

## Common Concerns during Pregnancy

**Fish:** While eating fish can be good for maternal cardiovascular health and fetal growth and development, some fish accumulate methyl mercury in their muscles from pollution, which may cause neurotoxic symptoms in newborns that resemble cerebral palsy. A 2004 joint advisory for consumers issued by the Environmental Protection Agency and the Food and Drug Administration recommended that pregnant women NOT eat shark, swordfish, tuna, king mackerel, or tilefish because they are high in mercury. The advisory emphasized the positive benefits of fish and stated that pregnant women may eat up to 12 ounces (two average meals) per week of fish low in mercury, such as salmon, shrimp, Pollack or catfish. Canned light tuna has less mercury than albacore tuna. For local fish, contact local and tribal advisories or limit ingestion to 6 ounces per week. We do recommend eating omega-3 fatty acid containing foods three times a week (salmon, sardines and walnuts are a few examples) or taking a supplement such as Expecta (available over the counter).

**Cheeses and Hot Dogs:** Soft cheeses and hot dogs may carry a bacteria called listeria. There are approximately 1500 cases of listeriosis in the United States each year. One in five pregnant women who contract the disease may experience a miscarriage or stillbirth. Although cases of listeriosis during pregnancy are rare, it is prudent to avoid high-risk foods such as hot dogs or luncheon meats, unless they have been reheated to steaming. Avoid soft cheeses, refrigerated pates or meat spreads, unpasteurized milk, and raw or undercooked meats.

**Caffeine:** No data confirms adverse pregnancy outcomes to be caused by light to moderate caffeine consumption. Many studies suggesting that caffeine may raise the risk for low birth weight, miscarriage, congenital anomalies or conception delays are poorly designed. An association between caffeine intake and cigarette smoking confounded most of these studies.

**Alcohol:** Multiple small studies show dangerous effects of drinking even small amounts of alcohol during pregnancy. Findings included smaller head circumferences, height, and weight. More aggressive behavior was found in children whose mothers had one drink per week during pregnancy. No safe threshold is known for alcohol consumption during pregnancy and fetal alcohol syndrome is a threat with any amount of alcohol intake. Therefore, we recommend NO ALCOHOL consumption during pregnancy.

**Hot Tubs:** Some data suggest that maternal body temperatures of 102 degrees and above may lead to first trimester miscarriage or neural tube defects. On an average, a pregnant woman's core body temperature will reach 102 degrees after 15 minutes of soaking in 102-degree water or 10 minutes in 106 degree water. Skip hot tubs in the first trimester and limit soaking times or water temperatures after that.

**Exercise:** Getting hot during exercise is okay. There is no evidence that hypothermia from exercise can cause birth defects. Even exercise at high temperatures is safe. Exercise helps prevent gestational diabetes and decrease the risk of postpartum depression. There is no need to limit your heart rate. If

you have not exercised previously, it is a great time to start for long term health. Hydrate frequently and if you should experience contractions later in pregnancy, slow the exercise until they decrease. Avoid supine activities, sports that cause falling or heavy contact and scuba diving due to the risk of decompression sickness in the fetus.

**Hair Dye:** All attempts to find an association between hair dye and birth defects or cancer have been eliminated. Dying your hair is safe during pregnancy.

## **PREOCUPACIONES COMUNES DURANTE EL EMBARAZO**

### **PESCADO**

Aunque el comer pescado es bueno para la salud cardiovascular maternal y el desarrollo y crecimiento del feto, algunos pescados acumulan mercurio metálico en sus músculos de la polución, el cual puede causar síntomas neurotóxicos en los recién nacidos que se parece a la parálisis cerebral.

En 2004, un concilio para consumidores mandados por la Agencia de Protección Ambiental y la Administración de Comida y Drogas (Environmental Protection Agency y Food and Drug Administration), recomendaron que mujeres embarazadas no coman tiburón, pez espada, atún, rey cavalla (king mackerel), o blanquillo camello porque contienen alta cantidad de mercurio. El concilio recalca los beneficios positivos del pescado y declaran que mujeres embarazadas pueden comer hasta 12 onzas (2 comidas apropiadas) por semana de pescado bajo en mercurio, como salmón, abadejo y bagre. Atún claro de lata contiene menos mercurio que el atún albacora. Para pescado local consulte con agencias locales y del tribu por aviso de precaución o limite el consumo a 6 onzas a la semana.

Si recomendamos que coman comidas que contienen ácidos grasos de Omega-3 tres veces a la semana (salmón, sardinas, y nueces son algunos ejemplos) o tomar suplementos como Expecta (disponilbe sin receta).

### **QUESOS Y "HOT DOGS"**

Quesos suaves y "hot dogs" pueden llevar una bacteria llamada listeria. Hay aproximadamente 1,500 casos de listeriosis en los Estados Unidos cada año. Una de cinco mujeres embarazadas que contrage esta enfermedad pueden tener un aborto sin intención o un nacimiento de un niño muerto. Aunque casos de listeriosis en embarazo son raros, es prudente evitar comidas de alto riesgo como "hot dogs" o carnes frías, solamente que sean recalentados al punto de que le sale vapor. Evite quesos suaves, pasta de carne refrigerada o carnes que se untan, leche no pasteurizada y carne cruda o no bien cocida.

### **CAFEINA**

No hay datos que confirman que cafeína consumida en poco a moderadas cantidades tiene resultados adversos para un embarazo. Muchos estudios que sugieren que la cafeína aumenta el riesgo para el peso bajo en recién nacidos, aborto sin intención, anomalías congénitas o retrasos en concepción son diseñados pobremente. La mayoría de estos estudios fueron confundidos por una asociación entre el consumo de cafeína y el fumar cigarro.

### **ALCOHOL**

Múltiple estudios chicos muestran los efectos peligrosos de tomar alcohol durante el embarazo aunque sean cantidades mínimas. Los descubrimientos incluyen una cabeza más chica de circunferencia, menos altura y menos peso. Comportamiento más agresivo se encontró en niños cuyos madres tomaron un trago por semana durante el embarazo. No hay umbral seguro para la cantidad de alcohol durante el embarazo y el síndrome de alcohol en el feto es una amenaza con cualquier cantidad de alcohol consumida.

### **TINAS CALIENTES (HOT TUBS)**

Algunos datos proponen que la temperatura del cuerpo maternal de 102 grados y más alto puede causar un aborto sin intención en el primer trimestre o defectos del tubo neural. Como promedio la temperatura nucleo de una mujer embarazada llega a 102 grados después de 15 minutos en la tina con agua de 102 grados o 10 minutos en agua de 106 grados. Olvide la tina en el primer trimestre y limite el tiempo en la tina o la temperatura del agua después de eso.

### **EJERCICIOS**

El calentar el cuerpo a base de ejercicios está bien. No hay evidencia que hipertermia por hacer ejercicios pueda causar defectos de nacimiento. Hasta ejercicios en altas temperaturas es seguro. El ejercicio ayuda a prevenir la diabetes gestacional y disminuye el riesgo de la depresión postparto. No hay necesidad de limitar la frecuencia cardiaca. Si no hacía ejercicios previamente, es buena hora para empezar para salud de largo plazo. Tome agua frecuentemente y si los ejercicios le causan contracciones, disminuye los ejercicios hasta que disminuyen las contracciones. Evite actividades supinas, deportes que causan caídas o contacto pesado, y buceo por el riesgo de aeroembolismo al feto.

### **PINTURA PARA EL CABELLO**

Todos esfuerzos para encontrar una asociación entre la pintura del cabello y los defectos de nacimiento o cancer no se han extenuado. Pintarse el cabello es seguro.