

Los mejores consejos para un embarazo alegre durante las fiestas

Ni siquiera puedo describir lo organizada que fui durante la temporada navideña cuando estaba embarazada de mi primer hijo. Como el embarazo estaba bastante avanzada (5 meses), quería asegurarme de que cada regalo se eligiera con mucha anticipación, sabía cuánto tiempo me llevaría obtener los recortes de alimentos correctos, y si debía enfatizar el rojo o el verde en mi esquema de adornos. Lo que no sabía es que los elementos más importantes de mi lista de tareas para las fiestas no estaban en los estantes de las tiendas ni mezclados con el oropel y el muérdago.

Años después, como especialista en información de teratología de MotherToBaby, me di cuenta de que algunos de los mejores regalos para un embarazo saludable no venían con cintas y lazos, sino con la concientización y la educación. Por ejemplo, ¿sabía que la mesa del buffet navideño podría incluir alimentos que podrían causar daño a un bebé en desarrollo? O, si no se tiene cuidado, ¿decorar la casa podría poner a una mujer embarazada en una situación peligrosa? Hoy animo a las mujeres embarazadas a que dominen los consejos de seguridad esenciales mucho antes de hacer listas de regalos esta temporada. Estos son algunos de mis consejos:

Consejo 1: La importancia de vacunarse. Se recomienda que las mujeres embarazadas se vacunen contra la gripe en cada embarazo y estén al día con la vacuna Tdap y la vacuna contra el COVID-19. Las mujeres que tienen entre 32 y 36 semanas de embarazo son actualmente elegibles para la vacuna contra el VRS (<https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/vacuna-contra-el-virus-sincitial-respiratorio-vsr-abrysv/>). Esta vacuna puede brindar protección al bebé en desarrollo, lo que ayuda a bajar la probabilidad de una infección grave por VRS una vez que nazca el bebé. No solo la mujer embarazada debe estar al día con las vacunas, sino que **cualquier persona** mayor de 6 meses de edad que vaya a estar cerca de un recién nacido debe vacunarse.

Consejo 2. Elija sabiamente en la mesa del buffet. Las bebidas como el ponche de huevo y la sidra especiada pueden contener alcohol (<https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/el-alcohol/>). Si no está seguro de lo que hay en una bebida, pregúntele al anfitrión. Además, evite los quesos blandos elaborados con leche no pasteurizada, ya que pueden contener bacterias que pueden causar una enfermedad grave en un bebé en desarrollo llamada Listeria (<https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/listeriosis/>), así como un mayor riesgo de aborto espontáneo, infección uterina, o parto prematuro. Las carnes como las salchichas de cóctel y el paté también pueden contener bacterias. Las carnes deben cocinarse bien para que se eliminen las bacterias.

Consejo 3. El CMV (citomegalovirus) puede estar al acecho. El CMV es un virus común que a menudo no presenta síntomas (<https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/citomegalovirus-cmv/>). Si una mujer embarazada contrae CMV, el bebé podría tener un mayor riesgo de pérdida de audición (oído), retrasos en el desarrollo o defectos de nacimiento. Para prevenir la infección, las mujeres embarazadas deben lavarse las manos después de cambiar pañales, alimentar a los niños, limpiarles la nariz o manipular los juguetes de los niños. Además, evite compartir alimentos, utensilios, cepillos de dientes y chupetes con los niños.

Consejo 4. Seguridad en la decoración navideña. Algunos árboles artificiales, guirnaldas de luces y adornos pueden contener plomo. Use guantes o lávese las manos después de manipular decoraciones para reducir la exposición. Debido a los cambios en su centro de gravedad, las mujeres embarazadas no deben subirse a las escaleras sino dejar que otros decoren los lugares de difícil acceso.

Consejo 5. Controla la ansiedad y la depresión. Tener unas «felices fiestas» puede significar mucho estrés, especialmente durante el embarazo. La ansiedad <https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/ansiedad/> sobre tener las fiestas perfectas es verdad. La depresión <https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/la-depresion/> también puede desencadenarse en esta época del año. No dude en pedir ayuda si se siente abrumado con todos los regalos y las actividades navideñas. Manténgase en contacto con sus proveedores de atención de salud porque... ¡hay ayuda disponible!

Espero que estos consejos sean útiles. Si bien mi hijo terminó bien, creo que me habría causado menos estrés y

preocupación si hubiera sabido estos consejos durante mi embarazo. Si tiene preguntas, no dude en ponerse en contacto con MotherToBaby por teléfono, mensaje de texto, chat o correo electrónico.

En nombre de todos nosotros en MotherToBaby, ¡le deseamos unas felices y saludables fiestas!

¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en [MotherToBaby.org](https://www.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, 9 de enero de 2024.