



Medical Assistant Partnership
FOR HEALTHY PREGNANCIES AND FAMILIES



Medical Assistant
FASD Practice Improvement Collaborative

Cosas que debe evitar DURANTE EL EMBARAZO

Para más información



fasdmap.org



@MAPFASD



@medicalassistantpartnership

Medios

<https://americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/pregnancy-health-wellness/foods-to-avoid-during-pregnancy/>


<https://www.medicalnewstoday.com/articles/322873>

El embarazo puede ser emocionante, pero también un momento para ser cauteloso con lo que come y participar en ciertas actividades. Por su salud y la salud de su bebe, lo siguiente son algunas cosas que los expertos recomiendan evitar cuando esta embarazada.



Qué debe evitar

Ciertos alimentos y bebidas pueden poner en riesgo a una infección bacteriana o exponerla a altos niveles de sustancias que podrían dañar a su bebe en desarrollo.

- ⊗ **Jamones, embutidos y ensaladas de deli**
 - ⊗ **Productos lácteos y jugos no pasteurizados**
 - ⊗ **Pescado con altos niveles de mercurio**
 - ⊗ **Carne y pescado crudo**
 - ⊗ **Huevo crudo**
 - ⊗ **Alcohol - NO** hay cantidad segura, **NO** hay tipo seguro, y **NO** hay tiempo seguro para tomar durante el embarazo
 - ⊗ **Caffeine** - limitar la ingesta a menos de 200 miligramos (1.5 tazas) por día
- 



Tenga cuidado

Actividades que puedan elevar su temperatura corporal muy alta o ponerla en riesgo a una caída o lesiones físicas. Los ejemplos incluyen:

- ⊗ **Bañeras de hidromasajes y saunas**
- ⊗ **Yoga caliente o Pilates**
- ⊗ **Exposición al calor extremo**
- ⊗ **Deportes de contacto**
- ⊗ **Levantar cosas pesadas**

También evite

Exposición a toxinas o productos químicos nocivos

- ⊗ **Cambiar una caja de arena para gatos**
 - ⊗ **Humos de pintura**
 - ⊗ **Humo de segunda mano**
 - ⊗ **Drogas ilícitas**
- 