

Si planeas quedar **embarazada** debes seguir los siguientes pasos;

1. Mantente en forma y observa tu peso; es recomendable que mantengas tu peso y hagas tus ejercicio diarios, porque una vez que quedes embarazada, el bebé ejercerá una gran presión sobre tu cuerpo y para evitar sobrepeso es mejor crear tu propia rutina de ejercicios.

2. Come solo alimentos sanos; si controlas desde el principio los alimentos que vas a comer, en el momento de quedar embarazada, tu bebé podrá coger los nutrientes necesarios para su desarrollo. Dentro de la dieta deberás incluir frutas y verduras, recuerda debes reducir el consumo de las grasas saturadas.

3. Cuidado con los medicamentos que vayas a tomar; ante la duda siempre consulta a tu médico o al farmacéutico.

4. Uno de los puntos más importantes evita tomar algún tipo de droga; es decir cero alcohol, nada de fumar cigarrillos y sobretodo si eres amante del café es hora de ir dejándolo. Aunque digas o te digan "Una copa no hace daño", no afectará tu fertilidad pero si abusamos de ellas puede que sí acaben afectando de forma negativa.

5. Vitamina B9; toda futura madre debe saber que dentro de la vitamina B9 se encuentra el ácido fólico, un vitamínico muy importante ya que contribuye a prevenir la anemia y construye las células. Encontrarás tanto en cápsulas como en alimentos (espárragos, cítricos y legumbres).

Recuerda estás son solo algunas de nuestras recomendaciones, si tienes alguna más no dudes en comentar.

