

[Inicio](#) > La aventura de ser mamá

Compartir Artículo

X



## La aventura de ser mamá

Cuando decides tener un bebé, emprendes una emocionante aventura: tienes el reflejo de fortalecer tu cuerpo para brindarle a tu bebé lo mejor que puedes dar <sup>[1]</sup>. Aplicando principios claves puedes alcanzar excelentes resultados:

<https://www.babyandme.nestle.ec/la-aventura-de-ser-mama> <sup>[1]</sup>

[\[2\]](#) [\[3\]](#) [\[4\]](#)



## La aventura de ser mamá

(0 opiniones)

Cuando decides tener un bebé, emprendes una emocionante aventura: tienes el reflejo de fortalecer tu cuerpo para brindarle a tu bebé lo mejor que puedes dar <sup>[1]</sup>. Aplicando principios claves puedes alcanzar excelentes resultados:

Miércoles, Septiembre 30, 2020 - 19:36

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimir](#) <sup>[1]</sup>
- [Compartir](#)

Cuando decides tener un bebé, emprendes una emocionante aventura: tienes el reflejo de fortalecer tu cuerpo para brindarle a tu bebé lo mejor que puedes dar [1]. Aplicando principios claves puedes alcanzar excelentes resultados:

- Lo que tú consumes tiene un impacto en la salud de tu bebé en el futuro: Pequeños cambios en tus hábitos alimenticios ayudarán a que tu bebé crezca sanamente y le permitirán desarrollarse en las mejores condiciones: elige alimentos naturales, ricos en proteínas (ej. carnes bajas en grasa, pollo, pescado, huevos, lácteos), 5 porciones de frutas y verduras, evitando consumir carnes procesadas o grasas de origen animal, así como el azúcar añadido [2,3].
- Una madre activa está en capacidad de concebir un bebé saludable: Hacer ejercicio es un hábito saludable, incluso si no has estado activa en mucho tiempo, puedes introducir gradualmente rutinas sencillas. Idealmente, necesitas 150 minutos de ejercicio físico moderado [1], distribuidos durante toda la semana.
- Manejar tu peso hoy se traducirá en un embarazo más favorable: decidiste cambiar o mejorar tus hábitos alimenticios y hacer ejercicio para mantenerte en forma: estás haciendo lo correcto para alcanzar el peso ideal y emprender una de las mejores aventuras de la vida: ser mamá [2].
- Un embarazo libre de tabaco y alcohol es ideal para la madre y su bebé: Los expertos recomiendan alejar estas sustancias de las futuras madres. No solo son incompatibles con los procesos de formación del bebé sino que tienen efectos en su salud a corto plazo. Si sueles fumar o consumir alcohol, apóyate en tu médico: él sabrá cómo guiarte, pensando en tu bienestar y el de tu bebé [2].
- Menos cafeína significa más oportunidades durante la preconcepción: Con un máximo de dos tazas de café al día, puedes generar las condiciones apropiadas para tu futuro embarazo y, cuando llegue el momento de la concepción, gozar de un embarazo saludable [2].

- Ser madre es posible, incluso si tienes alguna enfermedad: ¿Quién dijo que una mujer con condiciones de salud especiales no puede tener un hijo? Si tienes diabetes, hipertensión, obesidad, depresión, asma o enfermedades de la tiroides, ahora más que nunca, su adecuado manejo te ayudará a vivir plenamente tu embarazo [4].
- Estar al día con tus vacunas también hace parte de tu preparación: Pregúntale a tu médico si requieres alguna vacuna nueva o un refuerzo para alguna vacuna que ya recibiste [3]. Recuerda que la seguridad de la madre es la seguridad de su bebé.
- Evaluar los medicamentos que tomas es una estrategia segura: Antes de quedar embarazada y en caso de que estés tomando algún medicamento, pregúntale a tu médico qué debes hacer con cada uno de ellos, independientemente de si son prescritos o de venta libre. No interrumpas ningún medicamento prescrito sin orden médica. Solo un profesional puede tomar la decisión adecuada respecto a este tema [5].
- Conocer la historia familiar puede ayudarte a planear tu embarazo: si planeas tener un bebé, debes conocer tu historia clínica familiar y la de tu pareja: es importante saber si ha habido enfermedades congénitas [1] para buscar la asesoría necesaria antes de quedar embarazada [3].
- Puedes incorporar vitaminas prenatales incluso antes de quedar embarazada: El tubo neural de tu bebé se forma durante el primer mes de embarazo. Este se convertirá luego en su cerebro y su médula espinal. Por lo tanto, una correcta preparación consistirá en incorporar vitaminas prenatales a en tu rutina, idealmente desde la etapa de la preconcepción [6].

## ¡Una aventura en pareja!

Según estudios, el sobrepeso en los hombres puede influir en la cantidad de espermatozoides que producen(7). Invita a tu pareja a mantenerse saludable para que juntos puedan disfrutar de esta emocionante aventura.

## Referencias

1. Centers for Disease Control and Prevention. Steps to a Healthier me and baby-to-be! Disponible en: [https://www.cdc.gov/preconception/documents/Pregnancy\\_Planner\\_508.pdf](https://www.cdc.gov/preconception/documents/Pregnancy_Planner_508.pdf). Consultado el 12 de agosto de 2020.
2. MedlinePlus. Steps to take before you get pregnant. Disponible en: <https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000513.htm>. Consultado el 12 de agosto de 2020.
3. National Institute of Child Health and Human Development. Can you promote a healthy pregnancy before getting pregnant?. Disponible en: <https://www.nichd.nih.gov/health/topics/preconceptioncare/conditioninfo/before-pregnancy>.

Consultado el 12 de agosto de 2020.

4. US. Department of Health & Human Services. Office of Women's Health. Preconception Health. Disponible en: <https://www.womenshealth.gov/pregnancy/you-get-pregnant/preconception-health>. Consultado el 12 de agosto de 2020.
  5. National Health System. Planning your pregnancy. Disponible en: <https://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/planning-pregnancy/>. Consultado el 12 de agosto de 2020.
  6. Mayo Clinic Staff. Getting pregnant. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/getting-pregnant/in-depth/preconception/art-20046664?p=1>. Consultado el 12 de agosto de 2020.
  7. González-Rodríguez LG, López-Sobaler AM, Perea Sánchez JM, Ortega RM. Nutrición y fertilidad. Nutr Hosp 2018;35(N.º Extra. 6):7-10.
- **AVISO IMPORTANTE:** Lactancia materna. Una dieta equilibrada, tanto durante el embarazo como después del parto, ayuda a mantener un suministro adecuado de leche materna. Después del parto, la lactancia materna proporciona la mejor nutrición y protección contra enfermedades para su bebé. Se recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida seguido de la introducción de alimentos complementarios nutritivos adecuados, junto con la lactancia materna sostenida (o la alimentación de reemplazo, cuando la lactancia materna no es posible) hasta los dos años de edad o que se extienda por el mayor tiempo posible. Para obtener consejos sobre la lactancia, consulte a su médico u otros profesionales de la salud.

[Leer más](#) [6]

**URL de origen:** <https://www.babyandme.nestle.ec/la-aventura-de-ser-mama>

#### Enlaces

[1] <https://www.babyandme.nestle.ec/la-aventura-de-ser-mama>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.ec/la-aventura-de-ser-mama&media=https://www.babyandme.nestle.ec/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/aventura\\_de\\_ser\\_mama.jpg](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.ec/la-aventura-de-ser-mama&media=https://www.babyandme.nestle.ec/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/aventura_de_ser_mama.jpg)

[3]

<https://twitter.com/share?text=La%20aventura%20de%20ser%20mam%C3%A1&url=https%3A//www.babyandme.nestle.ec/la-aventura-de-ser-mama>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyandme.nestle.ec/la-aventura-de-ser-mama>

[5] <https://www.babyandme.nestle.ec/printpdf/43073>

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