



Guía para la PKU

Embarazo

¿Puede una mujer con fenilcetonuria (PKU) tener hijos?

Sí, una mujer con PKU puede tener hijos. Sin embargo, para ello, es sumamente importante que sus niveles de fenilalanina (PHE) se encuentren bajo control antes y durante todo el embarazo. Una mujer con PKU que está embarazada o planea quedar embarazada debe informárselo a su clínica metabólica de inmediato.



¿El bebé correrá algún riesgo?

Cuando los niveles de PHE en la sangre se encuentran bien controlados, una mujer con PKU puede tener hijos al igual que una mujer sin PKU. Su clínica le informará qué niveles de PHE en la sangre debe mantener.

Cómo tener los niveles bien controlados

Comprometerse por completo con el plan de dieta para la PKU es la única manera de lograr que los niveles de PHE estén bien controlados. Esto consiste en seguir una dieta estricta y tomar la fórmula para la PKU todos los días según lo que aconseje su clínica metabólica.

La dieta baja en proteínas

Una dieta baja en proteínas consiste principalmente en frutas, verduras y alimentos especiales bajos en proteínas. Los alimentos ricos en proteínas, como carne, aves de corral, pescado, queso, huevos, nueces, semillas, mantequilla de maní, leche, yogur y otros productos lácteos no están permitidos. El pan común, la pasta, el arroz y el cereal también contienen proteína y generalmente no están permitidos.

*Ciertos alimentos con niveles más altos de proteína completa podrían estar permitidos en trimestres posteriores. Siempre siga los consejos de su proveedor de atención médica.

Fórmula para la PKU

Debido a que una dieta baja en proteínas completas no proporciona por sí sola las proteínas suficientes para que usted y su bebé se mantengan con buena salud, es necesaria una fuente alternativa de proteína. La fórmula para la PKU es la fuente principal de proteína para alguien con PKU. Consulte con su clínica sobre la fórmula adecuada para usted.



Consejos importantes

Fije una rutina

Tome la fórmula en horarios establecidos a lo largo del día. Una vez que fije una rutina, se convertirá en una parte habitual de su día.

Lleve bocadillos con usted

Es posible que tenga más hambre que de costumbre.

- Lleve palitos de zanahoria y un recipiente con salsa baja en proteínas.
- Tueste una magdalena baja en proteínas y cúbrala con margarina sin lactosa.



Planifique sus comidas



Elabore un plan de alimentación semanal y cocine con anticipación. Puede preparar gran cantidad de comida baja en proteínas y congelarla en porciones individuales.

No se quede sin fórmula

Siempre lleve un registro de la cantidad de fórmula que tiene. Asegúrese de pedir más antes de que se le acabe.

Tenga un suministro adicional

Guarde una porción adicional de la fórmula en su bolso, escritorio o en el hogar de personas que visite. De esta manera, tendrá fórmula incluso si la olvida en casa.

Tome abundante líquido

Es importante tomar agua y mantenerse hidratada durante el embarazo. Haga que su fórmula para la PKU sea su bebida para llevar, pero también tome bastante agua.



¿Mi dieta cambiará durante el embarazo?

Las necesidades de proteína, calorías y nutrientes cambian durante el embarazo. El seguimiento de cerca y la comunicación estrecha con su clínica metabólica son muy importantes.

Comuníquese con su clínica metabólica

Su apetito, sus preferencias alimentarias y hábitos alimentarios pueden cambiar durante el embarazo. Su nutricionista metabólico puede ayudarle a crear un plan de dieta saludable baja en proteínas.

Y lo más importante...

Tener y mantener sus niveles de PHE controlados es de suma importancia cuando planea quedar embarazada o cuando está embarazada.

Póngase en contacto de inmediato con su clínica metabólica si piensa quedar embarazada. Si necesita ayuda para encontrar una clínica, llame a Nutricia al 1-800-365-7354.

La información incluida en este material educativo es solo para fines informativos y no pretende reemplazar el consejo médico de un profesional del metabolismo. Las decisiones relacionadas con la salud deben tomarse en colaboración con un proveedor de atención médica calificado. Este material no pretende ser un sustituto del consejo, diagnóstico o tratamiento médico profesional.

Todos los productos destacados son alimentos medicinales para el control de fenilcetonuria (PKU) en la nutrición y se deben utilizar bajo supervisión médica.