

[Inicio](#) > ¡Estoy pensando en tener un bebé! ¿Me hago un chequeo?

Compartir Artículo

X



¡Estoy pensando en tener un bebé! ¿Me hago un chequeo?

Está decidido, ¡quiero ser madre! De repente lo tuve claro, éste es mi mayor deseo... Pero antes de lanzarme a la gran aventura de la maternidad, he oído decir que es mejor comprobar mi estado de salud. ¿En qué consiste?

<https://www.babyandme.nestle.ec/estoy-pensando-en-tener-un-bebe-me-hago-...> [1]

[2] [3] [4]



¡Estoy pensando en tener un bebé! ¿Me hago un

chequeo?

(0 opiniones)

Está decidido, ¡quiero ser madre! De repente lo tuve claro, éste es mi mayor deseo... Pero antes de lanzarme a la gran aventura de la maternidad, he oído decir que es mejor comprobar mi estado de salud. ¿En qué consiste?

Lunes, Agosto 3, 2020 - 14:57

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

Está decidido, ¡quiero ser madre! De repente lo tuve claro, éste es mi mayor deseo... Pero antes de lanzarme a la gran aventura de la maternidad, he oído decir que es mejor comprobar mi estado de salud. ¿En qué consiste?

Sin duda alguna, sabes que una mujer embarazada tiene que cuidar más su salud. Pero quizás no sepas que antes del embarazo, es aconsejable hacerse un examen pregestacional o perigestacional (designa el período desde el momento del deseo de concebir hasta el tercer mes de embarazo). Esta palabra algo extraña significa simplemente que la futura madre se hace un examen completo de su estado de salud general. Aunque su práctica es todavía escasa, permite tener todas las posibilidades a nuestro favor, ¡para disfrutar de un embarazo saludable y sereno!

He aquí algunas explicaciones.

Hago balance (¡de mi salud!)

Primera etapa: Pide cita con tu médico de cabecera o ginecólogo y coméntale tu deseo de tener un hijo. La visita médica consiste en controlar determinados parámetros que podrían tener una repercusión sobre tu embarazo, además de las pruebas clásicas (toma de presión arterial, ritmo cardíaco, etc.):

- **Peso:** La delgadez excesiva o el sobrepeso constituyen factores de riesgo, en especial, de hipertensión gravídica o gestacional.
- **Enfermedades específicas:** Asma, problemas cardíacos, insuficiencia venosa, trastornos de la tiroides, etc.
- **Antecedentes familiares:** Como la diabetes.
- **Validez de las vacunas:** Si es necesario, el médico puede recetar determinadas vacunas (particularmente la rubéola y las dosis de refuerzo de DT polio y tos ferina) que deben hacerse al menos 3 meses antes de la concepción.
- **Tratamientos médicos actuales:** La toma de determinados medicamentos puede afectar al buen desarrollo del bebé: antibióticos, pastillas adelgazantes, antidepresivos, antiepilépticos, entre otros.

También puedes hacerte este chequeo en el caso de que el bebé no llegue... Así tendrás la oportunidad de comentar con el médico los posibles problemas para quedar embarazada. Además, podrá explicarte el mecanismo de los tests de ovulación, que detectan los períodos de fertilidad. De manera que puedes estar tranquila: son pocas las mujeres que quedan embarazadas de inmediato. ¡Un poco de paciencia!

Algunas pruebas complementarias

Según los casos, el médico puede prescribir:

- Un análisis de sangre para comprobar que la futura mamá está debidamente inmunizada contra la toxoplasmosis y la rubéola.
- Una prueba de descarte de la hepatitis B, la hepatitis C y el virus del SIDA.
- Una analítica para controlar la ausencia de albúmina y azúcar en la orina, a fin de descartar los riesgos de problemas renales y de diabetes.

Cubrir reservas de ácido fólico y de hierro

La ingesta de ácido fólico (o vitamina B9), bajo la forma de complementos alimentarios, hoy en día está recomendada de forma unánime por la comunidad científica. Esta vitamina es esencial desde los primeros días del embarazo para la formación del tubo neural. Es pues imprescindible en caso de carencia: alimentación desequilibrada, gemelos, toma de medicamentos que la inhiben (antiepilépticos, algunos antidiabéticos) o si existen antecedentes de malformación del tubo neural en la familia. La ingesta de un complemento alimentario debería iniciarse dos meses antes de la gestación y proseguirse durante el primer trimestre.

La importancia de esta vitamina es tal que en algunos países (EE. UU. y Gran Bretaña) se prescribe sistemáticamente aún sin existir factores de riesgo.

Si es necesario, el médico puede asimismo recomendar un suplemento de hierro.

¡Adiós al tabaco y al alcohol!

Esta visita permite, además, revisar los malos hábitos que hay que abandonar y, de ser necesario, obtener ayuda. Durante 9 meses, vas a ser tú quien proporcione al bebé todo lo que necesita para desarrollarse. Y por ende lo que es nocivo para ti, aún lo es más para él. La placenta, como si se tratara de una verdadera "esponja", transferirá de inmediato al bebé lo que tú consumas. Por ello:

- El consumo de alcohol está totalmente desaconsejado. ¡Beber, aunque sea un vaso, puede tener consecuencias para el bebé!
- El consumo de drogas, por supuesto, también debe suspenderse.
- El tabaco debería, en el mejor de los casos, suprimirse desde el momento en que se decide tener un hijo. El médico puede informarte sobre los parches y demás sustitutos de la nicotina.
- Y, obviamente, para preparar el terreno, procura seguir una alimentación equilibrada, asociada a la práctica de una actividad física habitual (¡qué vivan las escaleras!).

No lo olvides: estás preparando el nido de tu futuro bebé. ¡Todas estas precauciones ayudan a hacerlo lo más acogedor posible! ¿No es magnífico poder actuar desde ahora para asegurarte un buen embarazo?

Andrea, madre de Carmen:

"Desde siempre he sido una autentica fiestera (mis amigos me llaman "la reina", ¡cuestión de fama!). Debo decir que la he pasado muy bien. De fiesta hasta la salida del sol, un cigarrillo tras otro, vacaciones de fiesta y discoteca... ¡nada más lejos de mi imaginación que andar con cosas de bebé en el bolso! Hasta que encontré a mi futuro marido en una reunión con clientes, aburridísima por cierto. En un año, para sorpresa de todos (nadie se lo creía), tomé la decisión: me puse a vivir en pareja, me casé y tuve un bebé. Opté, de un día para otro, por una nueva vida, más sana, incluso antes de saber que estaba embarazada. Fue como una revelación, de pronto lo tuve claro."

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.babyandme.nestle.ec/estoy-pensando-en-tener-un-bebe-me-hago-un-chequeo>

Enlaces

[1] <https://www.babyandme.nestle.ec/estoy-pensando-en-tener-un-bebe-me-hago-un-chequeo>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.ec/estoy-pensando-en-tener-un-bebe-me-hago-un-chequeo&media=https://www.babyandme.nestle.ec/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/estoy_pensando_en_tener_un_beb%C3%A9_%C2%BFMe_hago_un_chequeo?

[3]

https://twitter.com/share?text=%C2%A1Estoy%20pensando%20en%20tener%20un%20beb%C3%A9%21%20%C2%BFMe_hago_un_chequeo

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyandme.nestle.ec/estoy-pensando-en-tener-un-bebe-me-hago-un-chequeo>

[5] <https://www.babyandme.nestle.ec/printpdf/2961>

[6] <https://www.babyandme.nestle.ec/javascript%3A%3B>