

Mitos sobre el embarazo: ENTÉRESE DE LOS HECHOS

Mito: “Debo comer por dos.”

Hecho: Las mujeres embarazadas solo necesitan 300 calorías extra por día. Un aumento de peso excesivo durante el embarazo incrementa el riesgo desarrollar problemas de salud a corto y a largo plazo, tanto en la madre como, en el bebé. Aprenda más sobre el aumento de peso y el embarazo en: <http://1.usa.gov/1NCTHN6>.

Hecho: Se desconoce si hay un nivel “seguro” de consumo de alcohol para las mujeres embarazadas. Incluso beber menos de una copa por semana puede causar defectos de nacimiento graves. Beber alcohol aumenta el riesgo de que el bebé presente problemas de aprendizaje y de crecimiento, y de sufrir el síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS por sus siglas en inglés). Evitar el alcohol por completo es la mejor manera de mantener seguro a su bebé.

Mito: “Puedo beber alcohol ocasionalmente durante el embarazo sin dañar al bebé.”

Mito: “No puedo tomar ningún medicamento cuando estoy embarazada.”



Hecho: Muchos medicamentos se pueden utilizar durante el embarazo, por lo que no es necesario eliminarlos por completo. Pero algunos medicamentos y suplementos nutricionales sí deben evitarse durante el embarazo. Encuentre más información sobre medicamentos durante el embarazo en: <http://1.usa.gov/1MQU598>.

Hecho: La vacuna contra la gripe es más importante para las mujeres embarazadas que para las que no lo están.

La gripe puede causar enfermedades graves y problemas en el embarazo para la madre, y puede aumentar el riesgo de que el bebé presente problemas de salud graves. Recibir la vacuna contra la gripe en forma inyectable (pero no en forma de spray nasal) durante el embarazo es una manera segura y efectiva de protegerse usted y de proteger a su bebé.

Mito: “No debo vacunarme contra la gripe cuando estoy embarazada.”

Hecho: Un embarazo saludable suele durar aproximadamente 40 semanas, cerca de 10 meses. Las investigaciones muestran que los bebés nacidos a las 39 semanas de gestación son, en promedio, más sanos que los bebés nacidos a las 37 o 38 semanas. Si es seguro en términos médicos, es mejor esperar al menos a la semana 39 para dar a luz. Aprenda más en: <http://1.usa.gov/1WUXqJ2>.



Mito: “El embarazo dura 9 meses, por lo que los bebés pueden nacer en cualquier momento después de las 36 semanas de gestación.”

Todos los embarazos son diferentes.

Si tiene preguntas sobre cómo la información brindada en esta gráfica podría afectarla, por favor hable con su proveedor de cuidado de la salud.



Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development

