

Preconcepción



ARTICULO

Vacunas y embarazo: ¿cuáles debo tener?

Preparar tu cuerpo, es cuidar el futuro de tu bebé

2 minutos lectura Jun 19, 2017

Si estás pensando **embarazarte**, existen varias medidas que debes tomar para **preparar tu cuerpo**; el cuidado integral abarca la alimentación, así como tu salud física y emocional, debido a que próximamente experimentarás muchos **cambios**.

Las vacunas juegan un papel muy importante, ya que te ayudan a **prevenir posibles enfermedades**, y contribuyen a que tu cuerpo pueda crear anticuerpos que te defenderán en el futuro.

Alimentación antes del embarazo

En cuestión nutricional, debes empezar **entre uno y tres meses antes del embarazo**, a pesar de que tardes un poco más en lograrlo; en cuanto a lo **físico**, lo recomendable es que consultes a tu profesional de la salud para que te diga con cuánto tiempo de anticipación debes aplicarte las vacunas previo a embarazarte.

¿Qué inyecciones deben aplicarme?

- Varicela
- MMR (sarampión, paperas y rubéola)
- Influenza
- Hepatitis A
- Hepatitis B
- VPH (virus del papiloma humano)
- Tdap (tétanos, difteria, tos ferina; de preferencia, debe aplicarse durante el tercer trimestre de embarazo)

Si ya eres mamá y estás preparando tener segundo bebé, es **indispensable** que tus primeras vacunas sean **varicela y MMR**, porque los niños pequeños son propensos a contraerlas.

Recuerda que, lo mejor será estar preparada para que el futuro hogar de tu bebé, esté en óptimas condiciones para que se desarrolle saludablemente; con ayuda de la supervisión médica, una dieta saludable, una buena hidratación y un **multivitamínico especial**, tu cuerpo tendrá los cuidados y nutrimentos **necesarios para proveer a tu futuro bebé y evitarte posibles descompensaciones.**