Consejos para los días Festivos: Sobreviviendo el estrés durante el embarazo

Photo credit: © Lisa F. Young | Dreamstime Stock Photos

Por Neely Cessac, Especialista en Información de Teratología, MotherToBaby

Los días festivos están llenos de felicidad, diversión, y familia – la temporada es bella CADA DIA, ¿verdad? NO EXACTAMENTE. Cada año muchas mujeres embarazadas (al igual que el público) se estresan mucho durante esta temporada. ¿Y cómo no?... no solamente hay estrés relacionado con los días festivos, sino que también serán madres muy pronto. Puede ser algo muy pesado, especialmente cuando todo el mundo tiene consejos de lo que se debería y no se debería hacer durante el embarazo. Como especialista de defectos de nacimiento, me han empezado a llegar preguntas sobre el estrés de las que esperan ser madres. ¡Yo también me estoy estresando, y eso que no estoy embarazada!
Yo siempre quiero que todo quede a la perfección, desde pisos limpios, hasta regalos bien envueltos y comida bien preparada. Afortunadamente mi madre es una experta en todo eso, así es que le pregunté a mi madre como había hecho para sobrevivir esta temporada durante su embarazo. Combinando mi licenciatura en teratología (el estudio de las causas de defectos de nacimiento) y su «madre-elogía» (el estudio de ser increíble en todos los aspectos, pero especialmente como madre), hemos hecho una lista de preguntas importantes y respuestas para ayudarte a sobrevivir estos días festivos.

Pregunta #1: ¿Cómo puedo evitar el estrés?

- ¡El modo de respiración es importante! Inhalar profundamente, a través de la nariz y exhalar por la boca, y relajarse.
- Darse cuenta que no está sola. La mayoría de las mujeres embarazadas y mujeres en general, se sienten igual que usted. Hable con otra gente; ayudará a reducir el peso del estrés.
- ¡Tome una siesta! Escape y tome una siestecilla cuando sienta mucho estrés.
- El ejercicio ligero puede ser muy bueno. Intente caminar, nadar, o yoga.

Pregunta #2: ¿Cómo puedo reducir la fatiga?

- No tema si se siente demasiado cansada para hacer ciertas cosas. Usted no es ni debería ser, super mujer durante los días festivos. Solamente diga «no.»
- ¡Duerma, duerma, duerma! Intente dormir ocho horas cada noche.
- Tome un café o té por la mañana. Estudios han demostrado que cafeína en cantidades limitadas, 200-300 mg por día, no causa riesgos para él bebe.

Pregunta #3: ¿Cómo puedo evitar bebidas alcohólicas?

- Evite las tentaciones de tomar alcohol, ya que el alcohol le puede dar daño al bebe. Traiga su propia bebida no-alcohólica a la fiesta. ¿Quiere algo burbujeante para beber durante el año nuevo? Intente tomar jugos gaseosos.
- Asegúrese de que lo postres y las bebidas que le ofrezcan en las fiestas, no tengan alcohol. ¡Que no le de vergüenza preguntar!

Pregunta #4: ¿Cómo puedo evitar complicaciones de gas y estreñimiento?

- Coma más seguido, pero en porciones más pequeñas. Con un bebe en su vientre, no tiene tanto lugar en su

estómago como lo tenía antes.

- Si sufre de gases, está bien comprar productos en el almacén como Gas-X.
- Para evitar el estreñimiento, tome muchos líquidos y coma alimentos con alto contenido de fibra, como manzanas y brócoli. Si el estreñimiento sigue, use ablandador fecal.

Pregunta #5: ¿Si me enfermo de la gripe o resfrió, que medicinas del mostrador puedo tomar?

- Busque productos que tengan acetaminofén, y evite productos que contengan ibuprofeno o aspirina.
- Si tiene alta presión, intente evitar productos que contengan pseudoefedrina o fenilefrina, los cuales pueden estrechar los vasos sanguíneos e incrementar la presión. El uso constante de descongestionantes no es recomendable durante el embarazo.
- Puede usar medicamentos del mostrador como Mucinex® y Robitussin® sin riesgo para su embarazo.
- Y usted sabe lo que dicen del sobre aviso… ¡Vacúnese contra la gripe!
    - En los Estados Unidos la vacuna contra la gripe se les ha dado a las mujeres embarazadas desde los años 60. Estudios han demostrado que de las miles de mujeres que han recibido la vacuna justo antes del embarazo o durante el embarazo, no han tenido riesgos de defecto u otros problemas.
    - La vacuna contra la gripe en forma de inyección es recomendada a todas las mujeres que planean un embarazo o que ya están embarazadas (sea el primer, segundo, o tercer trimestre) durante la temporada de la gripe.

Si tiene alguna pregunta, no olvide que puede llamar, mandar correo electrónico, o hacer chat en vivo con una experta de la organización MotherToBaby. ¡Y para aliviar el estrés aún más, nos puede mandar un mensaje de texto con su pregunta! Queremos hacer este proceso más fácil para usted, Madre – ¡ya tiene suficiente con que preocuparse! Solo mándenos un mensaje de texto al **855-999-3525**. Estamos aquí para ayudarle. ¡Felices días festivos y tenga una temporada tranquila!

Neely Cessac es una especialista en información de teratología para el afíliado de Norte Texas de MotherToBaby. ¡Ha estado sirviendo la organización por más de dos años y le encanta trabajar con madres embarazadas!

MotherToBaby es un servicio de la organización internacional de especialistas en información de teratología (OTIS), un recurso recomendado por muchas agencias, incluyendo el Centros para Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Si tiene preguntas sobre el alcohol, medicamentos, vacunas, enfermedades, u otras preguntas, llame MotherToBaby gratuitamente al 866-626-6847 o mande mensaje por texto a MotherToBaby usando nuestro nuevo servicio texto al consejero. Mande su pregunta en forma de texto al (855) 999-3525. También puede ingresar al sitio MotherToBaby.org para más información.

Referencias:

“Less Stress for Healthier Mom, Baby”, www.webmd.com/parenting/features, 11/18/2015.

“Mocktails for Mom, Be Safe: Have an Alcohol-Free Pregnancy”, www.beststart.org, by/par health nexus sante, 2011.

Reprotox Teratogen Database. Agent report on Stress #1989, 10/24/15. Agent report on Sudafed #1170, 5/9/15. https.//reprotox.org/members.

¿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, 7 de diciembre de 2015.