

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-abrysvo/>). 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.

Los mejores consejos para un embarazo alegre durante las fiestas

¡Bienvenido, primavera! ¿Alguien dijo flores silvestres? (Aaa...) ¿Arboles? (Aaa...) ? ¿Pasto? (¡Chís!) ¡Ay, caramba! Mientras que muchas personas disfrutan de una energía renovada provocada por el estallido del color de la primavera, otros sienten solo la miseria de las alergias estacionales debido al polen, el moho, y otros desencadenantes de la primavera. Combine los síntomas de alergia estacional con el embarazo, y puede terminar con poco sueño, mucha fatiga, y con una mayor probabilidad de complicaciones respiratorias si tiene **asma**. Ninguna de estas cosas es buena para usted o su bebé, y mantener los síntomas del asma bajo control es especialmente importante durante el embarazo.

Dale un buen enjuague

Un simple espray nasal salino de venta libre puede enjuagar el polen, el polvo, y otros desencadenantes de alergias de la nariz. No se espera que esta opción resulte en una exposición para el embarazo o que aumente los riesgos del embarazo.

La magia del sueño

Para ayudarlo a dormir mejor, considere usar tiras nasales de venta libre para abrir las fosas nasales por la noche. Use una funda de almohada para reducir el polvo y otros alérgenos. También intente dormir con la cabeza ligeramente elevada para ayudar a drenar los senos paranasales y reducir la inflamación.

¿Sufriendo todavía?

Puede valer la pena platicar con su proveedor de atención de salud sobre los pros y los contras de varios medicamentos para la alergia. Antes de tomar un medicamento de venta libre para tratar sus síntomas, considere esto:

- Con cualquier medicamento, tómese el tiempo para leer la etiqueta. Algunos medicamentos para la alergia comercializados para la tos y el resfriado contienen alcohol, que debe evitarse durante el embarazo. Además, las fórmulas para síntomas múltiples pueden contener medicamentos adicionales que no necesita. Al igual que con cualquier medicamento en el embarazo, use medicamentos para la alergia durante el menor tiempo necesario y siga cuidadosamente las instrucciones de dosificación.
- **Antihistamínicos:** Los antihistamínicos más antiguos como la **difenhidramina** (vendida bajo el nombre de Benadryl® y otras marcas) y la **clorfeniramina** pueden causarle sueño, por lo que no son ideales para el uso en el día. Los antihistamínicos más nuevos, como **cetirizina** (Zyrtec®), **fexofenadina** (Allegra®) y **loratadina** (Claritin®), tienen menos probabilidades de causarle somnolencia y no se ha demostrado que aumenten la posibilidad de defectos de nacimiento u otras complicaciones del embarazo cuando se usan según las indicaciones.
- **Gotas para los ojos:** Las gotas para los ojos para la alergia pueden contener antihistamínicos, medicamentos esteroides, u otros ingredientes activos. Las gotas para los ojos resultan en una menor exposición para el embarazo que los medicamentos orales (ingeridos). Sin embargo, algunas gotas para los ojos han sido mejor estudiadas para su uso en el embarazo que otras. Consulte con su proveedor de atención de salud o **comuníquese** con un especialista de MotherToBaby si tiene preguntas sobre sus específicos gotas para los ojos.
- **Aerosoles nasales con esteroides:** Las opciones de venta libre incluyen budesonida, fluticasona y triamcinolona (puede encontrar los ingredientes activos enumerados en la etiqueta). Algunos estudios anteriores sugirieron que el uso de medicamentos esteroides orales podría aumentar la posibilidad de labio leporino o paladar hendido y afectar el crecimiento del bebé, pero los estudios más recientes no apoyan que esto sea cierto. Además, cuando se usan como se recomienda en la etiqueta, los aerosoles nasales no se absorben muy bien en el torrente sanguíneo, por lo que hay menos exposición para el embarazo. En comparación con algunos otros ingredientes del aerosol nasal, la fluticasona podría absorberse en mayores cantidades, pero aún no alcanzarían las cantidades observadas con los medicamentos orales. No se han observado mayores riesgos de embarazo específicamente con los aerosoles nasales de esteroides de venta libre.
- **Descongestionantes:** La investigación general no sugiere que el uso de descongestionantes por un corto tiempo aumentaría los riesgos del embarazo. Sin embargo, los descongestionantes funcionan haciendo temporalmente que los vasos sanguíneos se estrechen. Existe la preocupación de que esto podría limitar el suministro de oxígeno a la placenta y al bebé en desarrollo. Algunos proveedores de atención de salud recomiendan evitar los descongestionantes en el primer trimestre y usarlos con precaución en cualquier momento del embarazo. El uso a corto plazo (3 días o menos) de descongestionantes en aerosol nasal resulta en una menor exposición para el embarazo que los descongestionantes orales.
- **Vacunas antialérgicas:** La mayoría de las reacciones a las vacunas antialérgicas (enrojecimiento, hinchazón, picazón) no son peligrosas. Si alguien ya está recibiendo vacunas contra la alergia antes de quedar embarazada, no hay una recomendación general para detenerse durante el embarazo. Sin embargo, existe una pequeña posibilidad de que una persona pueda tener una reacción alérgica potencialmente mortal (anafilaxia) si es nueva en las vacunas contra la alergia o está aumentando su dosis. Por esta razón, no se recomienda comenzar a recibir vacunas contra la alergia por primera vez o aumentar la dosis durante el embarazo.

Si tiene preguntas sobre medicamentos específicos para la alergia durante el embarazo, incluidos los que están disponibles con receta médica, hable con su proveedor de atención de salud o **contáctenos** en MotherToBaby. ¡Feliz primavera!

Referencias seleccionadas:

Garavello W, et al. Nasal lavage in pregnant women with seasonal allergic rhinitis: A randomized study. *International Archives of Allergy and Immunology* 2010;151:137.

Joint Task Force on Practice Parameters for Allergy and Immunology. Rhinitis 2020: A practice parameter update. J

Allergy Clin Immunol 2020;146(4):721-767.

Seasonal Allergies. American College of Allergy, Asthma & Immunology. Available at: <http://acaai.org/allergies/types/seasonal>. Accessed May 15, 2023.

¿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, 9 de enero de 2024.

Los mejores consejos para un embarazo alegre durante las fiestas

Es viernes por la tarde y usted ha tenido un cosquilleo en la garganta desde que se despertó esta mañana, presión detrás de la nariz y en la frente, y goteo nasal. Está segura de que tiene un resfriado y no es la gripe o COVID-19. Ha estado tratando de comunicarse con su médico porque quiere que le diga qué pueda tomar porque está embarazada y le preocupa tomar un medicamento equivocado. Con cada hora que pasa, sabe que es poco probable que los consiga. Ahora le preocupa pasar el fin de semana sin medicamento.

¿Qué hacer? Llame a MotherToBaby y habla con un especialista sobre sus inquietudes. Los especialistas escuchamos la preocupación en su voz cuando nos llama y también se trasluce en los chats y textos que nos envía. Idealmente, el consultorio de su médico le habría dado una lista de medicamentos, con anticipación, que aprueban para pacientes embarazadas con problemas médicos comunes como resfriados, diarrea, estreñimiento y otros. Sin embargo, las mujeres embarazadas se están llamando a los especialistas de MotherToBaby porque esto no sucede con la frecuencia suficiente.

¿Qué es un resfriado? Un resfriado es causado por uno de los más de 200 virus que provocan la inflamación de las membranas de la garganta y la nariz. Los síntomas pueden variar en severidad y es posible que conozca personas que solo experimentan un día de los síntomas más molestos, como la congestión, y otras que sufren de resfriado durante varios días y tos persistente durante semanas.

Fiebre

En la mayoría de las personas, el resfriado no producen fiebre. En los adultos, la fiebre es una temperatura de 100,4 °F (38 °C) o más. Sin embargo, incluso si su temperatura es de 99 °F, es posible que no se sienta bien y quiera tomar algo. El medicamento más recomendado para el tratamiento de la fiebre, el dolor de cabeza y el dolor corporal en el embarazo es el **acetaminofén (paracetamol)**. Los estudios sobre el uso de acetaminofén (paracetamol) durante el embarazo no han mostrado un mayor riesgo para el bebé en desarrollo.

La fiebre que no se trata y que es alta durante el embarazo es un riesgo para defectos de nacimiento. Una temperatura de 101 grados °F, durante 24 horas, se ha asociado con riesgos de defectos de cierre del tubo neural y otros. Puede leer más sobre esto [aquí](#).

¿Es la gripe o un resfriado?

Si no está segura si tiene gripe o un resfriado, consulte esta útil guía de CDC. Si cree que podría tener gripe, es importante que vaya con su médico porque generalmente pueden hacer una prueba de gripe en el consultorio. Si tiene gripe, el médico puede recetarle medicamentos antivirales. Los antivirales se recomiendan para el tratamiento de la gripe para el público general, incluidas las mujeres embarazadas. Los datos muestran que el tratamiento temprano de las embarazadas con antivirales disminuye la gravedad de la enfermedad, reduce la hospitalización y la mortalidad. Según CDC, los antivirales deben comenzar dentro de las 48 horas posteriores a la aparición de los síntomas; sin embargo, incluso si se administran después de las 48 horas, muestran un beneficio. El oseltamivir (Tamiflu) y el zanamivir (Relenza) orales son medicamentos antivirales aprobados por la FDA para el tratamiento de la influenza (gripe). Tenemos una hoja informativa sobre **antivirales** que repasa los estudios y recomendaciones específicas.

Tos: opciones de medicamentos

Cada vez que una mujer embarazada toma un medicamento por vía oral, es casi seguro que el bebé en desarrollo estará expuesto cuando ese medicamento ingrese al torrente sanguíneo de la madre. Es una buena idea aprender sobre las opciones que tienen menos probabilidades de ser una preocupación para el bebé en desarrollo.

Cuando camina por el pasillo de la farmacia, hay filas de productos para la tos y el resfriado, algunos con muchos ingredientes. En el embarazo, es preferible tomar un medicamento que tenga la menor cantidad de ingredientes, tomando solo aquellos ingredientes que aborden los síntomas específicos. Además, debido a que la mayoría de los jarabes para la tos pueden contener hasta un 10 % de alcohol, es importante seleccionar un jarabe sin alcohol.

Las pastillas (caramelos) para la tos y las pastillas para la garganta pueden tener ingredientes que agregan un sabor dulce como la miel, medicamentos para entumecer (anestésicos), vitaminas y otros. Es importante leer la etiqueta de ingredientes. El mentol, la miel y otros saborizantes no son una preocupación conocida para las mujeres embarazadas y se consumen en dulces y alimentos fuera de los remedios para el resfriado. Sin embargo, el consumo de vitaminas en pastillas para la tos puede hacer que tome demasiadas vitaminas, especialmente si ya está tomando una prenatal.

Resfriado/Gripe: opciones sin medicamento

La miel y el té tibio pueden ser útiles para aliviar el dolor de garganta causado por la tos y pueden diluir las secreciones para que la tos sea más productiva. Las preocupaciones sobre el botulismo infantil y las advertencias de que los niños menores de un año evitan la miel (y los productos que contienen miel) se han malinterpretado y muchas mujeres embarazadas piensan que también se aplica a ellas. La advertencia contra el uso de miel solo se aplica a los bebés menores de 1 año de edad.

Congestión nasal: opciones con medicamento

Tener la nariz tapada hace que sea menos placentero comer, imposible dormir y causa dolor en los senos paranasales. Las opciones de descongestionantes nasales de venta libre se dividen en dos categorías, orales y tópicos/spray. Los descongestionantes orales (pastillas) incluyen **pseudoefedrina** y **fenilefrina**. Los aerosoles nasales pueden contener fenilefrina u **oximetazolina**. Tomar un descongestionante oral significa que su bebé en desarrollo estará expuesto al medicamento. Los aerosoles nasales reducen la posibilidad de exposición de su bebé, según la frecuencia de uso y la cantidad. Siempre lea las etiquetas y tómelo según las indicaciones.

Congestión nasal: opciones sin medicamento

Irrigación nasal (jeringa de bulbo, botella exprimible o neti pot): los estudios de irrigación nasal no han demostrado un beneficio comprobado sobre la duración o la gravedad de los resfriados, sin embargo, hay usuarios individuales que están convencidos con este tratamiento para los resfriados y juran por sus beneficios. Para las mujeres embarazadas,

la parte más tranquilizadora es que usa solo agua (use solo agua previamente hervida, destilada o estéril para irrigar) por lo que no hay medicamentos involucrados ni exposición al embarazo.

Tabletas/vaporizadores de ducha: Las tabletas efervescentes de vapor de ducha se han vuelto muy populares ya que a menudo brindan un alivio temporal de la congestión. Estas tabletas se colocan en el piso de la ducha y cuando el agua tibia llega a la tableta, se disuelve, emitiendo un efecto similar al de un vaporizador. Por lo general, estas tabletas de ducha contienen carbonato de sodio, bicarbonato de sodio y aceites esenciales (menta, romero, eucalipto y lavanda). Si bien no hay estudios sobre el uso de tabletas para la ducha durante el embarazo, los ingredientes se usan en muchas velas, lociones y muchos otros productos para el hogar, por lo que es probable que la exposición ya sea bastante extensa. Hasta la fecha, la información no ha sugerido que exista una preocupación con el uso de pastillas para la ducha durante el embarazo.

Humidificador: El humidificador se usa para humedecer el aire y aliviar la presión de los senos paranasales, la sequedad de la piel y la garganta. Utiliza solo agua por lo que no hay exposición a medicamentos.

Tiras nasales: Las tiras nasales, también llamadas tiras dilatadoras nasales, se comercializan para personas que tienen dificultad para dormir debido a los ronquidos y afirman ayudar con la congestión de los resfriados. Aunque los sitios web no incluyen estudios que demuestren que estos productos ayudan con los resfriados, existe alguna evidencia de que pueden ayudar con los ronquidos. Las tiras nasales no contienen medicación y funcionan separando la nariz y ensanchando el paso del aire, por lo tanto, no existe preocupación por su uso durante el embarazo.

Cobijas eléctricas y almohadillas térmicas: las cobijas eléctricas a veces son utilizadas por personas que experimentan escalofríos en el cuerpo debido a la gripe y el resfriado. Algunos consideran controvertido el uso de mantas eléctricas durante el embarazo, ya que algunos estudios han sugerido que podría haber un riesgo por el calor o la electricidad. Existe una preocupación teórica de que, al igual que con la fiebre, el uso de mantas eléctricas podría elevar la temperatura corporal. Una fiebre de 101°F o más durante un período prolongado durante el embarazo temprano aumenta el riesgo de defectos de nacimiento. Los estudios sobre el uso de mantas eléctricas durante el embarazo tienen muchas limitaciones y no han mostrado consistentemente un efecto adverso para el embarazo.

Remedios a evitar

Vitamina C y zinc: Cuando tiene un resfriado, o cree que se avecina, podría tener la tentación de buscar **vitamina C** y **zinc**. Esto no se recomienda durante el embarazo. Primero, no hay evidencia suficiente de que la vitamina C o el zinc sean efectivos para prevenir o tratar los resfriados. En segundo lugar, las dosis de vitamina C y zinc en los suplementos para los resfriados son mucho más altas que la dosis recomendada para las mujeres embarazadas. La dosis de vitamina C recomendada para mujeres embarazadas es de 80 mg para adolescentes y 85 mg por día para adultos. La dosis recomendada de zinc es 12 mg para adolescentes embarazadas y 11 mg por día para adultas embarazadas. Si está tomando un prenatal, es muy probable que contenga la vitamina C y el zinc que necesita para el día.

Medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINE): para la mayoría de las mujeres embarazadas con buena salud, los analgésicos de venta libre, como el ibuprofeno, el naproxeno y la aspirina, generalmente no se recomiendan durante el embarazo. Sin embargo, algunas mujeres embarazadas continúan tomando estos medicamentos en dosis específicas bajo la supervisión de un médico, debido a una condición médica subyacente, y se benefician al tomarlos.

Los AINE están asociados con un riesgo de cierre prematuro del conducto arterioso (una afección cardíaca y pulmonar) en el bebé si el medicamento se usa al final del embarazo, en dosis más altas.

Combinaciones de hierbas: Los medicamentos a base de hierbas para el resfriado y la gripe no se han estudiado durante el embarazo, por lo tanto, se desconocen los posibles beneficios o riesgos. Sin embargo, la **equinácea** se ha promocionado como un remedio para el resfriado; una revisión Cochrane de más de veinticuatro ensayos doble ciego con más de 4000 participantes no encontró que acortara la duración de los resfriados en comparación con un placebo.

La prevención

Máscaras: Aunque los adultos pueden transmitir la gripe un día antes de que comiencen los síntomas y pueden transmitir los resfriados hasta unos días antes de que aparezcan los síntomas, usar una mascarilla quirúrgica en cuanto los síntomas comienzan puede ayudar a reducir la propagación por la tos, suponiendo que la mascarilla se use correctamente y que sea del tipo adecuado.

Lavado de manos y desinfectante de manos: los estudios realizados en lugares de trabajo, universidades y otros

lugares han demostrado que el lavado frecuente de las manos y el uso regular de desinfectante de manos que contiene alcohol reducen la propagación de los virus que causan infecciones del tracto respiratorio superior (resfriados). La clave es lavarse las manos regularmente, durante todo el día, y evitar tocarse la nariz, la boca y los ojos. Los estudios muestran que, con los resfriados comunes, las manos son el vehículo más común para autoinfectarse y que es más probable que la gripe se propague a través de gotitas en el aire.

Pañuelos desechables/ Kleenex antivirales: Los pañuelos desechables (Kleenex) antivirales no se han estudiado lo suficientemente bien como para sugerir que previenen los resfriados; sin embargo, contienen capas de antivirales. Hasta que haya más información disponible, es importante lavarse las manos después de sonarse la nariz, independientemente del tipo de pañuelo desechable utilizado, para evitar pasar la infección a otras personas.

References:

Botto LD, Lynberg MC, Erickson JD. Congenital heart defects, maternal febrile illness, and multivitamin use: A population-based study. *Epidemiology* 2001;12:485-90.

Centers for Disease Control and Prevention. (2014). Seasonal Flu. Retrieved from http://www.cdc.gov/flu/professionals/antivirals/avrec_ob.htm

Centers for Disease Control, NIOSH Blog, April 9, 2020

<https://blogs.cdc.gov/niosh-science-blog/2020/04/09/masks-v-respirators/>

Chambers CD, Johnson KA, Felix RJ, Dick LM, Jones KL. Hyperthermia in pregnancy: a prospective cohort study. *Teratology* 1997;55:45.

Hubner, N-O., Hubner C., Wodny M., Kampf G., Kramer A. (2010). Effectiveness of alcohol-based hand disinfectants in a public administration: Impact on health and work performance related to acute respiratory symptoms and diarrhea. ***BMC Infectious Diseases***. Retrieved from <http://www.biomedcentral.com/1471-2334/10/250>

Karsch-Völk, M., Barrett B., Kiefer D., et al. (2014). Echinacea for preventing and treating the common cold. The Cochrane Database of Systematic Reviews, 2014. DOI: 10.1002/14651858.CD000530.pub3

¿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, 9 de enero de 2024.