



Su próximo embarazo

A pesar de que **la mayoría de los bebés nacen sanos**, algunas veces nacen muy temprano (premature) o con problemas. Para las mujeres que experimentaron problemas durante el embarazo o la pérdida de un bebé, puede ser aterrador pensar sobre quedar embarazada nuevamente. Algunas veces, no sabemos por qué se produjeron los problemas. Sin embargo, sabemos que hay algunas cosas que puede hacer para disminuir las posibilidades de tener problemas.

Bebé prematuro

Los bebés que nacen antes de la fecha establecida pueden estar muy enfermos, ya que no se desarrollaron lo suficiente para vivir fuera del cuerpo de su madre. A continuación enumeramos algunos pasos que puede dar para reducir las posibilidades de tener otro bebé prematuro.

- **Separe sus embarazos.** Déle a su cuerpo tiempo para recuperarse. Es más seguro para usted y para su bebé si espera al menos dos años antes de quedar embarazada nuevamente.
- **Asegúrese de que sus problemas de salud como la diabetes o la presión arterial alta están bajo control** y de que está tomando medicamentos que son seguros durante el embarazo.
- **Evite las infecciones** lavándose bien las manos con jabón y agua después de usar el baño o sonarse la nariz. Beba muchos líquidos, mantenga su vejiga vacía y orine después de tener relaciones sexuales.
- **Trate sus infecciones.** Llame a su proveedor de servicios de salud si siente ardor cuando va al baño. Asegúrese de que sus dientes y encías estén sanos y consulte a su dentista periódicamente.
- **Controle su peso asegúrese de no tener exceso de peso o pérdida de peso.** Las mujeres con exceso de peso o con bajo peso tienen más posibilidad de experimentar un nacimiento prematuro. Si queda embarazada, hable con su médico para saber cuánto puede aumentar de peso.
- **No fume, no beba alcohol ni utilice drogas ilícitas.** Pregúntele a su médico sobre los programas que hay en su área que pueden ayudarla a dejar su vicio si no puede hacerlo sola.
- **Si queda embarazada, visite a su médico lo antes que sea posible.** En algunos casos, los médicos pueden prescribirle medicamentos que reducen las posibilidades de un parto prematuro.
- **Aprenda las señales del trabajo de parto prematuro.** En algunos casos, su médico puede detener o retrasar su trabajo de parto prematuro lo más que sea posible para darle más tiempo a su bebé para que se desarrolle.

Defectos de nacimiento

Alrededor del 3% de los bebés que nacen en los Estados Unidos de Norteamérica tienen defectos de nacimiento. Con frecuencia, no sabemos por qué un bebé nace con defectos de nacimiento. Algunas veces, el defecto de nacimiento se hereda de un miembro de la familia (hereditario) y algunas veces se relaciona con otros factores.

Antes de quedar embarazada nuevamente, asegúrese de:

- Hablar con su médico sobre si necesita consultar un consultor genético. Un consultor genético es alguien que puede ayudarla a determinar si el defecto de nacimiento de su bebé es algo que se hereda en su familia y si es probable que vuelva a repetirse.
- Si tiene diabetes, asegúrese de que está bajo control antes y durante su embarazo y que tiene un peso saludable. Las mujeres diabéticas tienen un riesgo más alto de tener un bebé con un defecto de nacimiento que las mujeres que no tienen diabetes.
- Tomar ácido fólico puede reducir el riesgo de tener un bebé con un defecto en el cerebro o la médula espinal (defecto del tubo neural). El ácido fólico se halla en todos los multivitamínicos. Las mujeres que tuvieron un bebé con un defecto del tubo neural deben tomar 400 microgramos de ácido fólico diariamente y en las primeras semanas de embarazo. Para la mayoría de las mujeres, 400 microgramos de ácido fólico son suficientes.
- Manténgase alejada del alcohol y las drogas ilegales. Si toma medicamentos, antes de quedar embarazada hable con su médico sobre la seguridad de los medicamentos durante el embarazo. Algunas veces pueden cambiar sus medicamentos, la dosis o quitarle la medicación. Algunas veces debe detenerse el uso de la medicación durante cierto período del embarazo, cuando la medicación es probable que aumente el riesgo para el bebé que se está desarrollando.
- Evite las inyecciones lavándose las manos con frecuencia. Se sabe que algunas infecciones causan defectos de nacimiento.
- Evite las saunas y los jacuzzi ya que pueden elevar la temperatura de su cuerpo. Si tiene fiebre, hable con su médico inmediatamente para saber cuál es el medicamento que puede tomar para bajar la fiebre sin correr riesgos. Las temperaturas corporales altas pueden causar defectos de nacimiento.

Recuerde

- Es posible tener un embarazo saludable y un bebé saludable.
- Hable con su médico antes de volver a quedar embarazada y pregúntele qué puede hacer para aumentar las probabilidades de tener un bebé sano.

Instrucciones del médico o farmacéutico

Próximos pasos

Daré los siguientes pasos para asegurarme de que estoy saludable antes de quedar embarazada:

Otros pasos que debo dar: _____

Bibliografía:

Contenido adaptado de March of Dimes: www.marchofdimes.com

Centros para el control y prevención de enfermedades: <http://www.cdc.gov/ncbddd/bd/prevention.htm>