

Errores de verano durante el embarazo: Qué comer y cómo mantenerse a flote

Por Lindsey Morse, MS, CGC, MotherToBaby New York

¡Es oficialmente verano! Tiempo para fiestas en la piscina, comidas al aire libre y picnics en la playa. Que vengan las hamburguesas y perritos calientes, ensaladas de papa y pasta, pescado frito y pollo asado.

Usted se estará preguntando si es seguro comer esa comida que ha estado situado al sol. Además, ¿no escuché en alguna parte que las mujeres embarazadas no deberían comer pescado o carne medio crudo durante el embarazo? ¿Es seguro nadar en el agua del lago o en la playa? ¿Cómo puedo proteger a mi bebé durante mi embarazo mientras disfruto de la diversión de verano y la comida con mi familia y amigos?

¡Fácil! Solo hay algunos consejos sencillos que tener en cuenta.

Consejo 1: Cocine bien toda la carne y mariscos

La seguridad alimentaria es importante ya sea que esté embarazada o no. Pero algunas enfermedades transmitidas por los alimentos pueden ser más preocupantes si estás embarazada. La manipulación, preparación y almacenamiento seguro de los alimentos reduce la posibilidad de que puedas estar expuesta a pequeños organismos que podrían hacer que te sientas mal a lo grande.

Una de las preguntas más comunes sobre la comida durante el embarazo es sobre comer carne, especialmente carne o fiambre de sándwich o carne media cruda (como ese bistec medio raro). Hay todas estas advertencias sobre qué comer y qué no comer. Entonces, ¿cómo sabes cuál es el riesgo y qué puedes hacer al respecto?

Bueno, hay varios microorganismos (bacterias y parásitos) que se pueden encontrar en la carne antes de que se cocina, si está solo parcialmente cocinada, o si ha sido cocinada y luego congelada o refrigerada para ser consumida más tarde. Estos incluyen cosas como *Escherichia coli* (*E. coli*), *Salmonella*, *Listeria* y *Vibrio*. (Consulte [MotherToBaby.org](https://mothertobaby.org) para obtener más información en nuestras hojas informativas.) Algunos tipos o cepas de estos microorganismos no son perjudiciales y en realidad son beneficiosos para nosotros, por ejemplo, ayudan con la digestión. Pero otros pueden enfermarle y causarle calambres estomacales, diarrea, vómitos, dolor en las articulaciones y los músculos y fiebre. Los síntomas pueden durar solo unas pocas horas con algunas infecciones o hasta una semana con otras. En mujeres embarazadas, la exposición a algunos microorganismos puede enfermarle, pero es poco probable de directamente afectar el desarrollo del bebé. Otros microorganismos pueden aumentar las posibilidades de aborto espontáneo u otras complicaciones del embarazo, como el parto prematuro.

Es posible que haya oído que las mujeres que están embarazadas no deben limpiar la caja de arena de su gato debido al riesgo de toxoplasmosis, pero ¿sabía usted que este mismo parásito, *Toxoplasma gondii*, también se encuentra en las carnes medio crudas? Cuando las madres se infectan durante el embarazo, existe la posibilidad de toxoplasmosis congénita en sus bebés. Esto puede causar problemas en el hígado, el bazo, el corazón, el cerebro y los ojos, incluyendo ceguera, sordera, convulsiones y retrasos cognitivos. Esto generalmente es solo un riesgo con una nueva infección durante el embarazo, no si usted ha tenido toxoplasmosis en el pasado.

El cocinar la carne y los mariscos hasta que el centro alcance una temperatura mínima segura o recalentar la carne destruye la bacteria o el parásito, previniendo así la enfermedad. Mientras que los grandes chefs le dirán todo tipo de consejos y trucos para determinar qué tan hecho está su bistec, ¡invierta en un termómetro para carnes! Son fáciles de encontrar en la mayoría de los supermercados y realmente eliminan las conjeturas no solo de su próxima fiesta en el patio sino también de sus cenas entre semana. A continuación hay una tabla con las temperaturas recomendadas para diferentes carnes. Puede encontrar nuestra hoja informativa sobre carne y mariscos en <https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/carnes-y-mariscos/pdf/>

Carne/Pescado/Mariscos

Temperatura Interna Mínima Segura

Pescado y Mariscos	145 °F (63°C)
Cerdo	145 °F (63°C)
Carne de res (filetes, chuletas y asados)	145 °F (63°C)
Carne de res y cerdo (tierra)	160 °F (71°C)
Animales de caza	165 °F (74°C)
Aves	165 °F (74°C)
Carne de fiambre fría y delicatessen	Cocine hasta humeante

Consejo 2: La preparación y el manejo seguro de los alimentos también son importantes

Algunas de las mismas bacterias y parásitos también se pueden encontrar en frutas y verduras, o en productos lácteos no pasteurizados como leche, queso y huevos. Lavando bien las frutas y verduras y comiendo solo productos lácteos pasteurizados son las mejores formas de prevenir la exposición. Y no se olvide de lavarse bien las manos, las tablas de cortar y los utensilios después de tocar la carne cruda, así como las frutas y verduras sin lavar para evitar contaminar otros alimentos.

Ah, y ese pollo asado que ha estado en el sol por durante tres horas, ¡olvidalo! Una vez cocinado, la carne y el marisco se deben comer de inmediato. Las sobras de todo tipo (incluidas las ensaladas de pasta y papa, y cualquier cosa con aderezos de mayonesa o ensaladas) deben refrigerarse a una temperatura igual o debajo de 40°F (4°C) tan pronto como sea posible y luego las carnes se vuelven a calentar antes de consumirlas.

Consejo 3: Es bueno comer pescado durante el embarazo, pero algunos son mejores que otros

Otra pregunta frecuente es acerca de comer pescado durante el embarazo. Muchos peces contienen una sustancia llamada metilmercurio. Algunos peces tienen niveles más altos de este tipo de mercurio que otros tipos de peces; esto generalmente depende del tamaño del pez, cuánto tiempo vive y dónde vive antes de llegar a su mesa.

Pero el pescado y los mariscos son en realidad una buena fuente de proteínas y otras vitaminas que son buenas no solo para los adultos sino también para los bebés en desarrollo. La clave es comer los tipos correctos de pescado y marisco en las cantidades correctas. Consulte nuestra hoja informativa en

<https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/el-metilmercurio/pdf/>
para obtener más información.

Consejo 4: Investigue antes de ir a nadar

Algunas de las bacterias mencionadas anteriormente en este blog se pueden encontrar en el agua, como el lago local o las cálidas aguas costeras. Además de bacterias, los lagos y ríos pueden contener cosas como protozoos y gusanos que causan diarrea, calambres abdominales y fiebre. Además de comer alimentos contaminados, estos organismos pueden entrar en su cuerpo si nadas en agua infectada, especialmente cuando tienes una herida abierta, incluso un pequeño rasguño, si tragas agua o si el agua sube por la nariz. Los riesgos a menudo son más altos durante y después

de una tormenta ya que esto aumenta la escorrentía de agua de lluvia y la contaminación del área circundante.

También puede haber ciertos tipos de algas en el agua que pueden ser dañinas en grandes cantidades. Hace poco recibí una llamada de una madre embarazada de vacaciones en la Florida preocupada por una advertencia de marea roja en su área. Las mareas rojas son causadas por una alta concentración de algas (una floración de algas) y ocurren principalmente en la Florida, pero pueden ocurrir a lo largo de la costa del Golfo o tan al norte como Delaware. Muchas floraciones de algas no son dañinas, pero otras pueden causar bajos niveles de oxígeno en el agua, dañando a los animales marinos y causando la acumulación de toxinas (llamadas brevetoxinas) en el agua.

Preste atención a las advertencias en su área porque no es una buena idea nadar en áreas donde usted sabe que hay un florecimiento de algas o un recuento alto de bacterias, particularmente si tiene una herida abierta. Visite el sitio web de la Agencia de Protección Ambiental en

<https://espanol.epa.gov/espanol/la-importancia-de-la-proteccion-de-las-playas> para encontrar información sobre las playas de agua dulce y salada en su área. Además, observe alrededor del área donde piensa nadar en busca de signos evidentes de contaminación, como una granja vecina, basura en el agua o incluso peces muertos flotando en el agua.

También es importante no comer mariscos localmente capturado recreativamente durante una marea roja: los mariscos en las tiendas de comestibles y restaurantes están regulados y no se capturan durante una floración de algas, por lo que no están contaminados, pero los mariscos cosechados recreativamente podrían serlo. Las brevetoxinas que se encuentran en las mareas rojas no se destruyen con cocinarlas.

En resumen, ¡la planificación es la clave! Aunque a menudo los riesgos asociados con las enfermedades transmitidas por los alimentos son mayores para usted que para su bebé, algunas precauciones simples pueden ayudarle a tener un embarazo saludable y aún así disfrutar de sus comidas y actividades favoritas durante el verano. Solo recuerde recoger un termómetro para carnes, déle a esas verduras un buen lavado antes de preparar esa ensalada, evite los alimentos que han estado en el sol y conozca sus lagos y playas.



Lindsey Morse, MS, CGC, es consejera genética principal de Ferre Genetics, un programa del Instituto Ferre con sede en Binghamton, Nueva York. Lindsey también es especialista en información sobre teratógenos con Pregnancy Risk Network, también conocida como MotherToBaby New York, y ha sido codirectora del programa desde 2015. Lindsey asesora a pacientes en todas las áreas de la genética desde genética prenatal hasta genética adulta. También imparte conferencias sobre una variedad de cuestiones genéticas a organizaciones comunitarias, incluidos estudiantes de secundaria, universitarios y médicos, médicos y programas de salud comunitarios.

Acerca de MotherToBaby

MotherToBaby es un servicio de la Organización de Especialistas en Información de Teratología (OTIS), un recurso sugerido por varias agencias incluyendo los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Si usted tiene preguntas sobre las exposiciones durante el embarazo y la lactancia, llame gratuitamente a MotherToBaby al 866-626-6847 o comuníquese por texto a nuestro nuevo número de texto (855) 999-3525. Usted también puede visitar nuestra página web www.MotherToBaby.org/es para ver una colección de hojas informativas relacionadas con docenas de virus, medicamentos, vacunas, alcohol, enfermedades, u otras exposiciones durante el embarazo y la lactancia materna. Conéctese con todos nuestros recursos descargando la nueva app gratuita de MotherToBaby, disponible en las tiendas de Android e iOS.

¿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, 10 de julio de 2018.

Errores de verano durante el embarazo: Qué comer y cómo mantenerse a flote

Por Lori Wolfe, Consejera de Genética en MotherToBaby Norte de Texas

¿Sabía usted que el mes de marzo es el mes del té verde? Se ha dicho que el té verde tiene muchos beneficios para la salud, incluyendo: prevenir la pérdida de memoria, promover la salud de los huesos, disminuir el riesgo de cáncer, aumentar la salud dental, reducir las posibilidades de contraer diabetes tipo 2 y ayudarnos a perder peso. El té verde está cargado de nutrientes y antioxidantes, y se dice que es «la bebida más saludable del planeta». Por lo tanto, teniendo en cuenta todas estas maravillosas noticias, ¿quién no querría unirse a Lucky el duende en el mes de marzo y disfrutar de una taza de té verde?

Como especialista en información con MotherToBaby, hace poco recibí un mensaje de texto de una madre embarazada llamada Lynn que preguntó: «¿Se puede beber té verde si toma su vitamina prenatal después? ¿Cuánto afecta el té verde a la absorción de ácido fólico? Estoy en mi primer trimestre y he tomado un poco de té verde durante todo el embarazo, y ahora estoy preocupada de que afecte mi absorción de ácido fólico. «¡Guau!, pensé, ¡esa es una buena pregunta! Como especialista de MotherToBaby en el otro lado del texto, comencé a investigar sus preguntas para poder darle la información más actualizada que existe.

Primero, hablemos del ácido fólico: ¿qué es y por qué es importante para las mujeres embarazadas?

Todos necesitamos ácido fólico todos los días en nuestros cuerpos para ayudar a crear nuevas células. El ácido fólico es una forma sintética de vitamina B9, también conocida como el folato. Es muy importante tomar suficiente ácido fólico justo antes y durante el embarazo. Muchos estudios han demostrado que tomar la cantidad diaria recomendada de 400 microgramos por día durante el embarazo reduce la posibilidad de que el bebé tenga defectos congénitos graves de la columna vertebral y el cerebro, llamados defectos del tubo neural (DTN).

Entonces, ¿cuál es la conexión entre beber té verde, el ácido fólico y el embarazo?

El té verde contiene algo llamado catequinas, que se ha demostrado que previene parcialmente que las células en los intestinos absorban el ácido fólico. Los estudios han demostrado que cuando las mujeres beben mucho té verde, tienen niveles más bajos de folato en su sistema. Eso significa que hay menos ácido fólico que puede atravesar la placenta y llegar al bebé, y el bebé puede correr un mayor riesgo de tener una DTN. Esto puede ocurrir cuando una mujer embarazada está bebiendo más de tres tazas de té por día. El té verde y algunas formas de té negro como el té Oolong pueden tener un alto contenido de catequinas. Tomar una vitamina prenatal diaria ha demostrado reducir este posible riesgo en los bebedores frecuentes de té.

Otra preocupación con beber té verde durante el embarazo es el contenido de cafeína.

La buena noticia es que el té verde contiene menos cafeína que el café (alrededor de 20 a 50 mg de cafeína por taza en el té verde, en comparación con un promedio de 100 mg de cafeína por taza en el café). No se ha demostrado que los niveles moderados de cafeína (alrededor de 200 mg / día) aumenten los riesgos en el embarazo. Consulte nuestra hoja informativa de MotherToBaby para obtener más información sobre la cafeína y el embarazo en <https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/la-cafeina/pdf/>

Puede que las mujeres quieran limitar su consumo de té durante el primer trimestre cuando se desarrolla el tubo neural del bebé para evitar la posibilidad de disminuir la absorción de ácido fólico. Después de este punto, no se ha demostrado que beber una taza de té verde por día aumente los riesgos para el bebé.

Le aconsejé a Lynn que puede disfrutar de una taza de té verde de vez en cuando, ya que beber ocasionalmente té verde o negro no se ha demostrado que aumente el riesgo de problemas durante el embarazo. ¡Entonces, levante esa taza de té verde junto con Lucky el duende y disfrute del «vivir verde» en el mes de marzo!

Si tiene preguntas sobre las exposiciones durante el embarazo o la lactancia, comuníquese con un experto de MotherToBaby. Puede comunicarse con nosotros por teléfono al 866-626-6847 o por mensaje de texto al 855-999-3525. También puede enviarnos un correo electrónico o chatear en vivo visitando <https://MotherToBaby.org>.



Lori Wolfe, CGC, es consejera certificada de genética y Directora de la filial de MotherToBaby Norte Texas. MotherToBaby tiene como objetivo educar a las mujeres sobre los medicamentos y más durante el embarazo y la lactancia. Además de responder a preguntas de mujeres y profesionales de la salud sobre exposiciones durante el embarazo / amamantamiento a través del número gratuito de MotherToBaby, línea de texto y por correo electrónico, Wolfe también enseña en la Universidad del Norte de Texas, ofrece pláticas educativas sobre salud del embarazo en clínicas comunitarias y escuelas secundarias.

Acerca de MotherToBaby

MotherToBaby es un servicio de la Organización de Especialistas en Información de Teratología (OTIS), un recurso sugerido por varias agencias incluyendo los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Si usted tiene preguntas sobre las exposiciones durante el embarazo y la lactancia, llame gratuitamente a MotherToBaby al 866-626-6847 o comuníquese por texto a nuestro nuevo número de texto (855) 999-3525. Usted también puede visitar nuestra página web www.MotherToBaby.org/es para ver una colección de hojas informativas relacionadas con docenas de virus, medicamentos, vacunas, alcohol, enfermedades, u otras exposiciones durante el embarazo y la lactancia materna. Conéctese con todos nuestros recursos descargando la nueva app gratuita de MotherToBaby, disponible en las tiendas de Android e iOS.

Las referencias:

Gunners, Kris, <https://www.healthline.com>, 1/17/18.

"Folic Acid, Key Points," www.marchofdimes.org, 2/18.

Rongwei, Ye et al, "Tea Drinking as a Risk Factor for Neural Tube Defects in Northern China, Epidemiology, Vol 22, No 4, July 2011.

Yazdy, Mahsa et al, "Maternal Tea Consumption during Early Pregnancy and the Risk of Spina Bifida", Birth Defects Research (Part A), Clinical and Molecular Teratology 94:56-76, 2012.

“Why to go Easy on the Green Tea During Pregnancy,” Neifeild, Rachel, RD. CDN, www.babymed.com, 2/23/18.

¿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, 10 de julio de 2018.

Errores de verano durante el embarazo: Qué comer y cómo mantenerse a flote

Por Ginger Nichols, Consejera de Genética Certificada en MotherToBaby Connecticut

Yo estaba embarazada en 2004 cuando la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) y la Agencia de Protección Ambiental de EE.UU. (EPA) publicaron pautas para limitar el consumo de pescado durante el embarazo debido al metilmercurio. Ese embarazo fue definitivamente el momento más increíble de mi vida; sin embargo, también fue estresante. Era la quinta vez que estaba embarazada, pero debido a **abortos espontáneos y la muerte de un hijo que nació prematuro**, aún no había traído a un bebé a casa del hospital. Me volví hiper-vigilante sobre **cualquier** cosa que pudiera ser una posible exposición preocupante para un embarazo. Admito libremente que mi estado de ánimo para ese embarazo no podría llamarse lógico. Por lo tanto, con la información nueva y algo alarmante sobre peces y metilmercurio, el pescado se agregó rápidamente a mi lista de «no comer eso.» También admito que no como la cantidad recomendada de pescado de todos modos, así que no fue un gran salto para dejar de comer pescado en total.

Resulta que no era yo la única ‘pez fuera del agua.’ Según un estudio de la FDA sobre los hábitos alimenticios de más de 1,000 mujeres embarazadas en los EE.UU., alrededor del 21% de las mujeres dijeron que en el último mes habían comido cero pescado. Para las mujeres que dijeron que comían pescado, la mayoría comía menos que las pautas dietéticas recomendadas. Sin embargo, ¡el pescado es saludable para ti! No quieres dejar de comer pescado por completo, así que en lugar de evitar el pescado, aprendamos los hechos.

A estas alturas, estarás preguntando: «¿Qué es el metilmercurio y por qué está en el pescado?» Como especialista en genética y especialista en MotherToBaby, a menudo hablo con mujeres sobre el comer pescado durante el embarazo, así que déjenme explicar... El metilmercurio es una forma orgánica de mercurio. El mercurio se produce naturalmente en el medio ambiente y también se libera en el aire como un subproducto de algunos procesos

industriales. Cuando el mercurio penetra en la tierra y el agua (incluidos lagos, ríos y el océano), las bacterias y los hongos que se encuentran en la tierra y el agua cambian el mercurio al metilmercurio. Como el metilmercurio está en nuestra agua, se encuentra en diferentes niveles en prácticamente todos los pescados y mariscos. En general, los peces más grandes con largos períodos de vida que comen otros peces generalmente tendrán niveles más altos de metilmercurio que los peces más pequeños y más jóvenes. Si está interesado, hay listas de niveles de mercurio promedio en peces disponibles en línea, como este sitio web de la FDA:

<https://www.fda.gov/food/foodborneillnesscontaminants/metals/ucm115644.htm>

El metilmercurio se encuentra en todos los tejidos del pez, por lo que limpiarlo o cocinarlo no reducirá los niveles de mercurio. Las personas que comen mucho pescado con altos niveles de metilmercurio también pueden acumular metilmercurio en sus cuerpos. Nuestros cuerpos absorben fácilmente el metilmercurio de nuestro tracto gastrointestinal (GI) y nuestros cuerpos tardan mucho tiempo en deshacerse de él.

«Entonces, ¿por qué debo preocuparme por comer demasiados mariscos con altos niveles de metilmercurio?» Sabemos que incluso si no está embarazada, el metilmercurio es tóxico para nuestro sistema nervioso y nuestros órganos. Los efectos de la intoxicación por metilmercurio se conocen desde los 1950's. Las personas que se enfermaron por intoxicación con metilmercurio presentaban muchos síntomas que incluían entumecimiento en las manos y los pies, debilidad muscular, temblores y cambios de personalidad (irritables, tímidos, nerviosos). Ahora, antes de que te de pánico, ¡toma en cuenta que estas personas habían estado expuestas a pescado con niveles de metilmercurio mucho más altos que incluso el pescado más contaminado en tu supermercado!

Sabemos que el metilmercurio puede atravesar la placenta durante el embarazo. Con exposiciones muy altas, los bebés han nacido con un tamaño de cabeza pequeño y daño cerebral que puede provocar convulsiones, retraso en el desarrollo, ceguera y debilidad muscular. Debido a que el metilmercurio puede afectar el cerebro en desarrollo del bebé, la exposición alta es una preocupación en cualquier etapa del embarazo. Para obtener más información, visite la hoja informativa de MotherToBaby sobre el metilmercurio en el embarazo y la lactancia en

<https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/el-metilmercurio/pdf/>.

De momento pueda que sienta que necesita evitar consumir pescado durante el embarazo, cuando en realidad los estudios están mostrando que las mujeres que comen pescado durante el embarazo tienen mejores resultados de embarazo que las mujeres que no comen pescado. Estudios recientes también han analizado cómo los nutrientes en el pescado, incluidos los ácidos grasos Omega-3, podrían tener efectos positivos para el desarrollo del bebé y, de hecho, pueden ayudar a proteger contra cualquier posible daño que pueda ocurrir por la exposición prenatal al metilmercurio. Y lo que es más, las mujeres en los EE.UU. generalmente no dependen del pescado como su única ingesta de proteínas, por lo que es poco probable que coman suficiente pescado como para causar efectos nocivos en un embarazo. Por lo tanto, para recoger los frutos de salud completos del consumo de pescado para usted y su bebé, la clave es comer una variedad de pescado que sea bajo en metilmercurio. Aquí es donde las pautas actualizadas 2017 de la FDA pueden proporcionar cierta ayuda.

«¿Cuáles son las pautas actuales de la FDA?» El consejo recientemente revisado de la FDA está diseñado para alentar a las mujeres embarazadas y / o amamantando a consumir hasta 12 onzas de pescado con bajo contenido de metilmercurio cada semana, y proporciona orientación sobre cuáles peces son las mejores opciones al dividir el pescado en categorías de mejores opciones, buenas opciones y opciones para evitar. La guía fácil de leer se puede encontrar aquí <https://www.fda.gov/downloads/Food/FoodborneIllnessContaminants/Metals/UCM537166.pdf>

Se notará que en la guía de la FDA, los diferentes tipos (especies) de atún y blanquillo están listados en diferentes categorías, así que tome nota de qué tipo está comprando para saber en qué lista está.

Siguiendo las recomendaciones actuales, si está planeando quedar embarazada, actualmente está embarazada o actualmente está amamantando:

- Una porción típica de pescado es de 4 a 6 onzas, medida antes de cocinar.
- Cada semana, puedes comer hasta 2-3 porciones de una variedad de pescado de la lista de Mejores opciones; ¡hay más de 35 tipos diferentes de peces en esta lista!
- Si elige un pescado de la lista de Buenas opciones, límitese solo a la porción de ese pescado para la semana.
- Evite los siguientes peces, ya que son más altos en metilmercurio: tiburón, pez espada, caballa, aguja, reloj anaranjado, patudo y lofotátilo del Golfo de México.
- Si está comiendo pescado capturado por su familia o amigos, busque avisos locales de pescado. La Agencia de

Protección Ambiental (EPA) tiene una opción de búsqueda para buscar avisos de pesca / mariscos en función de su lugar de residencia:

- <https://fishadvisoryonline.epa.gov/General.aspx>. También puede preguntarle al Departamento de Salud Pública de su estado. Si no hay un aviso, límitese a una porción de ese pescado y no coma ningún otro pescado esa semana.

Entonces, ahora que te tenemos enganchado y te atrapamos, ¿cuál es el punto final? Con alrededor de 60 peces catalogados como las Mejores y Buenas Opciones en las pautas para peces de la FDA de 2017, «¡hay muchos peces en el mar» para las madres embarazadas y que amamantan!



Ginger Nichols es consejera de genética certificada basada en Farmington, Connecticut. Actualmente ella trabaja por MotherToBaby CT, lo cual está ubicado en UCONN Health en la división de Genética Humana, Departamento of Genética y Ciencias Genómicas. Obtuvo su Licenciatura en Ciencias en Biología y Sociología de Juniata College y su Maestría en Genética Médica de la Universidad de Cincinnati. Ella tiene un interés especial en exposiciones ocupacionales y ambientales.

Acerca de MotherToBaby

MotherToBaby es un servicio de la Organización de Especialistas en Información de Teratología (OTIS), un recurso sugerido por varias agencias incluyendo los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Si usted tiene preguntas sobre las exposiciones durante el embarazo y la lactancia, llame gratuitamente a MotherToBaby al 866-626-6847 o comuníquese por texto a nuestro nuevo número de texto (855) 999-3525. Usted también puede visitar nuestra página web www.MotherToBaby.org/es para ver una colección de hojas informativas relacionadas con docenas de virus, medicamentos, vacunas, alcohol, enfermedades, u otras exposiciones durante el embarazo y la lactancia materna. Conéctese con todos nuestros recursos descargando la nueva app gratuita de MotherToBaby, disponible en las tiendas de Android e iOS.

¿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, 10 de julio de 2018.

Errores de verano durante el embarazo: Qué comer y cómo mantenerse a flote

Por Bethany Kotlar, MPH, Especialista en Información de Teratología, MotherToBaby Georgia

Ser una mamá nueva es abrumador. ¡Tratando de entender este nuevo rol puede parecer escalar Monte Everest! Muchas mamás nuevas tienen preguntas acerca de la lactancia, y de estas preguntas, como estimular y mantener el suministro de leche materna es entre las más comunes. Por suerte para esas nuevas mamás, MotherToBaby se ha unido con una consejera de la lactancia para responder a todas sus preguntas sobre el suministro de leche.

Primero, una introducción a las expertas: Katherine Gama es una consejera certificada por el consejo internacional de consejeros de la lactancia (IBCLC) quien ha trabajado con WIC (Mujeres, Infantes, y Niños) por más de 10 años en Atlanta, Georgia. A ella le gusta facilitar discusiones acerca de la lactancia. Le encanta apoyar a madres que amamantan en sus viajes al éxito. También le gusta viajar con sus dos hijos.

Bethany Kotlar es una especialista en información de teratología para MotherToBaby Georgia. Le encanta responder a preguntas acerca de exposiciones durante el embarazo y la lactancia. Ella tiene un esposo maravilloso y dos gatos.

He estado dando el pecho por unas semanas y parece que mi bebé siempre quiere amamantar. ¿Es normal?

Katherine: Sí, en las primeras semanas usted está estableciendo su suministro de leche. Su cuerpo está aprendiendo qué cantidad de leche su bebé necesita. Lo hace a través de oferta y demanda. La cantidad de leche que su bebé saca y cuantas veces amamanta determina su suministro de leche. Evitando chupetes y fórmula ayudará a su cuerpo a capturar con más exactitud qué cantidad de leche que necesita fabricar. Dejando que su bebé amamante cada vez que muestra señales de que quiere amamantar (hozando, chupándose las manos) crecerá su suministro de leche y satisfecerá las necesidades de su bebé.

Si se preocupa que su bebé no está consumiendo lo necesario siempre debe tomar en consideración cuantas veces su bebé amamanta cada 24 horas; si el bebé se prende al pezón fácilmente; si bebé está tragando frecuentemente; si bebé tiene un número adecuado de orinas y defecaciones; si bebé está contento y satisfecho durante y después de la alimentación. Si usted está preocupada por el bienestar de su bebé, lo mejor que hacer es informar al pediatra. También puede consultar a un consejero de lactancia y pedirle que revise su amamantamiento.

Mi nuevo bebé amamanta frecuentemente, pero no sé cuánta leche consume. ¡Mi amiga le da fórmula a su bebé y su bebé parece beber mucho más! ¿Mi bebé está pasando por hambre?

Katherine: El estómago de su recién nacido es pequeño y su bebé solo necesita pequeñas cantidades de leche en cada alimentación. Recuerde que la leche materna se dirige naturalmente y más rápidamente, entonces alimentará a su bebé frecuentemente, por lo menos 8 a 10 veces cada 24 horas. Durante el establecimiento de su suministro de leche su bebé y el estómago de su bebé están creciendo rápidamente.

En los primeros 6 días de vida y después si su bebé tiene aproximadamente 6 pañales con orina cada 24 horas y 3 o más pañales con heces usted esta proveyendo la nutrición que su bebé necesita.

Quiero aumentar mi suministro de leche y mi amiga recomendó el fenogreco, cardo mariano, y hoja de frambuesa roja. ¿Estos son seguros para tomar mientras doy pecho?

Bethany: Estas hierbas son comercializadas a las mamás a menudo para aumentar el suministro de leche. Desafortunadamente, la investigación sugiere que es improbable que generen un cambio en el suministro de leche. Además, no han sido probado ser seguro para usar regularmente durante la lactancia. Si está considerando tomar una hierba o suplemento, hable con su médico primero.

El fenogreco ha causado reacciones alérgicas en personas sensitivas al garbanzo o el maní, y puede causar hipoglucemia en mujeres diabéticas y potencialmente en sus bebés. El cardo mariano y la hoja de frambuesa roja no han sido investigados de una manera que podemos decir si son seguros para usar regularmente. Complicando la situación aún más, la Administración de Medicamentos y Alimentos no regula la fabricación de suplementos, por lo tanto ha habido casos de contaminación de suplementos con sustancias peligrosas como plomo y arsénico.

He escuchado que tomar cerveza puede aumentar el suministro de leche, pero no quiero exponer a mi bebé al alcohol. ¡Ayuda!

Bethany: No hay pruebas de que la cerveza aumenta el suministro de leche, pero esto no quiere decir que usted no puede disfrutar de una bebida con alcohol de vez en cuando mientras está amamantando. La regla de oro es evitar amamantar mientras el alcohol está en su sistema. Para la mujer de promedio, se tarda 2 a 2.5 horas cada trago para que el alcohol salga de su cuerpo. Si se siente incómoda mientras espera, puede sacar y botar su leche, pero a pesar de creencia popular, eso no removerá el alcohol más rápidamente de su leche. Beber en exceso (más de uno o dos tragos de una vez, cuando un trago es 12 onzas de cerveza, 5 onzas de vino, o 1.5 onzas de licor) puede disminuir su suministro de leche, pues consuma en moderación.

Si no hay hierbas ni comidas que están probados para aumentar mi suministro de leche, ¿cómo produzco más leche?

Katherine: La primera cosa para abordar es si su bebé está recibiendo suficiente leche o si necesita ser suplementada; para responder a esta pregunta hable con su pediatra. Si su bebé realmente necesita más leche, tenemos que averiguar por qué el suministro de leche de la mamá está baja para corregir el problema. ¿La madre está suplementando la alimentación con fórmula o leche materna exprimida? ¿Hay razones médicas por las cuales hay un suministro de leche bajo (cirugía de los senos, síndrome de ovario poliquístico, problemas de las tiroides, diabetes, parto prematuro, problemas con alimentarse, etc.)? Si usted sospecha que tiene problemas relacionadas a estas condiciones, hable con su médico o un consejero de lactancia. La mejor manera de mejorar la producción de leche es amamantar frecuentemente, exprimir la leche materna por mano y usar un extractor de leche de calidad del hospital.

¿Por qué la leche materna es mejor?

Katherine: Su leche materna es únicamente diseñada para su bebé. Contiene los anticuerpos para construir el sistema inmunológico de su bebé, las hormonas para regular la función de su cuerpo, y los nutrientes para el desarrollo de su cerebro. ¡Usted tiene todo lo que su bebé necesita!

¿Qué hago si tengo problemas con la producción de leche?

Katherine: Consulte con un consejero de lactancia en su lugar. Puede buscar un consejero de la lactancia [aquí](#) o contacte la oficina de WIC de su estado.

Bethany: Recuerde, antes de tomar algo (hierba, medicamento, etc.) durante la lactancia, hable con su médico, el pediatra de su bebé, y contacte MotherToBaby para información actualizada acerca de si el producto puede afectar la salud de su bebé. Siempre es mejor tomar precauciones que arrepentirse.

Consejos para recordar:

- Ponga el bebé piel a piel inmediatamente después del parto por lo menos por una hora
- Iniciar la lactancia entre una hora después del parto
- El mantener el bebé en su cuarto le ayuda aprender cuando su bebé quiere amamantar
- Conozca su bebé-observe las señales tempranas de hambre e iniciar alimentación a pedido
- NO le da chupetes
- NO les da a recién nacidos comida ni bebidas que no sean leche materna a menos que sea medicamento indicada
- Exprima leche a mano mientras amamanta para maximizar la producción

- Rodéese con gente que le apoye para alcanzar sus objetivos
- Si tiene problemas con la lactancia, contacte a un consejero de la lactancia

MotherToBaby es un servicio de OTIS, un recurso sugerido por muchas agencias incluyendo al Centro por el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Si tiene preguntas acerca de exposiciones como medicamentos, por favor llame a MotherToBaby gratuita a 866-626-6847 o pruebe el nuevo servicio de mensaje de texto de MotherToBaby, mandando mensajes a (855) 999-3524. Puede visitar [MotherToBaby.org](https://www.MotherToBaby.org) para revisar una colección de hojas informativas acerca de docenas de virus, medicamentos, vacunas, alcohol, enfermedades, y otros expuestos durante el embarazo y la lactancia o conectar con todos nuestros recursos a través de la descarga del nuevo app gratis disponible en los mercados de Android y iOS.

¿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, 10 de julio de 2018.