

## ALCOHOL

Muchas personas no consideran que el alcohol es un tipo de droga, pero lo es. El alcohol es un antidepresivo que afecta a muchos órganos en su cuerpo. Cuando usted toma bebidas alcohólicas durante el embarazo, esto puede dañar el delicado cuerpo de su bebé.

El alcohol llega al bebé a través de la placenta. Cuando usted toma una copa, su bebé la toma también con la misma intensidad. A causa del pequeño tamaño del feto, el efecto del alcohol es mucho mayor en el bebé que en el cuerpo de la madre. Esto puede conducir a lesión cerebral, retraso mental y al “síndrome de alcohol en el feto” por el que el tamaño del bebé es inferior al normal. El bebé también puede resultar con anomalías faciales, defectos cardíacos y mala coordinación. Para estar seguros, evite en todo momento el uso del alcohol durante su embarazo.

## TABACO

Si no puede dejar de fumar por usted misma, hágalo por su bebé. El tabaco incrementa el riesgo de tener un bebé de bajo peso al nacer. Estos bebés suelen pesar menos de 5 1/2 libras al nacer y presentan mayor riesgo de tener retrasos como parálisis cerebral, retraso mental, ceguera, sordera e incluso muerte.



## MIRANDO ADELANTE

Para predecir la fecha de nacimiento de su bebé añada 280 días al primer día de su última menstruación. También puede tomar este primer día de su última menstruación y retroceder tres meses añadiendo 7 días. Ambos métodos predicen el día de nacimiento para un “embarazo normal.” Esta fecha es solo una “aproximación.” La mayoría de los médicos indican que el parto de semanas antes o después de esta fecha es algo normal.

Mientras espera ¡manténgase en buena salud! Si usted necesita más información, póngase en contacto con el Servicio de Extensión de su condado.

Autor principal: **Holly Alley**, MS, RD, LD,  
*Especialista en Nutrición y Salud*

Autor contribuyente: **Don Bower**, DPA,  
*Especialista en Desarrollo Humano*

Revisor: **Angie Garcia**, *interna en dietética*

## Poniendo el Saber a Trabajar

La Universidad de Georgia y la Universidad de Ft. Valley State, el Departamento de Agricultura de los EEUU y condados cooperadores del estado. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad.

Una organización para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados.

Folleto CHFD-E(S) 45-01 HD 1-1 Revisado septiembre 2000

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Gale A. Buchanan, Decano y Director

COOPERATIVE EXTENSION SERVICE  
U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
THE UNIVERSITY OF GEORGIA  
COLLEGE OF AGRICULTURAL AND  
ENVIRONMENTAL SCIENCES  
ATHENS, GA

OFFICIAL BUSINESS  
PENALTY FOR PRIVATE USE \$300

La Universidad de Georgia  
Servicio de Extensión Cooperativa  
Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente  
Athens, Georgia 30602



Este folleto informativo se lo ofrece:

Agente de Extensión del Condado

# De camino



## PRIMER • TRIMESTRE

Para un buen comienzo

SERVICIO DE EXTENSIÓN COOPERATIVA  
La Universidad de Georgia con la cooperación  
de la Facultad de Ciencias de la Familia y del Consumidor  
y la Facultad de Ciencias Agrícolas y del Medio Ambiente

# De camino

## P R I M E R • T R I M E S T R E



### PRIMER TRIMESTRE:

#### Para un buen comienzo

Ahora que está usted embarazada, su cuerpo está cambiando rápidamente. Es muy importante que usted se cuide para que tenga un buen comienzo en la alegría de ser madre.

#### Hay tres cosas importantes que debe hacer de inmediato.

1. Vaya al médico o a una clínica. Consultas hechas con regularidad pueden prevenir problemas tanto para usted bebé.
2. Revise sus hábitos alimenticios. Una buena nutrición durante el embarazo es importante para el comienzo de la vida de su bebé. Tanto la madre como el bebé pueden sufrir durante el embarazo si la dieta de la madre no es buena.
3. Deje de tomar cualquier tipo de medicamento o drogas incluyendo el alcohol a no ser que su médico le indique el medicamento que toma es indicado durante el embarazo. Muchos medicamentos, incluyendo la aspirina, pueden dañar al bebé.

### EL CRECIMIENTO DEL BEBÉ

#### Primer mes

El corazón de su bebé ha comenzado a latir. Al bebé se le llama embrión en esta fase del embarazo. El embrión mide 1/4 pulgadas de largo al final del mes. Esto es, 10.000 veces más grande que el óvulo del comienzo.

#### Segundo mes

A partir del segundo mes, al bebé se le llama feto. Los brazos, las piernas, cuerpo y cara empiezan a desarrollarse.

#### Tercer mes

El feto mide 3 pulgadas de largo y pesa aproximadamente una onza. Puede abrir y cerrar la boca, tragar, dar patadas, mover las manos y girar la cabeza. Ahora el médico puede decirle si el bebé es niño o niña.

#### Comer pos dos

Usted debe incrementar la toma de calorías y alimentos durante el embarazo porque su bebé. La mejor forma de obtener todo el alimento que necesita su bebé es comiendo todo tipo de alimentos.

#### Usted necesita:

- 6 o más porciones de pan y cereales
- 2 o más porciones de fruta
- 3 o más porciones de verduras
- 3 o más porciones de leche u otros productos lácteos
- 2 o más porciones de carne

Una mujer embarazada necesita unas 300 calorías extra cada día. Se pueden tomar más alimentos de cualquiera de los grupos citados para conseguir esas 300 calorías extra. Por ejemplo, intente comer una patata cocida o una taza de brécol y dos cucharadas soperas de salsa de queso.

### DOS ALIMENTOS IMPORTANTES

La necesidad de ácido fólico y hierro se incrementa con el embarazo. El ácido fólico es especialmente importante antes del embarazo. Con el ácido fólico se disminuye la posibilidad de que su bebé tenga defectos cerebrales y de espina dorsal.

#### Alimentos altos en ácido fólico son:

- pan y cereales enriquecidos
- brécol
- coles de bruselas
- vegetales

- guisantes y frijoles
- okra
- jugo de naranja

#### Alimentos altos en hierro son:

- hado
- carne
- pollo
- frijoles
- pan y cereales enriquecidos

### NÁUSEA Y VOMITOS

Es posible que experimente náusea durante los primeros meses del embarazo. Esto es completamente normal y suele pasar con el tiempo. Una de las sugerencias siguientes le pueden servir para sentirse mejor.

- Evite olores que le causen desagrado.
- Abra las ventanas y puertas o bien use ventiladores para dejar que entre el aire fresco.
- No fume y evite lugares con humo.
- Contacte con su doctor en caso de que no pueda retener la comida o se sienta extremadamente mal.

Es importante comer bien a pesar de la presencia de náuseas; haga esto por su salud y la salud de su bebé.