



La Guía de Nutrición Prenatal de Kentucky

El Primer Trimestre



1 - 14 semanas



NUTRICIÓN

Comer para un Bebé Sano

La nutrición buena no pasa solamente, Ud. necesita planear lo que come. La nutrición buena es importante para que crezca un bebé sano. Elija comidas de los cinco grupos de comidas notados en la Pirámide de la Alimentación: granos (panes y cereales), vegetales, frutas, leche y carnes (incluye mantequilla de cacahuete, huevos y frijoles secos). Las comidas como papas fritas, bebidas gaseosas, bebidas de fruta, Kool-Aid™, tortas, tartas y galletas les ofrecen poca nutrición a Ud. y a su bebé. Recuerde tomar sus vitaminas prenatales cada día.



El Aumento de Peso durante el Embarazo

Nunca intente bajar de peso durante un embarazo. Las mujeres que son de peso regular necesitan aumentar un total de aproximadamente 25-35 libras. Si Ud. es de peso insuficiente, es posible que necesite aumentar más. Si Ud. es demasiado gorda, todavía necesita aumentar de peso para la salud de su bebé, cerca de 15-25 libras. Si Ud. va a darles la luz a más de un bebé, debe aumentar cerca de 35-45 libras durante su embarazo. En el primer trimestre solo un aumento pequeño de peso (2 a 4 libras) puede pasar. La mayoría del peso será aumentado durante el segundo y el tercer trimestre. Recuerde, ¡el embarazo nunca es la hora de hacer dieta! Su autoridad sanitaria le hablará a Ud. acerca de cuanto peso debe ganar.



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: Acuéstese cuando se enferme. Intente comer galletas secas, tostadas, cereal o galletas de jengibre antes de levantarse por la mañana. Tome líquidos entre las comidas. Coma comidas pequeñas frecuentes. Limite comidas picantes, fritas o con mucha grasa. Haga mucho ejercicio y respire mucho aire puro. Los olores y los perfumes fuertes pueden causar las náuseas del embarazo.

CANSANCIO: Durante el primer trimestre, es posible que Ud. esté muy cansada y que quiera dormir más.

ACEDÍA: Coma 5 a 6 comidas pequeñas diario. 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.

ACTIVIDAD FÍSICA

Estar embarazada no quiere decir que Ud. tiene que dejar sus actividades normales. Si Ud. suele hacer una actividad fatigosa o un programa aeróbico, discuta esto con su doctor primero. Caminar es una buena manera de estar activa y de disfrutar del aire puro.

DAR PECHO

- La mejor comida para su bebé
- Lo más nutritivo
- Provee protección contra enfermedades incluso infecciones de la oreja y diarrea
- Más fácil de digerir
- Más conveniente
- Menos caro
- Crea una intimidad especial



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



COMMONWEALTH OF KENTUCKY
DEPARTMENT FOR PUBLIC HEALTH
275 EAST MAIN STREET, HS2W-D
FRANKFORT, KY 40621-0001
AN EQUAL OPPORTUNITY EMPLOYER M/F/D
L 7.0 Rev. 03/05 PAM-DHS-158

