

Cuidados nutricionales de la gestante

El estar embarazada y el sobrepeso constituyen un factor de riesgo para la diabetes gestacional. Por ello es importante tener en cuenta estos cuidados nutricionales:

- Durante el periodo de embarazo y lactancia es muy importante que consuma una variedad de alimentos saludables que contribuyan al crecimiento y desarrollo del bebé y a la producción de leche materna, sin que se afecte su estado nutricional.
- Escoja diariamente alimentos de los cuatro grupos alimentarios: Frutas y vegetales, suministran vitaminas y minerales. Panes y cereales integrales; carne, pescado, aves, frutos secos como maní, nueces y almendras, leguminosas y granos como fríjol, lenteja y garbanzo; leche y sus derivados.
- Si al inicio del embarazo usted pesa más o menos de lo indicado de acuerdo con su estatura, siga las instrucciones de su médico tratante.

El estar embarazada y el sobrepeso constituyen un factor de riesgo para la diabetes gestacional. Además, el aumento de peso debe ser mínimo e incluso disminuir al comienzo del embarazo para ir aumentando paulatinamente hacia el final; época en la que se habrán ganado aproximadamente entre cinco y siete kilos en total.

Si en la valoración nutricional inicial de su embarazo se encuentra en bajo peso, se espera que el aumento esté entre 12 y 14 kilos al final del embarazo.

- Beba diariamente abundantes líquidos, como jugos, agua natural y agua aromática (entre 6-8 vasos).
- Su bebé puede pesar menos al nacer, si usted fuma durante el embarazo. Esto aumenta los riesgos de tener un bebé prematuro o que no se desarrolle normalmente. No permita que fumen cerca de usted, exija respeto por la salud de su bebé en gestación y la suya.
- El tabaco y las drogas ilícitas alteran o afectan el crecimiento del bebé y pueden determinar que el niño tenga bajo peso al nacer y otras complicaciones más severas. Abstenerse de fumar y consumir estos tóxicos permitirá que el bebé crezca sano y fuerte.
- Los medicamentos no deben tomarse sin autorización de su médico, ya que algunos fármacos están contraindicados durante el embarazo y la lactancia, y otros deben administrarse con cuidados especiales.
- Los suplementos de vitaminas y minerales están perfectamente justificados en los estados carenciales, es decir, cuando las gestantes manifiestan un déficit evidente en el examen médico realizado durante la consulta o a través de alguna prueba de laboratorio. En estos casos el médico que sigue el curso del embarazo determinará tanto el tipo de suplemento, como la dosis a tomar.
- Si una mujer embarazada presenta alguna enfermedad, por insignificante que parezca, debe consultar siempre con su obstetra tratante y seguir sus indicaciones.