

## PREGUNTAS FRECUENTES

### ¿Puedo consumir alcohol durante la lactancia?

Todos los alimentos y bebidas que ingiere la madre durante la lactancia pasan a su bebé a través de la leche materna, por tanto, si bebes alcohol, por mínima graduación que tenga, también tu bebé lo hace.

Por eso la Asociación Española de Matronas recomienda que las mujeres en periodo de lactancia se abstengan de beber cualquier tipo de bebidas que contengan alcohol.

### ¿Puedo tomar café durante el embarazo?

La mayor parte de los investigadores están de acuerdo en que pequeñas cantidades de cafeína no hacen daño al bebé. Pero debes tener en cuenta que este compuesto está también presente en algunas bebidas refrescantes.

### ¿Qué ocurre si he consumido alcohol sin saber que estaba embarazada?

No hay ningún momento del embarazo en el que sea seguro consumir bebidas alcohólicas, ya que el alcohol puede afectar a los órganos del bebé que se están desarrollando en cada momento gestacional.

En el caso de haber consumido alcohol antes de saber que estabas embarazada, consulta con tu médico o matrona, ya que en las etapas iniciales del desarrollo embrionario el bebé es más vulnerable.

### ¿Qué vitaminas y minerales hay que tomar antes y durante el embarazo?

El ácido fólico es esencial desde antes de la gestación para prevenir la espina bífida y otros defectos del tubo neural en el feto. Durante el embarazo, necesitarás seguir tomando esa vitamina y asegurarte dosis de vitamina B, vitamina D, calcio y hierro. En cualquier caso, consulta con tu matrona o ginecólogo cuáles son tus necesidades al respecto.



#embarazadas  
cero alcohol

Fundación  
Alcohol y  
Sociedad



# Si estás embarazada sal de cuentas con un Cero en alcohol

Para saber  
más sobre tu  
embarazo **consulta**  
a tu **matrona**



## UN COMPROMISO CON LA SALUD DE TU BEBÉ

Seguir unos hábitos de vida saludable durante el embarazo y la lactancia es esencial para la salud de tu bebé. Hay riesgos y problemas que son totalmente evitables y en tu mano está impedir que el alcohol y otras sustancias puedan repercutir negativamente en la salud de tu hijo.

El consumo de alcohol en el embarazo genera múltiples trastornos en el desarrollo neurológico y en el comportamiento en los futuros bebés. Sus efectos nocivos dependen principalmente de la dosis, frecuencia y de la etapa de desarrollo del embrión y del feto. Por ello, el consumo CERO es esencial para la salud materno infantil.\*

Tu pareja, familiares y amigos también juegan un papel importante a la hora de ayudarte a llevar una vida saludable.

**Tú y todo tu entorno tenéis un compromiso con la salud de tu bebé.**

\* Fuente: Hospital Universitari Germans Trias i Pujol de Badalona (Barcelona).



## 10 CONSEJOS SALUDABLES PARA TI Y TU BEBÉ

Si estás embarazada, piensas estarlo pronto o te encuentras en periodo de lactancia, es el momento de cuidarte en muchos aspectos. Estos son los primeros pasos que puedes dar para que tu bebé crezca sano desde el inicio de su vida.

### 1. Controla tu peso

Durante el embarazo lo más normal es aumentar el peso corporal entre 9 y 12 kilos. Pero el control de tu peso debe ser incluso anterior al embarazo. Tanto si tienes bajo peso como sobrepeso, hay que intentar normalizarlo para que el índice de masa corporal esté entre 18 y 25. Esto ayudará a disminuir las posibles complicaciones.

### 2. Sigue una dieta sana y variada

Durante el embarazo y la lactancia, la dieta debe ser variada, basada en alimentos ricos que contengan hierro, ácido fólico, fibra, hidratos de carbono de absorción lenta, carne, pescado, frutas y verduras. Es conveniente que evites los azúcares industriales, los alimentos crudos o poco cocinados y realices cinco comidas al día para evitar el ayuno y los picos de glucosa en sangre.

### 3. Mantén una buena hidratación

La hidratación en el embarazo, y también en la lactancia, es fundamental para la salud de la madre y del bebé. Beber aproximadamente dos litros de agua al día ayuda a prevenir problemas de varices, edemas, estreñimiento y mejora el aspecto de la piel, entre otros beneficios.

Además del agua, puedes optar por otras bebidas como los zumos naturales, leche, refrescos sin azúcares, pero también la fruta y la verdura te ayudarán a mantenerte bien hidratada.



### 4. Consumo CERO de alcohol

El consumo de bebidas con alcohol, por mínimo que sea, es perjudicial en el periodo previo a la gestación, durante el embarazo y la lactancia, ya que puede afectar gravemente al desarrollo de tu bebé.

Si consumes bebidas alcohólicas durante la gestación, aumenta el riesgo de aborto espontáneo y de parto prematuro, así como de sufrir deficiencias físicas, mentales y motoras que pueden afectar a tu hijo durante toda su vida. Por eso, consumo CERO de alcohol durante el embarazo.

El término médico por el que se conoce al conjunto de alteraciones que pueden afectar a los bebés cuyas madres han consumido alcohol durante el embarazo es el Síndrome Alcohólico Fetal, que aparece en los casos más graves.

Durante la lactancia tampoco debes consumir alcohol, ya que esa ingesta pasa directamente a la leche materna con la que alimentas a tu hijo. Olvídate de falsos mitos que indican que el alcohol, por poca graduación que tenga, aumenta la cantidad de leche porque es justo lo contrario, ya que la producción de leche puede disminuir debido al consumo materno de alcohol.



### 5. Nada de tabaco

Está comprobado que fumar durante el embarazo conlleva riesgos, no solo para la madre. Debido a la falta de oxígeno, el bebé puede dejar de crecer y su ritmo cardíaco se puede acelerar. Por ello, es fundamental no fumar y, en la medida de lo posible, evitar que fumen en tu entorno.



### 6. Practica ejercicio físico a diario

El ejercicio físico es un pilar básico dentro de un estilo de vida saludable. Si estás embarazada, lo más adecuado es realizar ejercicio físico aeróbico moderado a diario, como por ejemplo caminar una hora, nadar durante 30 minutos o practicar yoga, pilates o baile. También es muy beneficioso realizar ejercicios que te ayuden a fortalecer el suelo pélvico para estar mejor preparada para el parto y tener una mejor recuperación cuando llegue el posparto.

La práctica de actividad física va a favorecer durante el embarazo tu bienestar, el descanso nocturno y la circulación sanguínea. Y si estás con la lactancia, el ejercicio te ayudará a recuperar el tono muscular.

### 7. Cuida tu higiene corporal

Cuida tu higiene corporal a diario utilizando geles y jabones neutros. Procura alternar la temperatura del agua para activar la circulación sanguínea y así evitar la aparición de varices en las piernas.

Utiliza ropa interior de algodón y evita el uso de compresas o absorbentes que favorecen las infecciones.



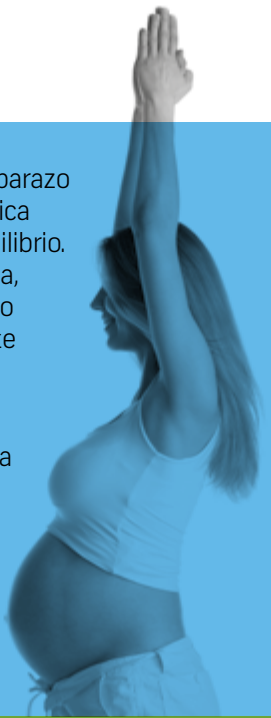
### 8. Atenta a la higiene bucodental

Durante el embarazo y la lactancia, la boca también sufre cambios en la composición de la saliva debido a las hormonas, a las náuseas,... Y esto provoca que muchas embarazadas padezcan problemas bucales. Recuerda lavarte los dientes con dentífrico fluorado después de cada comida y visitar a tu dentista al más mínimo problema.

### 9. Cuida las posturas

El peso del abdomen durante el embarazo puede provocar cambios en la estática corporal y es más fácil perder el equilibrio. Procura caminar con la espalda recta, evitando estar de pie durante tiempo prolongado y siéntate correctamente con la espalda sobre el respaldo, así evitarás dolores.

También es importante que cuides la postura durante la lactancia. Tu matrona podrá indicarte cómo debes colocarte para favorecer la lactancia de tu bebé sin sufrir molestias ni dolores.



### 10. Relájate y descansa

Procura descansar al máximo y mantener el estrés alejado. Intenta seguir una rutina horaria por la noche y realizar pequeños descansos a lo largo del día. Es conveniente que las embarazadas descansen sobre el lado izquierdo con las piernas flexionadas y algo separadas con una almohada o cojín. De esta forma se favorece el descanso evitando los dolores lumbares.

