguay, y ha sido adaptada a la realidad ecuatoriana.



EMBARAZO

0-1 AÑO

1-3 AÑOS

3-5 AÑOS



© UNICEF/UY/2012/BIELLI

Los cambios durante el embarazo

No siempre resulta fácil para los papás participar en el crecimiento y desarrollo del bebé. Un buen momento para empezar es durante el embarazo, ayudando y amparando a la mamá, ya que es en su cuerpo donde comienza la vida de su hijo o hija.

DURANTE EL EMBARAZO la madre necesita descansar y cuidarse. Debe descansar cada vez que se sienta cansada, debe tener momentos de recreación y dormir las horas que precise para sentirse bien. Es importante que la familia, la pareja, los amigos y vecinos colaboren en las tareas del hogar, los mandados y el cuidado de otros hijos o hijas.

Así como es normal que en algunas etapas del embarazo la mujer duerma más o tenga algunas náuseas, también lo es que la alegría y la esperanza se mezclen con miedos y preocupaciones, y esto también le sucede al papá. Para estar mejor, ayudará hablar con otras mujeres y hombres en quienes confíen y que hayan

pasado por lo mismo. Será muy bueno para todos que el papá sepa que, aunque los cambios visibles suceden en el cuerpo de la mamá, él es igualmente importante durante todo el proceso. En todas las etapas su presencia cariñosa, su estímulo y su actitud de compañero sensible y responsable se reflejarán en el florecimiento más saludable de la familia.

Algunas mamás deben enfrentar este proceso sin un compañero a su lado. Unas pueden haberlo elegido así, pero otras viven su embarazo junto con la tristeza y el dolor que les produce la ausencia de aquel con quien pensaban compartir esa etapa. A ve-



FOTOGRAFÍA IZQUIERDA © FLIA. PÉREZ-BREGONZI

ces se sentirán muy solas, desamparadas, abrumadas por la vida que no se detiene. A falta de un compañero que las apoye, buscar sostén en familiares, amigos, vecinos o instituciones cercanas les permitirá ir encontrando la fuerza interior necesaria. Ser madre sola no es fácil, pero numerosas mujeres han demostrado con los hechos que es posible y que vale la pena el esfuerzo.

El papá y el crecimiento del bebé

No siempre resulta fácil para los papás participar en el crecimiento y desarrollo del bebé. Un buen momento para empezar es durante el embarazo, ayudando y apoyando a la mamá, ya que es en su cuerpo donde comienza la vida de su hijo o hija.

Una forma de apoyarla es demostrándole cariño, comprensión y afecto. El embarazo demanda mucha energía y los cambios físicos que le ocurren pueden ponerla nerviosa y, a veces, confundirla.

Si la acompaña a los controles de salud, el padre podrá observar y conocer el crecimiento y desarrollo de su bebé. Y la mujer apreciará esa compañía.

La compañía y el soporte emocional que puede brindar el papá, a medida que se acerca la fecha del parto, es fundamental para la mamá y el bebé.

El papá también puede ofrecer acompañamiento y apoyo en el parto. La compañía y el soporte emocional que puede brindar en ese momento son fundamentales para la mamá y el bebé.

Además, el padre y la familia pueden ir haciendo una cuna, juguetes móviles de distintas formas y colores, tejiendo ropita y ...¡todo lo que se les ocurra!

Los dos como pareja

¡Es tiempo de compartir sueños y decisiones! Por ejemplo, pensar dónde dormirá el bebé, cómo lo alimentarán, quién apoyará su cuidado si la mamá trabaja, consiguiendo su ropita, decidiendo juntos cómo lo

llamarán. El embarazo es un momento que permite afianzar la comunicación y en esto los dos juegan un papel clave.

El embarazo no impide seguir disfrutando la vida sexual de la pareja. El placer es saludable y no perjudica al bebé. Es importante prevenir la transmisión al bebé de enfermedades de transmisión sexual. Un recurso seguro es el uso del preservativo en las relaciones sexuales durante el embarazo. ●



©UNICEF/JY/2012/BIELLI

La relación con el bebé empieza antes de su nacimiento

- Cuando pensamos en él o en ella
- Cuando le hablamos o cantamos
- Cuando lo tocamos a través del vientre
- Cuando la mamá cuida su salud y renuncia a cosas que le hacen mal a su bebé y a ella (fumar, beber alcohol, consumir drogas)
- Cuando el papá apoya a la mamá y se sabe integrante de esta experiencia
- Cuando le hacemos un lugar en nuestra casa y en nuestras vidas

Las clases de parto

Las clases de parto habitualmente se ofrecen en un servicio de salud, pero no necesariamente tienen que ser desarrolladas en un ambiente médico. Centros comunitarios, iglesias, escuelas o grupos de apoyo pueden ser escenarios adecuados. En las clases, los profesionales a cargo desarrollan distintos temas como la preparación para el parto, el cuidado del niño y la lactancia.

Además de la instrucción tradicional, las clases pueden incorporar oportunidades de aprendizaje multidimensionales, como demostraciones y prácticas en las que se utilicen muñecas, videos, observación del amamantamiento en un

recién nacido y trabajos en pequeños grupos.

En cuanto a la lactancia, el contenido de las clases generalmente aporta orientación para las mujeres al anticipar situaciones y signos de una lactancia efectiva. Se tratan problemas del amamantamiento, los beneficios para la madre, el bebé y la sociedad; posiciones adecuadas; necesidades específicas en los primeros días y recursos de apoyo. También se abordan los temores, preocupaciones, problemas y mitos más comunes.

El objetivo de las clases de parto es capacitar a las madres, pero también están dirigidas a los padres y a otras personas que apoyan a la mujer.

Una alimentación saludable



UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE y una actividad física regular ayudan a prevenir la obesidad, las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la osteoporosis. Es importante limitar el consumo de alimentos ricos en sal y azúcar, pues en exceso pueden perjudicar la salud. Además, es necesario que la mujer embarazada consuma alimentos que le aporten grasas y aceites ricos en omega 3, y evite las bebidas que contienen cafeína.

Ni mucha sal ni mucho azúcar

Moderar el consumo de sal es importante en todas las etapas de la vida, dado que, en exceso, aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Su consumo excesivo favorece la elimi-

El consumo diario de frutas y verduras de diferentes colores tiene un rol importante en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, como enfermedades cardiovasculares y cáncer, que son una de las causas de muerte en Ecuador.



El azúcar aporta «calorías vacías». Esto significa que carece de valor nutritivo.

nación de calcio en la orina. Las demandas de calcio aumentan en el embarazo, por lo que el consumo desmedido de sal puede comprometer los depósitos de calcio maternos y predisponer al desarrollo de osteoporosis en la vida adulta. Es recomendable usar condimentos que realcen el sabor natural de los alimentos y evitar llevar el salero a la mesa.

También es fundamental evitar un alto consumo de alimentos que contengan sal en cantidades elevadas, como fiambres, embutidos, caldos instantáneos, snacks y productos de aperitivo, entre otros.

Tal como se dice habitualmente, el azúcar aporta «calorías vacías». Esto significa que carece de valor nutritivo. Dado

que durante el embarazo se busca proporcionar alimentos concentrados en nutrientes, es bueno limitar el consumo de azúcar y de aquellos alimentos que la contienen en exceso, como refrescos, jugos comerciales, dulces y golosinas.

En caso de que la mujer presente obesidad o diabetes gestacional se recomienda que evite el azúcar por los edulcorantes de uso seguro durante el embarazo.

Mirar antes de comprar

Leer las etiquetas proporciona información útil y valiosa que permite seleccionar alimentos saludables para consumir en el hogar.

Consejos y datos a tener en cuenta:

- Verificar la fecha de elaboración y de vencimiento, así como las condiciones recomendadas de almacenamiento y conservación una vez abierto el envase.
- La lista de ingredientes está ordenada de mayor a menor según la cantidad utilizada de cada uno de ellos. Esto quiere decir que si en la etiqueta figura «harina, aceite, sal», en ese orden, la harina es el ingrediente que se encuentra en mayor proporción y la sal en menor proporción.
- La energía y los nutrientes que figuran en la etiqueta son los que contienen una porción de ese alimento. La porción es la establecida para individuos sanos y mayores de tres años, que consumen una dieta de 2.000 kcal.
- Si un alimento tiene como ingrediente aceite vegetal hidrogenado o margarina, aporta grasas trans. Por lo tanto, se recomienda evitar su consumo, ya que estas grasas son sumamente perjudiciales para la salud cardiovascular. Aunque la etiqueta declare «cero grasas trans», es importante mirar la lista de ingredientes para corroborar que no contenga ninguno de los mencionados.
- Para seleccionar alimentos saludables es importante fijarse que el porcentaje de valor diario (% VD) para nutrientes como sal, grasas saturadas y colesterol sea menor o igual al 5%, ya que se busca no consumir alimentos que los contengan en exceso por sus efectos negativos para la salud.



El % VD es el cálculo del consumo diario recomendado de un nutriente determinado. Por ejemplo: la cantidad recomendada de fibra para una persona que consume 2.000 kcal diarias es 25 gramos.

Por tanto, si la etiqueta dice que el alimento contiene 25 gramos de fibra, se estará en el 100 % VD.

En el caso de la fibra se recomienda elegir alimentos que posean un % VD mayor o igual a 20%, dados sus efectos beneficiosos.



La cafeína – sustancia que se encuentra en el café, el té y las gaseosas– atraviesa la placenta y, si es consumida en exceso, perjudica al bebé.

Menos café y té

La cafeína es una sustancia que se encuentra en el café, el té y las gaseosas. Esta sustancia atraviesa la placenta y, si es consumida en exceso, perjudica al bebé porque lo agita y aumenta los latidos de su corazón. También se asocia con mayor riesgo de aborto y menor peso al nacer si se consume en cantidades mayores a las sugeridas.

Para evitar riesgos se recomienda consumir menos de dos tazas de café al día, lo cual en contenido de cafeína es equivalente a cuatro tazas de té o seis vasos de gaseosas. Es mejor no consumir estas bebidas cerca de las comidas principales, pues además dificultan la absorción del hierro presente en lentejas, fréjoles, garbanzos, yema de huevo y vegetales, e incluso en los suplementos medicamentosos de este mineral.

Los beneficios de la actividad física

Mantenerse activa durante el embarazo es beneficioso para la mujer, ya que promueve la fuerza y la tonicidad muscular, previene la aparición de várices y trombosis en los miembros inferiores, disminuye el dolor de piernas y de espalda, favorece el tránsito intestinal reduciendo el estreñimiento, y ayuda a la postura y el equilibrio, lo cual es importante porque el embarazo cambia el centro de gravedad.

La actividad física también mejora el estado de ánimo, permite evitar una excesiva ganancia de peso, prepara al cuerpo para el trabajo de parto y se asocia con menos complicaciones en el embarazo y el parto.

Durante el embarazo, en ausencia de complicaciones médicas u obstétricas, es aconsejable realizar 30 minutos de actividad física moderada todos o casi todos los días de la

semana. No existen evidencias de que el ejercicio controlado pueda ser dañino durante el embarazo, pero deben evitarse actividades que impliquen alto riesgo de caídas o traumatismo abdominal. Las actividades generalmente seguras son caminar, nadar, bailar, andar en bicicleta fija. Este tipo de ejercicios moderados y realizados por no más de 30 minutos no constituyen un riesgo para la hiper-

temia fetal, como sí lo podrían tener las actividades intensas y prolongadas.

Siempre es importante el consumo de líquidos durante el ejercicio, pero lo es aún más cuando la mujer está embarazada dado el aumento del volumen sanguíneo. De lo contrario, se corre riesgo de deshidratación y aumento excesivo de la temperatura corporal. ●

La actividad física también mejora el estado de ánimo, permite evitar una excesiva ganancia de peso, prepara al cuerpo para el trabajo de parto y se asocia con menos complicaciones en el embarazo y el parto.



Alimentos y nutrientes clave en el embarazo

En esta etapa algunos nutrientes son clave y se debe incluir, a diario, alimentos fuente de hierro, de folatos, de calcio y de ácidos grasos esenciales.

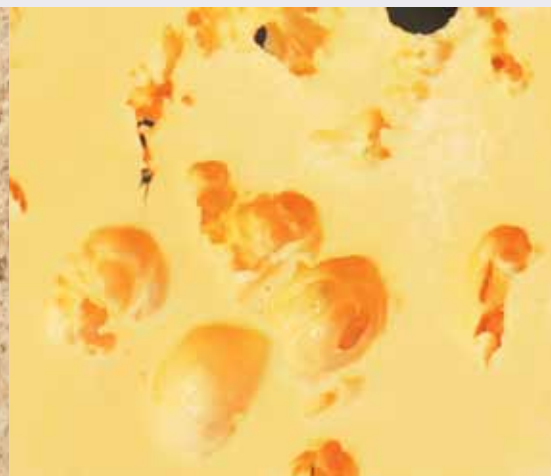
El calcio

Las necesidades de calcio aumentan durante el embarazo, principalmente en el último trimestre, para la formación del esqueleto del bebé. Si no se consume este elemento en cantidades suficientes, el calcio se obtendrá de las reservas óseas de la mujer, lo que la predispone a sufrir osteoporosis y otros trastornos. Además, el calcio podría tener un rol en la prevención de la preeclampsia y del parto prematuro.

Para obtener el calcio necesario, alcanza con tres porciones de lácteos al día (aproximadamente 530 cc). La leche se puede consumir sola, con café de malta o cebada, con vainilla, en flanes, cremas, arroz con leche, licuados con frutas, o en preparaciones como budines, salsa blanca, etc.

El yogur se puede beber solo o con trozos de fruta como banana, manzana, frutilla, durazno, ciruelas. La leche en polvo y el queso agregados a las comidas son excelentes fuentes de calcio. También es bueno saber que los lácteos descremados aportan igual cantidad de calcio y menos grasas.

Además, se puede recurrir a los productos lácteos extracalcio, que muchas veces también están adicionados de vitamina D, fundamental para la absorción del calcio. Para favorecer la presencia de esta vitamina es bueno desarrollar vida al aire libre. Al preparar los alimentos se puede mejorar el aporte de calcio agregando leche en polvo a las recetas.



El hierro

Durante el embarazo se duplican las necesidades de hierro. Este mineral es necesario para llevar el oxígeno a través de la sangre desde los pulmones hasta donde se precise, ya que el cerebro y el cuerpo del niño precisan oxígeno para crecer. Además, el hierro es fundamental para la formación de la placenta, la expansión de la masa de glóbulos rojos, las pérdidas de sangre durante el parto, entre otras cosas. La falta de hierro produce anemia en la mujer y en su bebé, de modo que puede poner en riesgo la salud de la madre, provocar partos prematuros y bajo peso al nacer. Los niños anémicos pueden presentar retraso intelectual y se enferman más.

En los alimentos, el hierro se encuentra en las carnes de res, cerdo, cordero, pollo y pescado. También contienen hierro las leguminosas (lentejas, fréjoles, garbanzos), la yema de huevo y los vegetales de color verde oscuro, aunque contienen un tipo de hierro que se absor-

be menos que el de la carne. En las comidas sin carne, para mejorar la utilización de hierro es necesario incluir al menos un alimento rico en vitamina C (cítricos, frutas de estación, tomate, brócoli).

Los requerimientos de hierro son tan elevados durante el embarazo que no es posible cubrirlos únicamente con los alimentos. Por ese motivo se debe suplementar la dieta con hierro medicamentoso.

Frutas y verduras

Las frutas y verduras aportan vitaminas, minerales, fibra, antioxidantes y miles de fitoquímicos que protegen la salud. La diversidad de sustancias que encontramos en ellas y la forma en que interactúan dentro del alimento no puede ser reemplazada por suplementos de vitaminas y minerales.

El consumo diario de frutas y verduras de diferentes colores tiene un rol importante en la prevención de enfermedades crónicas no



Los requerimientos de hierro son tan elevados durante el embarazo que no es posible cubrirlos únicamente con los alimentos. Por ese motivo se debe suplementar la dieta con hierro medicamentoso.



© ALEJANDRO SEQUEIRA

transmisibles, como enfermedades cardiovasculares y cáncer, que son importantes causas de muerte.

Se recomienda consumir todos los días cinco porciones. Conviene elegir las de estación que son más nutritivas y las de distintos colores para asegurarse un consumo lo más variado posible de nutrientes. Alcanzar las cinco porciones no es difícil. Se trata de comer, por ejemplo, un plato con verduras en el almuerzo, otro en la cena, y frutas tres veces al día. Es bueno que alguna de las frutas sea un cítrico porque aporta vitamina C, la cual ayuda a utilizar mejor el hierro de los vegetales y el huevo. En caso de no consumir suficientes verduras, se pueden aumentar las porciones de frutas para compensarlo, o viceversa.

Estos alimentos también brindan otros beneficios que cobran especial importancia durante el embarazo. Uno de ellos es la mejora del tránsito intestinal gracias a su aporte

Tanto las grasas saturadas como las grasas trans consumidas en exceso son perjudiciales para la salud materna y para el crecimiento y desarrollo del niño.

de fibra, dado que el estreñimiento es un síntoma bastante frecuente entre las embarazadas (entre 10% y 40% de las mujeres lo padecen). A su vez, las frutas y verduras aportan folato (fundamental para el desarrollo del sistema nervioso del feto) y hierro hemínico, cuyas necesidades aumentan en esta etapa. También aportan vitamina C, fundamental para la síntesis de tejidos. Su deficiencia se

asocia a riesgo aumentado de infecciones, rotura prematura de membranas y parto prematuro. Además no hay reservas de esta vitamina en el organismo, por lo que debe obtenerse a través de la alimentación.

Grasas saludables

La calidad de las grasas consumidas importa y mucho. Los ácidos grasos esenciales son aquellos que el organismo no puede sintetizar. Desempeñan un papel central en el crecimiento y el desarrollo del sistema nervioso del bebé. Todos los ácidos grasos esenciales acumulados por el feto (omega 3 y omega 6) deben originarse en la dieta materna, fundamentalmente a través del consumo de aceites vegetales y pescado. A su vez, se recomienda disminuir el consumo de grasas saturadas provenientes de alimentos como bizcochos, manteca, quesos grasos, crema de leche, embutidos, patés y mayonesa, entre otros. También es importante evitar el consumo de grasas trans, las cuales se encuentran en algunos productos panificados, galletas dulces o saladas (también en las al agua e integrales), entre otros, y moderar el consumo de grasas animales (preferir los lácteos descremados, las carnes magras y limitar la manteca).

Además, se recomienda consumir dos cucharadas de aceite al día y pescado una o dos veces por semana. Es bueno agregar aceite crudo a las comidas. Puede ser aceite de soja, arroz, maíz, girasol, alto oleico o mezclas. El de soja aporta mayor cantidad de omega 3. Los pescados que aportan más omega 3 son atún, sardinas y peces de agua dulce.

Prepararse para el parto y la lactancia

La lactancia no es una conducta totalmente instintiva y es preciso aprender la técnica, preferentemente durante el embarazo

LA MUJER DEBE SER aconsejada e informada acerca del parto, de forma de llegar a ese momento lo más segura y tranquila posible. La educación prenatal generalmente se hace en un servicio de salud, pero no necesariamente. Las clases deben ser ofrecidas por un profesional entrenado en el manejo de la lactancia materna. Pueden ser específicas de lactancia o integrar una serie (como cuidado del niño o preparación para el parto).

Además, la embarazada debe saber que tiene derecho a estar acompañada durante el trabajo de parto y durante el parto por la persona que ella elija, de forma de recibir tanto apoyo emocional como físico.

Una lactancia exitosa

El embarazo es el momento ideal para que la mujer se prepare para la lactancia; está receptiva a la información y las sugerencias que le brinda el equipo de salud. Es fundamental que adquiera la certeza de que todas las madres producen



leche en cantidad y en calidad suficiente, y que tenga confianza en que su leche es el mejor alimento para su hijo o hija. Es importante que conozca los beneficios de la lactancia para ella y su hijo o hija, el valor del contacto inmediato con el bebé luego del nacimiento, así como habilidades para tener una lactancia exitosa.

Algunas madres tienen éxito en la lactancia sin que nadie las ayude. Pero muchas otras, especialmente las que son madres por primera vez, necesitan ayuda. La lactancia no es una conducta totalmente

instintiva y es preciso aprender la técnica, preferentemente durante el embarazo.

Las familias habitualmente depositan en la mujer toda la tarea de crianza de los hijos o hijas y subestiman el efecto negativo que tiene la falta de apoyo en esta etapa de gran exigencia para la mujer. La adaptación al nuevo rol implica que toda la energía de la mujer esté volcada al cuidado del bebé, por lo que se hace necesario que la pareja, la familia y la comunidad cuiden y atiendan especialmente a la reciente madre. Esto implica cocinar para ella, ocuparse de la limpieza de la casa, de la ropa, los mandados, el cuidado de los otros hijos o hijas, hasta que la lactancia y el vínculo entre la mujer y su bebé estén bien afianzados. Esto ocurre, en general, a lo largo del primer mes, pero en algunos casos puede llevar más tiempo. Organizar esta ayuda desde el embarazo previene muchos problemas de la lactancia y ayuda a que, si éstos se presentan, se solucionen más rápido. Además, evita el agotamiento de la mujer, que puede contribuir a la depresión. ●

En Ecuador la mujer embarazada tiene derechos... no olvides cuáles son los tuyos

El derecho primordial que ampara a la mujer embarazada es garantizar su estabilidad laboral durante su período de gestación y durante las 12 semanas de licencia a las que tienen derecho según lo manifiestan los artículos 153 y 154, inciso segundo, del Código del Trabajo:

Art. 153.- Protección a la mujer embarazada.- No se podrá dar por terminado el contrato de trabajo por causa del embarazo de la mujer trabajadora y el empleador no podrá

reemplazarla definitivamente dentro del período de doce semanas que fija el artículo anterior.

Art. 154.-
...Salvo en los casos determinados en el artículo 172 de este Código, la mujer embarazada no podrá ser objeto de despido intempestivo ni de desahucio, desde la fecha que se inicie el embarazo, particular que justificará con la presentación del certificado médico otorgado por un profesional del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, y a falta de éste, por otro facultativo.

Además, la Ley contempla la figura de la licencia por maternidad.

Adicionalmente a la estabilidad laboral, la mujer tiene derecho a una licencia de 12 semanas remuneradas por motivo del nacimiento de su primogénito, estas doce semanas pueden ser tomadas incluso desde días o semanas antes de que se produzca el nacimiento. Sin embargo, al cumplirse las 12 semanas tendrá que reincorporarse a sus labores normales. Únicamente en el caso de nacimientos múltiples esta licencia se extenderá por diez días más.



Aunque el embarazo se desarrolla en el cuerpo de la mujer, es un proceso que involucra al compañero, a la familia y a la comunidad. Cada uno de ellos deberá hacerse cargo de cuidar a la mujer y a su embarazo, ya que traer un niño o una niña al mundo es un hecho que atañe a todos y muy especialmente a la pareja.

Embarazo

Fecundación.

Unión de la célula reproductora masculina (espermatozoide) con la femenina (óvulo) para dar origen a un nuevo ser.



Genética. A través de los genes de las células sexuales el bebé recibe características tanto de la mamá como del papá.

cigoto < embrión < feto < bebé

Célula formada por la unión de células sexuales (espermatozoide y óvulo).

Primera etapa de desarrollo de un ser vivo formado a partir de sucesivas divisiones celulares del cigoto.

Nombre con el que se denomina el embrión desde que se implanta en el útero hasta el momento del parto.

Niño o niña que, ya fuera del vientre, se alimenta de pecho materno.

Cambios de ánimo

Shock hormonal. Durante el embarazo las hormonas, además de provocar importantes cambios físicos en la mamá (favorecen la inflamación de las encías, también el crecimiento de las uñas y el pelo), pueden provocar cambios de ánimos y ansiedad. Por esta razón, el apoyo y la comprensión de la pareja y el entorno familiar pueden ayudar a transitar el embarazo en un marco saludable, de contención.

Los miedos

Cerca del parto. Es normal que las futuras mamás sientan miedos asociados a la salud del feto y a su preparación como madres. Los controles médicos ayudan a derribar mitos y a combatir los miedos fantasiosos. Como contraparte, la llegada de un bebé deseado a una familia es un motivo de alegría y optimismo.



© SEQUEIRA

©UNICEF/UY/2012/BIELLI

Algunos cambios físicos

1er trimestre

Durante el primer mes el tamaño del embrión es similar al de un grano de arroz y antes de alcanzar los dos meses tiene aproximadamente 1 cm y medio de largo.

2do trimestre

Debido a que aumenta el tamaño del vientre materno, el feto tiene más espacio y, por lo tanto, puede moverse más. A partir del quinto mes los movimientos del bebé se hacen más evidentes (comienzan las «pataditas»).

3er trimestre

El bebé tiene menos espacio para moverse. Ya cerca del momento del parto el bebé se encaja en la pelvis de la mamá (la mayoría de las veces, cabeza para abajo).



Transpiración. Debido a que el cuerpo está más caliente, se transpira con más facilidad, por lo que se recomienda usar ropas livianas.



Los senos. Aumentan su sensibilidad y volumen. Las areolas de los pezones se oscurecen.



Malestar. Algunas embarazadas pueden experimentar cansancio, náuseas y vómitos.



Línea nigra. Puede aparecer a partir de la semana 20 como una línea oscura que se extiende desde el ombligo hasta el pubis.



Presión en la pelvis y ganas de orinar. A medida que el feto crece el útero se expande y el tamaño del abdomen de la madre aumenta.

La presión ejercida por el útero sobre los demás órganos y la pelvis puede provocar molestias y ganas de orinar más frecuentes.



Estreñimiento. Todas las funciones se tornan más lentas por acción de la hormona progesterona, por eso es frecuente el estreñimiento. Para remediarlo es conveniente comer frutas y verduras, alimentos integrales y evitar las comidas muy condimentadas.

que suceden durante la gestación



©UNICEF/UY/2012/BIELLI

50%
80%

Entre el 50 y el 80% de las mujeres embarazadas experimentan náuseas y vómitos, especialmente en el primer trimestre.

Para aliviar las náuseas y vómitos que pueden presentarse durante el primer trimestre, y la acidez de los últimos meses, se aconseja comer en pequeñas cantidades, varias veces al día.



©UNICEF/UY/2012/BIELLI

SABÍAS QUE...

...es muy bueno hablarle a tu bebé cuando está en el vientre. Porque está aprendiendo a oír, a reconocer voces. Las voces de mamá y papá le dan seguridad y hacen que se sienta acompañado, aún antes de nacer.

...el alcohol puede afectar gravemente el desarrollo del sistema nervioso del bebé aún si se consume en mínimas cantidades. Por esto se recomienda no consumir nada de alcohol durante el embarazo.

Glosario

Cafeína: sustancia amarga que se encuentra en el café, el té, el chocolate y las bebidas gaseosas, entre otros alimentos. Estimula el sistema nervioso central y tiene efecto diurético (ayuda a eliminar líquidos).

Omega 3: ácidos grasos poliinsaturados que pertenecen al grupo de grasas saludables. Se encuentran en algunos aceites vegetales, en el pescado azul y los mariscos y, en menor medida, en las nueces. Su consumo previene enfermedades cardiovasculares y disminuye los niveles de triglicéridos.

Osteoporosis: Ver fascículo 1.

Grasas saturadas: se encuentran en los productos animales como la carne y los lácteos. Están asociadas con niveles altos de colesterol, enfermedades cardiovasculares, sobrepeso y obesidad.

Grasas trans: grasa que se forma cuando el aceite líquido se transforma en una grasa sólida añadiendo hidrógenos. Se emplean en la industria alimentaria para aumentar la perdurabilidad, el sabor y la textura de los productos. Se encuentran en alimentos procesados: margarinas, panadería industrial, galletas, papas, snacks. Estas grasas elevan el colesterol «malo» y los triglicéridos.

unicef



CONOCE
NUESTRO TRABAJO:

www.unicef.org/ecuador

SÉ PARTE...

club
AMIGOS
de la niñez y adolescencia

El grupo de personas sensibles y solidarias que con su aporte contribuye a financiar los proyectos de UNICEF para mejorar las condiciones de vida de la niñez y la adolescencia.

CÓMO COLABORAR...

ÚNETE POR LA NIÑEZ



1800 500 100

**Tu contribución
hace la diferencia**

Síguenos:



