

[Protege desde el primer momento el desarrollo y crecimiento de tu hijo]

**Prevención
de la
deficiencia
de yodo
durante el
embarazo
y la
lactancia**



Prevención de la deficiencia de yodo

El Yodo es un elemento imprescindible para el desarrollo del sistema nervioso central del niño y para su desarrollo y crecimiento.

La Organización Mundial de la Salud considera que *la carencia de yodo en el organismo es la principal causa en el mundo que se puede prevenir de lesión cerebral del niño durante el embarazo y la lactancia, además de ocasionar otro tipo de alteraciones en su desarrollo físico y mental.*

El yodo es muy necesario para la mujer antes y durante el embarazo y mientras da de mamar al recién nacido.

Son muchas las mujeres embarazadas que no tienen los niveles de yodo necesarios para que el feto se desarrolle con normalidad. Y esto es especialmente importante durante los tres primeros meses de embarazo, ya que es cuando se forman el cerebro y el sistema nervioso del niño.

Se puede conseguir que el organismo tenga la cantidad de yodo suficiente de un modo sencillo y eficaz, mediante suplementos farmacológicos que recomendará el médico.

Consulta con tu médico

El yodo y el desarrollo del niño

Recomendaciones nutricionales de yodo

Es fundamental que la mujer tenga buenas reservas de yodo incluso antes de quedarse embarazada. Esto permitirá, especialmente durante el primer trimestre de embarazo, que lleguen al feto las hormonas yodadas de la madre en las cantidades necesarias para la formación y maduración de los tejidos.

Lo mismo sucede durante la lactancia, ya que el yodo que la madre elimina a través de la leche es la única forma de que el niño, reciba esta sustancia, muy necesaria para prevenir problemas de retraso en el crecimiento y el desarrollo cerebral.

La alimentación no es suficiente para cubrir las necesidades de yodo de la mujer embarazada y, por tanto, del feto. Por eso, aunque durante el embarazo se debe tomar poca sal, es importante que siempre se utilice sal yodada en la preparación de los alimentos.

Por esta razón, siempre que lo recomiende el médico, será necesario suplementar la dieta con productos farmacológicos ricos en yodo durante todo el embarazo y mientras dure la lactancia materna.

Si es posible, esta aportación farmacológica de yodo debería empezarse antes de que se produzca el embarazo.