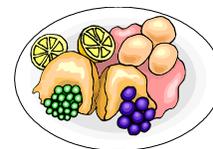


La Guía de Nutrición Prenatal de Kentucky

El Segundo Trimestre

14 semanas-28 semanas



NUTRICIÓN

Comer para un Bebé Sano

Los tipos de comidas que Ud. come son tan importantes como la cantidad que come. Para asegurarse de que Ud. consiga suficiente de las comidas correctas para el aumento de peso apropiado y el crecimiento del bebé, elija de la Pirámide de la Alimentación. Es práctico planear comidas y meriendas avanzadamente. Merendar saludablemente puede ayudar para que Ud. satisfaga sus necesidades nutricionales diarias para un embarazo. Recuerde tomar sus vitaminas prenatales cada día.

Elecciones de Meriendas Buenas

Meriendas con muchas calorías y proteína

Queso	Pizza
Fruta seca	Helado
Leche entera o de 2%	Nueces
Batidas	Mantequilla de Cacahuete
Huevos	Yogúr
Desayuno instantáneo	Hamburguesa con queso

Meriendas con pocas calorías

Fruta fresca	Vegetales frescos
Palomitas sin mantequilla	Yogúr baja en grasa
Jugo de verdura	Leche sin grasa o de 1%
Cereales de WIC	



El Aumento de Peso durante el Embarazo

El aumento de peso durante el embarazo es muy importante. El aumento correcto de peso puede prevenir que Ud. tenga un bebé que es demasiado pequeño o que puede tener problemas médicos. Si Ud. va a darles la luz a más de un bebé, debe aumentar cerca de 35-45 libras durante su embarazo. Durante este trimestre puede esperar aumentar cerca de ½ a 1½ libras a la semana. Nunca intente bajar de peso durante un embarazo.



LA SALUD DE SU BEBÉ

Tabaco, alcohol y drogas

Un bebé sano es el que cuya madre no usa tabaco, alcohol ni drogas. Todas estas cosas alcanzan al bebé que crece. Mientras embarazada, cualquier uso de tabaco puede prevenir que su bebé desarrolle normalmente. El alcohol (la cerveza, el vino, el vino helado o el licor) puede causar daño al cerebro y el cuerpo de su bebé. Desde que nadie sabe el tamaño de alcohol que puede causar daño, es mejor que Ud. no tome nada. No tome ninguna droga a menos que su doctor se la recete. Las drogas también pueden causar daño a su bebé. El alcohol, el tabaco, y la mayoría de las drogas (excepto las que son aprobadas por un doctor que sabe que está Ud. embarazada) no deben ser usados.

Cafeína

Las mujeres embarazadas necesitan limitar el consumo de cafeína para evitar el daño posible a su bebé. Es sugerido que Ud. limite su consumo de bebidas que contienen cafeína como café, té y refrescos gaseosos a no más de doce (12) onzas cada día.



Dulcificantes Artificiales

Aspartame (Nutrasweet™), sacarina (Sweet 'N Low™), sucralosa (Splenda™) o acesulfemo de potasio (Acesulfame K™) son dulcificantes artificiales encontrados en productos como comidas sin azúcar. No se saben los efectos de estos dulcificantes en el bebé no nacido. Les aconsejan a las mujeres embarazadas que limiten el consumo de estos dulcificantes.

LAS INCOMODIDADES COMUNES DEL EMBARAZO

La mayoría de las mujeres embarazadas tienen algunas incomodidades durante el embarazo. Aquí hay algunas cosas sencillas que Ud. puede hacer que pueden hacer su embarazo más cómodo.

NÁUSEAS DEL EMBARAZO: Este problema debe reducirse durante el segundo trimestre. Si Ud. todavía tiene problemas, coma comidas pequeñas y limite comidas picantes, fritas o con mucha grasa. Tome líquidos entre comidas y evite ratos largos sin comer. Espere por lo menos 2 horas después de una comida antes de recostarse.

ACEDÍA: Coma comidas pequeñas con frecuencia. Limite comidas picantes, fritas o con mucha grasa. Tome fluidos antes o después de comidas. Reduzca la cantidad de líquidos con comidas. Mastique la comida bien y evite comer demasiado rápido. Espere por lo menos 2 horas después de una comida antes de recostarse.

ESTREÑIMIENTO: Aumente comidas que tienen mucha fibra como frutas y vegetales crudos, panes de granos enteros y cereales, frijoles secos y guisantes. Aumente líquidos especialmente agua. La actividad física como caminar puede ayudar.

ORINACIÓN FRECUENTE: Tome bastante agua para prevenir el escozor, el picor o otros problemas de la vejiga.

TUMEFACCIÓN: Levante los pies cuando sea posible. Descanse en su lado izquierdo. Tome 8-10 vasos de líquidos cada día (agua, leche baja en grasa y jugo). Limite comidas con mucha sal. Evite cruzar las piernas.

ACTIVIDAD FÍSICA

Estar embarazada no quiere decir que Ud. tiene que dejar sus actividades normales. La actividad física, con la aprobación de su doctor, ayudará a mantener su cuerpo en su mejor condición por mejorar el tono de los músculos, la postura y la salud mental.



Caminar, unas actividades ligeras y aun ciertos deportes son saludables tan pronto como Ud. no haga demasiado.

DAR PECHO

Para la madre

- Puede ayudar a bajar de peso después del nacimiento
- Siempre lista, no mezclar ni calentar
- Menos caro
- Método seguro, sencillo, natural de alimentar
- Previene cáncer del pecho y del ovario
- Su bebé puede ser más sano
- Ayuda al cuerpo mantenerse en forma

Para el bebé

- Intimidad entre la madre y el bebé
- La mejor nutrición
- Fresca, limpia y la temperatura correcta
- Primeras vacunas
- Fácil para que el bebé digerir
- Menos problemas con alergias
- Disminuye enfermedades como diarrea, estreñimiento, problemas de respiración, asma y dolores de la oreja.



CONSULTE A SU AUTORIDAD SANITARIA SI UD. TIENE OTRAS PREGUNTAS DE SALUD.

