

Las Vitaminas en el Embarazo

Este tema de estar vitaminado, es algo que siempre me ha movido. Será que desde niña mi madre me dio vitaminas de todo tipo. Así que, creo que eso se convirtió en parte de mí.

Si estás esperando embarazarte, te recomiendo que al menos 3 meses antes del embarazo puedas empezar a prepararte. Tu ginecólogo es quién mejor te podrá recomendar qué tomar. A mí me dieron un multivitamínico que incluía ácido fólico (AF). Así que además del AF también venían otros componentes para prepararme. Afortunadamente había comenzado esto, puesto que cuando recibí la noticia de que el embarazo era gemelar, me dio tranquilidad que estaba previniendo posibles dificultades a mis bebés.



Si ya estás embarazada, es conveniente que sigas con tus vitaminas que te recomendó el médico. A mí me recomendaron también tomar un preparado que en México se llama “Enfa Mom”. Este preparado debía tomarlo por las mañanas y me permitía estar más reforzada. Es importante tomar en cuenta que al estar esperando 1, 2 o más bebés, estos bebés van a comerse los nutrientes más importantes que tenemos en el cuerpo. Es por ello que muchas llegamos a bajar de peso en los primeros meses, puesto que la placenta está buscando todo lo mejor de nosotras para ellos. Esta placenta es como la mamá por dentro que cuidará a nuestros bebés, así que buscará lo mejor de nosotras.

Además de esto, para las que tenemos embarazo múltiple, cerca del quinto mes, nuestros ginecólogos deben estarnos recetando calcio. Por qué, porque esta es la etapa más importante en que los bebés están absorbiendo esa sustancia para crecer. En consecuencia, es la etapa en que nosotras como mujeres empezamos a vivir esa descalcificación que en una edad adulta nos puede provocar descalcificación. El calcio es probable que te dejen estarlo tomando hasta parte de la lactancia.

El calcio no es recomendable que lo tomemos por periodos prolongados. Puede traernos otras complicaciones.

En mi experiencia tengo que decirte que mis hijas nacieron muy sanas y largas, así que creo que tanto entusiasmo en tomarme las vitaminas me trajo buenas consecuencias. Espero para ti lo mismo.