

Toda mamá quiere un embarazo y un bebé saludables. La atención prenatal temprana y regular le permite a su proveedor médico encontrar problemas al principio del embarazo. La mayoría de los embarazos progresan bien, pero a veces en el camino puede surgir una complicación. Si recibe noticias de que hay complicaciones, puede ser un momento aterrador o incluso deprimente, pero hay cosas que puede hacer para ayudarlo a sentirse más tranquila.

A continuación, hay algunas sugerencias para manejar un diagnóstico médico.

- No se asuste. Muchas afecciones cuando se las detecta temprano pueden ser tratadas y manejadas.
- Hágale muchas preguntas a su proveedor médico. Deje que la eduquen.
- Siga las instrucciones de su proveedor. Si le dicen que no esté parada, que deje de hacer ejercicio vigoroso o la ponen a hacer reposo en cama, entonces hagan lo que sugieren.
- Trate de tomarlo con calma. Demasiado estrés le hace mal a usted y a su bebé, así que haga lo que tenga que hacer para relajarse.
- Pida ayuda a amigos y familiares, descanse cuando pueda y planee reducir mucho su ritmo.
- Coma y beba sano. Coma comidas saludables y bien balanceadas y tome mucho líquido. Trate de evitar los alimentos procesados envasados de alto contenido de azúcar y sodio. Y manténgase alejada de las bebidas azucaradas. Siga fielmente cualquier plan de comidas especial que su proveedor le dé.
- Vaya a todas sus citas prenatales. Su proveedor médico los programará tan a menudo como sea necesario para realizar un seguimiento de su embarazo y cualquier afección.
- Llame a su proveedor médico si presenta síntomas, si los síntomas empeoran o si le preocupa algo sobre su embarazo.

Si tiene una enfermedad antes de quedar embarazada o desarrolla una durante su embarazo, es importante mantenerse alerta de sus síntomas. Al hacer esto, puede aumentar sus posibilidades de tener un embarazo saludable. Si bien algunos de los síntomas y riesgos de estas enfermedades pueden ser alarmantes, sepa que muchas mujeres dan a luz bebés saludables incluso cuando tienen estos problemas.^{1,6,7}

Los recursos incluyen:

1. U.S Department of Health and Human Services – Office on Women’s Health. Pregnancy Complications. Found at <https://www.womenshealth.gov/pregnancy/youre-pregnant-now-what/pregnancy-complications>, accessed 9/18/2018, updated June 6, 2018.
2. U.S Department of Health and Human Services – Office on Women’s Health. Glossary. Preeclampsia. Found at <https://www.womenshealth.gov/glossary/#preeclampsia>, accessed 9/18/2018, updated March 2, 2018.
3. U.S Department of Health and Human Services – Office on Women’s Health. Sexually Transmitted Infections, Pregnancy, and Breastfeeding. Found at <https://www.womenshealth.gov/files/documents/fact-sheet-sti-pregnancy-breastfeeding.pdf>, accessed 9/18/2018, updated August 31, 2015.
4. U.S Department of Health and Human Services – Office on Women’s Health. Postpartum Depression. Found at <https://www.womenshealth.gov/mental-health/mental-health-conditions/postpartum-depression>, accessed 9/18/2018, updated August 28, 2018.
5. The American Thyroid Association Taskforce on Thyroid Disease During Pregnancy and Postpartum et al. Guidelines of the American Thyroid Association for the Diagnosis and Management of Thyroid Disease During Pregnancy and Postpartum. *Thyroid* 21.10 (2011): 1081-1125. PMC.Web. 18 Sept. 2018.
6. National Institute of Child Health and Human Development. How many people are at risk of having a high-risk pregnancy? Found at <https://www.nichd.nih.gov/health/topics/high-risk/conditioninfo/risk>, accessed 9/18/2018, reviewed September 1, 2017.
7. National Institute of Child Health and Human Development. Release: Women with pregnancy-related diabetes maybe at risk for chronic kidney disease. Found at <https://www.nichd.nih.gov/news/releases/052118-pregnancy-related-diabetes>, accessed 9/18/2018, reviewed May 21, 2018.
8. National Institute of Child Health and Human Development. Diabetes. Found at <https://www.nichd.nih.gov/health/topics/diabetes>. Accessed 9/18/2018, updated December 1, 2016.
9. American Academy of Pediatrics. Did You Have Gestational Diabetes When You Were Pregnant? Found at <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/prenatal/delivery-beyond/Pages/Gestational-Diabetes-When-Pregnant.aspx>. Accessed 9/1/2018, updated December 30, 2015.
10. Murkoff, H. What to Expect When You’re Expecting. Placenta Previa. pp. 554-555. Workman Publishing, 2016.