



Cómo cuidarte durante el embarazo

Alimentación

Muchas jóvenes se preocupan por el aspecto de su cuerpo y temen aumentar de peso durante el embarazo. Pero éste no es el momento de reducir las calorías o hacer una dieta, ya que estás alimentando a dos personas. Tanto tú como tu bebé necesitan de ciertos nutrientes para que el bebé crezca adecuadamente. Si comes una variedad de alimentos saludables, bebes suficiente agua y reduces la

comida chatarra, con alto contenido graso, ayudarás a que tanto tú como el bebé que está creciendo sean sanos.

Ejercicio

Hacer ejercicio durante el embarazo es bueno para tu salud siempre y cuando no tengas complicaciones con el embarazo y escojas las actividades apropiadas. Los médicos suelen recomendar actividades de bajo impacto, como caminar, nadar y practicar yoga. Por lo general, debes evitar los deportes de contacto físico y las actividades aeróbicas de alto impacto, que plantean mayores riesgos de lesionarse. Asimismo, no es recomendable realizar un trabajo que implique levantar objetos pesados para las mujeres durante el embarazo. Habla con tu médico si tienes dudas acerca de qué tipo de ejercicios son seguros para ti y tu bebé.

Sueño

Es importante descansar mucho durante el embarazo. Durante los primeros meses de embarazo, intenta adquirir el hábito de dormir de costado. A medida que avance el embarazo, acostarte de costado, con las rodillas dobladas, será la posición más cómoda. Además, facilitará el funcionamiento del corazón, ya que el peso del bebé no ejercerá ninguna presión sobre la vena que transporta la sangre desde los pies y las piernas de regreso al corazón.

Salud emocional

Es común que las adolescentes embarazadas experimenten una variedad de emociones, como miedo, enojo, culpa, confusión y tristeza. Tal vez, te lleve algún tiempo adaptarte al hecho de que vas a tener un bebé. Significa un enorme cambio y es natural que las adolescentes embarazadas se pregunten si están listas para asumir las responsabilidades que implica convertirse en madres.

Sexo no seguro

Habla con tu médico acerca de las relaciones sexuales durante el embarazo. Si el médico te permite mantener relaciones sexuales durante el embarazo, debes usar un condón para evitar contraer una enfermedad de transmisión sexual (STD en inglés). Debido a que algunas STD pueden provocar ceguera, neumonía o meningitis en el recién nacido, es importante que te protejas a ti misma y protejas al bebé.

Drogas

Consumir drogas ilegales, como cocaína o marihuana, durante el embarazo puede provocar abortos, partos de bebés prematuros y otros problemas de salud. Además, los bebés pueden nacer con una adicción a ciertas drogas.

Si tienes problemas para dejar de fumar, de beber alcohol o de consumir drogas, pídele a tu médico que te ayude. Consulta a tu médico antes de tomar alguna medicación durante el embarazo. Esto incluye los medicamentos que se venden sin receta, los preparados y complementos a base de hierbas, y las vitaminas.

ACTIVIDADES

Responde las siguientes preguntas

1. Enumera 5 aspectos que se deben tener en cuenta para un buen desarrollo del embarazo y explícalos.
2. ¿Qué dificultades suelen tener los padres adolescentes que tienen hijos y aún están estudiando? Susténtelo en un párrafo de 5 renglones
3. Teniendo en cuenta la información anterior. Explica 5 aspectos que le hayan llamado la atención y ¿por qué?
4. Busca las palabras en la sopa de letras

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| B | O | E | L | E | G | D | C | R | E | T | A | P | A | S | Z | T | L | N |
| S | T | M | I | O | N | E | I | O | G | D | S | C | I | G | O | T | O | U |
| R | M | B | O | S | N | M | R | D | D | M | E | S | O | D | E | R | M | O |
| E | D | A | A | R | I | I | A | M | O | E | A | O | A | E | N | S | F | E |
| A | O | R | D | D | E | I | A | R | I | E | S | R | O | N | O | N | L | T |
| O | B | A | D | M | M | E | S | I | H | N | U | A | N | G | O | O | A | E |
| T | L | Z | T | E | B | P | M | E | A | R | A | N | R | I | M | I | O | T |
| Ñ | U | O | O | N | R | P | C | B | A | M | U | L | C | R | C | O | N | O |
| I | G | E | A | D | I | A | F | R | R | A | A | A | E | N | O | A | C | N |
| E | E | A | A | O | O | R | D | Y | A | I | D | D | E | J | C | L | O | R |
| A | S | R | M | D | N | T | U | U | R | N | O | R | I | O | M | I | L | T |
| S | T | S | E | E | A | O | G | R | U | T | E | N | G | H | C | E | I | O |
| N | A | Z | E | R | R | D | N | C | C | H | I | I | A | A | G | L | S | N |
| N | C | D | C | M | I | E | E | E | B | O | R | N | R | R | C | N | C | U |
| P | I | O | C | O | O | F | A | I | R | O | O | U | F | E | I | A | C | R |
| L | O | T | C | U | O | R | T | O | T | A | D | O | I | R | E | O | C | O |
| E | N | N | N | M | L | S | O | T | C | A | A | U | D | C | E | A | A | C |
| D | L | S | U | I | L | O | O | E | M | S | O | O | A | S | Y | R | O | I |
| A | O | E | N | A | C | I | M | I | E | N | T | O | E | O | R | E | M | D |

Palabras a encontrar:

**FECUNDACION
EMBARAZO
PARTO
HERENCIA
DESARROLLO
MESODERMO**

**CIGOTO
EMBRIONARIO
MADURACION
GESTACION
NACIMIENTO**

**ETAPAS
GERMINAL
EMBRIONARIO
ENDODERMO
ECTODERMO**