Llegando a los Estados Unidos Embarazada

El año pasado estaba embarazada de mi primer hijo. Al mismo tiempo, estaba pasando por el proceso de inmigración para solicitar la residencia permanente en los Estados Unidos. No estaba al tanto de las muchas cosas que debe hacer para que inmigración apruebe sus registros de salud y cómo ese proceso puede ser una gran fuente de ansiedad durante el embarazo. Si usted es un inmigrante, es posible que no tenga seguro médico o no pueda entender el idioma, lo que puede ser otro desafío. Para tener consejos sólidos y científicamente verdaderos durante ese período crítico, siempre consulté con mi médico y luego con MotherToBaby.

Primero, me dijeron que necesitaba volver a vacunarme contra ciertas enfermedades, aunque ya las haya contraído o haya sido vacunada previamente. Esas vacunas incluyeron sarampión, paperas y rubéola (MMR), varicela, poliomielitis, tétanos difteria pertussis (Tdap), hepatitis B y COVID-19. Tan pronto como escuché esta larga lista, me conecté a internet y revisé las hojas informativas de MotherToBaby sobre esas vacunas una por una para ver qué se sabía sobre su uso en el embarazo. Resulta que las vacunas contra la hepatitis B y COVID-19 no están asociadas con el riesgo durante el embarazo. Aún más, se recomienda obtener una vacuna Tdap durante el embarazo para proporcionar anticuerpos protectores a su bebé contra la tos ferina (tos ferina). Las vacunas vivas como MMR y varicela no se recomiendan durante el embarazo. Afortunadamente, pude hacerme análisis de sangre para verificar los niveles de anticuerpos (proteínas protectoras) que mostraban protección previa. Si se puede mostrar una protección completa, ya no necesita vacunarse contra estas enfermedades después del embarazo.

Otra cosa que tuve que averiguar fue mi estado de tuberculosis (TB). Esto se hace mediante análisis de sangre, pero si los resultados no descartan la enfermedad, necesitaría una radiografía de pulmón. En general, las radiografías no se recomiendan durante el embarazo. Sin embargo, si es necesario, los estudios muestran que una sola radiografía de tórax no está asociada con un mayor riesgo de defectos de nacimiento o complicaciones del embarazo para el bebé en desarrollo. Es importante conocer su estado de tuberculosis antes del embarazo, ya que la infección activa puede estar asociada con el parto prematuro (nacimiento antes de las 37 semanas), bajo peso al nacer del bebé o incluso la muerte materna. Recibir tratamiento para la tuberculosis lo antes posible, incluso cuando está embarazada, es muy importante. La tuberculosis es una enfermedad molesta de crecimiento lento que es común en ciertos países, incluido mi país de origen, Turquía, pero no es común en los Estados Unidos. Es por eso que es importante revisarlo durante el proceso de inmigración para evitar la propagación.

Además de asegurarme de que estaba arreglando mi lista de tareas pendientes de inmigración, también tuve que lidiar con nuevos sentimientos provocados por el embarazo, tanto felices como estresantes. Esto incluía náuseas durante todo el día, también conocidas como náuseas matutinas. Tenía muchas, muchas náuseas matutinas. Mi primer instinto fue llamar a mi mamá y pedirle ayuda. Ella me dio una receta para un brebaje que incluía cúrcuma, salvia, jengibre y muérdago. Lo hice y lo bebí un par de veces sin pensar si eso podría ser seguro durante el embarazo, ya que era todo natural y herbario. Unos días después, hablando con mi buena amiga que también estaba embarazada, me quejé de las náuseas matutinas y le pedí sugerencias que le habían ayudado. Ella dijo que no bebería ningún té de hierbas sin consultar con su médico. Tilín, después de hablar con ella, estaba aterrorizada de investigar el tema, y cuando lo hice, se confirmaron mis peores temores. El muérdago, un componente de mi bebida para las náuseas, puede causar aborto espontáneo si se consume en grandes cantidades. Muchas de las otras hierbas no se habían estudiado en el embarazo en absoluto. No consumí más de la bebida para las náuseas matutinas, y tengo la suerte de tener un bebé sano a término. ¡Aprendí la lección!

Como inmigrantes, traemos toda nuestra herencia con nosotros y tratamos de combinar lo mejor de ambos mundos. Esos remedios herbales y recetas son nuestra cultura. Sin embargo, el embarazo es un período de tiempo especial y muy vulnerable. Todo el mundo debe tener cuidado con lo que ponemos en nuestros cuerpos, especialmente los remedios herbales, ya que en su mayoría no están bien estudiados durante el embarazo para mostrar si están asociados con riesgos para el bebé o no. Incluso si se estudian, la producción y la cosecha no están reguladas ni

controladas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) u otras agencias gubernamentales, y pueden ocurrir contaminaciones. Más vale prevenir que curar, ¿verdad?

Llevar mi embarazo a través del proceso de inmigración y seguir mis sueños en el camino fue un desafío, pero aprendí en esa ruta que es importante cuestionar mis costumbres y medicamentos tradicionales durante el embarazo. No todo lo que hicieron mi madre o mi abuela es seguro y efectivo. Además, me alegré de que MotherToBaby estuviera allí para mí cuando estaba pasando por el proceso de inmigración durante el embarazo para hacer mis preguntas candentes sobre vacunas y radiografías.

Cualquier persona con preguntas sobre hierbas, vacunas, pruebas de TB o cualquier otra exposición en el embarazo debe saber que MotherToBaby es un gran recurso. Llame o chatee hoy para que un especialista en información de teratología responda sus preguntas individuales para estar seguro de que usted y su bebé pueden tener una entrada saludable y bien informada a los Estados Unidos.

¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en MotherToBaby.org .

Descargo de responsabilidad: las hojas informativas de MotherToBaby están destinadas a fines de información general y no deben reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica. MotherToBaby es un servicio de la Organización sin fines de lucro de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). Copyright de OTIS, 20 de abril de 2023.