

Cómo planificar un embarazo saludable después de una cirugía bariátrica

Después de una cirugía bariátrica, recibir atención prenatal con regularidad es esencial para tener un bebé sano. Durante el embarazo es muy importante que se mantenga en contacto con su obstetra, cirujano y dietista.

Aumento de peso

Para un embarazo sano, es importante lograr un aumento de peso adecuado. Su obstetra y su equipo bariátrico le pueden ayudar a decidir qué aumento de peso es el adecuado para usted. La tabla siguiente le da una estimación de cuánto peso debe planear aumentar.

IMC < 18.5	28-40 libras
IMC 18.5-24.9	25-35 libras
IMC 25-29.9	15-25 libras
IMC > 30	11-20 libras

Nutrición para usted y su bebé

Calorías

Durante el primer trimestre, no necesita aumentar su consumo de calorías.

En el segundo y el tercer trimestre, añada hasta 300 calorías por día para lograr el aumento de peso deseado.

Proteínas: trate de consumir al menos 75 gramos de proteínas por día

Un consumo adecuado de proteínas es importante para apoyar el desarrollo de los tejidos y las células del bebé. Trate de incluir proteínas en cada comida y en cada bocadillo. Consulte la página 24 de nuestro [Libro de pautas nutricionales](#) para ver sugerencias.

Para mantenerse sana durante el embarazo, preste atención a estas recomendaciones adicionales:

- Evite los mariscos, la carne y los huevos crudos o poco cocidos. No coma carnes de deli frías. En su lugar, caliéntelas hasta que estén humeantes. No coma pescado ni mariscos crudos en platos de sushi o sashimi.
- Pescado: no coma más de 12 onzas por semana de pescado cocinado. Limite el atún blanco (albacora) a 6 onzas por semana. Evite el tiburón, el pez espada, la caballa real y el blanquillo por sus altos niveles de mercurio y otros minerales que pueden ser perjudiciales durante el embarazo.
- Quesos: evite los quesos no pasteurizados, incluidos el brie, el camembert, el roquefort, el feta, el gorgonzola y los quesos de estilo mexicano como el queso blanco y el queso fresco.

Carbohidratos

Su cuerpo necesita carbohidratos para apoyar el desarrollo de su bebé. Los carbohidratos más saludables son los de las frutas, las verduras, los frijoles, los granos integrales y los productos lácteos de bajo contenido graso. Limite los azúcares añadidos, por ejemplo, en bebidas azucaradas y dulces.

Líquidos: durante el embarazo, trate de beber al menos 64 onzas por día

Beba líquidos continuamente a lo largo del día para mantenerse hidratada.

Cafeína: durante el embarazo, límitela a 200 mg o menos por día (unas 10 onzas de café común)

El consumo de cafeína durante el embarazo se ha relacionado con bajo peso del bebé al nacer, más riesgo de parto prematuro, riesgos de salud más adelante en la vida y otros problemas.

Edulcorantes artificiales

Algunos edulcorantes artificiales se consideran seguros durante el embarazo. Si decide incluirlos en su dieta, se recomienda seguir estas pautas:

<u>Se considera seguro:</u>	<u>Limítese a 1-2 porciones diarias:</u>	<u>Evite durante el embarazo:</u>
Splenda (sucralosa) Truvia, Sweet Leaf (Stevia)	NutraSweet/Equal (aspartame)	Sweet'N Low (sacarina)

Tolerancia a la glucosa

La diabetes gestacional es un tipo de diabetes que puede aparecer durante el embarazo. A las 28 semanas de embarazo, se suele hacer una prueba para la cual hay que tomar una bebida dulce con glucosa. Muchas personas que se han sometido a una derivación gástrica u otro tipo de cirugía para bajar de peso no pueden tolerar esta bebida por el riesgo de síndrome de evacuación gástrica rápida (“dumping”). Consulte con su médico si otras pruebas, como la prueba de glucemia capilar o la de monitorización continua de la glucosa entre las semanas 24-28 de gestación, son indicadas para usted.

Suplementos de vitaminas y minerales

Después de una operación para bajar de peso y durante el embarazo, es importante tomar suplementos adecuados de vitaminas y minerales. Su médico le hará un análisis de sangre para detectar posibles deficiencias.

A menos que su médico le indique algo diferente, asegúrese de que su rutina vitamínica contenga los siguientes nutrientes: (*Consulte nuestra guía de compras más abajo para ver sugerencias de vitaminas*).

Citrato de calcio	1200-1500 mg por día (500-600 mg por dosis, 2-3 dosis al día)
Folato	600 mcg DFE de vitaminas, puede obtener más de los alimentos
Hierro	Al menos 36 mg diarios (podría necesitar hasta 60 mg o más según los resultados de laboratorio). Muchas vitaminas prenatales tienen 27 mg de hierro. Tal vez necesite suplementos adicionales, <u>o</u> puede obtenerlos de la dieta. Hable con su dietista sobre las fuentes en la dieta.
Vitamina B12	350-500 mcg de vitamina B12 por día
Vitamina A	No más de 3000 mcg de vitamina A en forma de suplementos de “retinol”. Siempre que sea posible, se prefieren los suplementos con betacaroteno, fuente de vitamina A. Está bien obtener más de fuentes alimentarias.
Colina	450 mg diarios (la mayoría de las vitaminas prenatales no contienen colina). Puede obtenerla de suplementos separados y de los alimentos. Las fuentes alimentarias incluyen: 3 onzas de salmón (unos 185 mg), 1 huevo (unos 150 mg de colina), 3 onzas de ternera (unos 115 mg), 3 onzas de pollo (unos 75 mg).
DHA	300 mg (puede encontrar DHA en dos porciones de 3 onzas de pescado por semana), o por medio de suplementos. Algunas vitaminas prenatales incluyen DHA.
Yodo	220 mg por día. Puede consumir alrededor de 45 mg de yodo en ¼ de cucharadita de sal yodada. Nota: la sal marina no está yodada. Asegúrese de que su sal de mesa diga “yodada”. Tal vez necesite yodo adicional por medio de suplementos

Guía de compra de vitaminas

Utilice esta guía para ayudarle a seleccionar las vitaminas. Las opciones de esta guía cubren muchas de las necesidades anteriores, pero tal vez necesite más suplementos o cambios en la dieta para asegurar una cantidad adecuada. Si tiene más preguntas, hable con su obstetra o partera y su dietista.

Consideraciones de costos: Muchas vitaminas prenatales pueden estar cubiertas por el seguro, pero tal vez no satisfagan todas sus necesidades vitamínicas bariátricas. Las selecciones a continuación son más completas tanto para el embarazo como para después de una cirugía para bajar de peso. Las vitaminas son reembolsables desde muchas cuentas FSA/HSA.

Opciones multivitamínicas

NOMBRE	DOSIS	DÓNDE COMPRAR	COSTO PROMEDIO	SUPLEMENTOS ADICIONALES NECESARIOS
ProCare Health Prenatal Bariatric Multi 	2 comprimidos por día	procarenow.com/ o store.bariatricpal.com	\$12 por mes	<input type="checkbox"/> 300 mg de DHA <input type="checkbox"/> > 250 mg de colina <input type="checkbox"/> 1200-1500 mg de calcio
Nature Made Prenatal Multi with DHA 	1 comprimido o por día	CVS, Walgreens, Walmart, Target, Amazon.com	\$7 por mes	<input type="checkbox"/> 500 mcg de B12 <input type="checkbox"/> > 250 mg de colina <input type="checkbox"/> 1200-1500 mg de calcio
One-A-Day Women's Prenatal Multi with DHA 	1 comprimido o por día	CVS, Walgreens, Walmart, Target, Amazon.com	\$20 por mes	<input type="checkbox"/> 500 mcg de B12 <input type="checkbox"/> > 250 mg de colina <input type="checkbox"/> 1200-1500 mg de calcio
Celebrate Prenatal MVI Celebrate Prenatal  Multivitamin for Bariatric Patients. celebratevitamins.com				<input type="checkbox"/>

Suplementos adicionales (si son necesarios)

Las marcas que aparecen en la lista son sólo sugerencias

NOMBRE	DOSIS	DÓNDE COMPRAR	COSTO PROMEDIO
Omega-3 Fish Oil (DHA) Nature Made 	1200 mg de aceite de pescado (aporta 240 mg de DHA)	CVS, Walgreens, Walmart, Target, Amazon.com	\$5 por mes
Colina Now Foods Choline & Inositol  Solgar Choline 350 mg 	Más de 250mg	Amazon.com iherb.com	\$10 por mes
Hierro Nature's Bounty 65mg  Vitron C 65mg  Lifeable Gummy 20mg 	20-65 mg	CVS, Walgreens, Walmart, Target, Amazon.com	\$2-10 por mes
B12 Nature Made 	500mcg	CVS, Walgreens, Walmart, Target, Amazon.com	\$1.25 por mes

Opciones de calcio*

NOMBRE	DOSIS	DÓNDE COMPRAR	COSTO PROMEDIO
<u>Bariatric Advantage Chewy Bites</u> 	1 pastilla masticable tres veces por día (1500 mg en total)	<u>bariatricadvantage.com</u> o por teléfono 1-800-898-6888	\$34 por mes <i>Utilice el código "BWHC" en la página principal para recibir un 15 % de descuento</i>
<u>Citracal Calcium D3 Maximum</u> 	2 comprimidos oblongos dos veces por día (1260 mg en total)	CVS, Walgreens, Walmart, Target, Amazon.com y tiendas de comestibles	\$12.49 por mes
<u>Citracal Calcium Citrate + D3 Petites</u> 	3 comprimidos dos veces por día (1200 mg en total)	CVS, Walgreens, Walmart, Target, Amazon.com y tiendas de comestibles	\$10.18 por mes

**El calcio debe separarse del suplemento multivitamínico y del hierro unas 2 horas. Separe las dosis de calcio al menos 4 horas.*