### ENERO 2022. NÚMERO 2

# Bump2Baby and Me

Boletín de las Participantes

Bienvenido a la familia Bump2Baby and Me



### **EN ESTE NÚMERO**

Cinco datos sobre el cribado de la diabetes gestacional

Conoce a los equipos clínicos

Explicando la ganancia de peso saludable durante el embarazo

Tu trayectoria B2B



### Saludos

Este es nuestro segundo boletín y una cálida bienvenida a todas nuestras nuevas participantes que se han unido en los cuatro países participantes. Estamos encantados de teneros a todas comprometidas y esperamos compartir con vosotras actualizaciones sobre nuestra creciente familia

Casi hemos terminado nuestro reclutamiento en todas nuestras sedes y tenemos más de 700 mujeres participando en este apasionante estudio. ¡Incluso hemos dado la bienvenida a los primeros bebés del Estudio en todos los países!

Este boletín presentará a los equipos clínicos de cada sitio, informará sobre la herramienta de detección de riesgo que utilizamos y qué esperar ahora que participas en el estudio. No dudes en comunicarnos si hay un tema que te interesa o si tienes alguna sugerencia sobre lo que deberíamos cubrir a continuación.

Con mis mejores deseos,

Profesora Asociada Sharleen O'Reilly Líder del Proyecto

# Conoce a los equipos clínicos

#### National Maternity Hospital, Dublin, Irlanda





Liz McGovern (Consultora de Lactancia / Estudiante de PhD. izda), Laura O'Toole (Matrona Investigadora/ Estudiante de PhD. centro) y Vicky de Ruijter (Dietista Investigadora, dcha).

#### Southmead Hospital, Bristol, Reino Unido

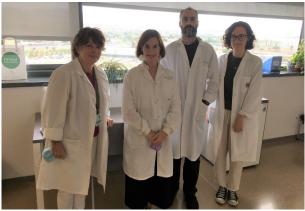




Nicky Bale (Matrona Investigadora Senior , izda), Sarah Coates (Matrona Investigadora, centro), y Mary Alvarez (Matrona Investigadora Senior, dcha).

#### Hospital Clínico Universitario San Cecilio, Granada, España





De izda a dcha: Dra Mercedes G. Bermúdez; Dra María Garcia-Ricobaraza, Dr. Jose A. García Santos y Anna M. Rodríguez Pöhnlein, MSc.

#### Monash Health, Melbourne, Australia





Dra Eveline Jona (Investigadora Senior, sin foto), y Dra Kate Rassie (Endocrinóloga/ Estudiante de PhD, arriba).

# En el punto de mira

Ganancia de peso saludable durante el embarazo

Ganar peso durante el embarazo es normal (jy esperado!). Una ganancia de peso saludable ayuda a tu bebé a crecer, y permite que tu cuerpo siga adelante con estos cambios. Tu bebé representa aproximadamente una cuarta parte del peso que ganas. El resto del aumento de peso se compone de una combinación de líquido amniótico, placenta, tejido mamario y uterino, sangre adicional y depósitos de grasa. Todos ellos apoyan el crecimiento y desarrollo de tu bebé.



"Tu bebé
representa
aproximadamente
una cuarta parte
del peso que
ganas"

La cantidad de peso que deberías ganar durante el embarazo depende de varios factores, como tu propio peso antes de quedarte embarazada. Por lo general, en el primer trimestre no es necesario aumentar mucho de peso; más adelante, en el segundo y tercer trimestre, el aumento de peso constante se vuelve más importante. En lugar de pensar en "comer por dos", ¡piensa en mejorar la calidad de la dieta para dos! Unas 300 calorías adicionales al día al final del embarazo (aproximadamente medio sándwich y un vaso de leche desnatada) pueden ser suficientes para ayudarte a ganar peso de manera adecuada.

Si tienes preguntas sobre tu ganancia de peso durante el embarazo, siempre puedes comentarlo con tu médico o equipo clínico. Ellos pueden aconsejarte si estás ganando demasiado peso o muy poco.

### ¿Sabías qué?

Hay videos cortos en YouTube para ayudarte a usar tu balanza Bluetooth Renpho. Estos videos muestran cómo obtener datos de tu balanza para el equipo de investigación y cómo cambiar las unidades en la app de la balanza. Puedes ver los videos conectándote a la base de datos del Estudio Bump2Baby.

### 5 Datos Breves

La herramienta de cribado de diabetes gestacional de Monash utiliza 5 datos para calcular el riesgo de una mujer de desarrollar diabetes gestacional:

- Antecedentes familiars: Las mujeres con familiares que tienen diabetes tienen más probabilidades de desarrollar diabetes gestacional durante el embarazo.
- Diabetes gestacional previa:
  Tener diabetes gestacional en un
  embarazo anterior aumenta la
  probabilidad de desarrollarla
  otra vez en aproximadamente un
  30-40%
- Etnia: Ciertos grupos étnicos, como las mujeres africanas, hispanas ó asiáticas, tienen un riesgo mayor de desarrollar diabetes gestacional.
- Edad: A medida que aumenta la edad de la mujer, también aumenta el riesgo de desarrollar diabetes gestacional.
- Peso: Este es el único factor de riesgo modificable. Comenzar el embarazo con un peso alto, o ganar demasiado peso durante el embarazo puede aumentar el riesgo de desarrollar diabetes gestacional.

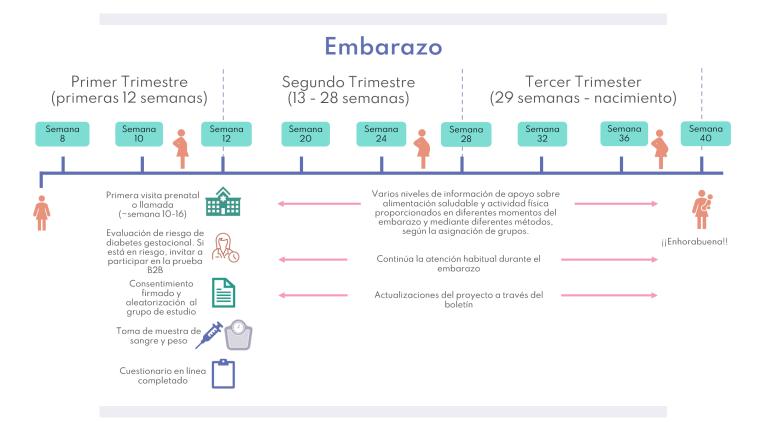
Tener factores de riesgo no significa que indudablemente desarrollarás diabetes gestacional. Pero, si es así, no te preocupes: ese riesgo se puede controlar y el equipo del hospital se ocupará de ti y de tu bebé.

# La trayectoria Bump2Baby and Me

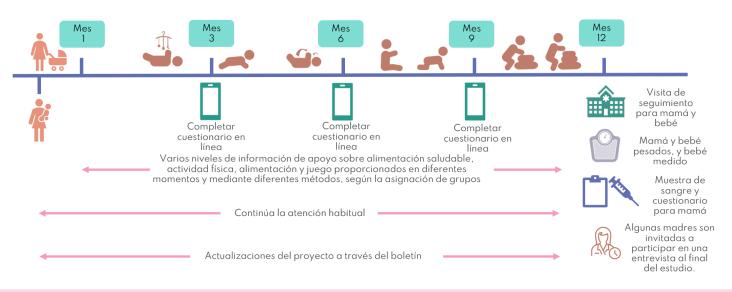
#### ¿Has visitado ya el sitio web del estudio? https://www.bump2babyandme.study/es

Tenemos información sobre el ensayo, lo que puedes esperar como participante y enlaces a páginas web fiables sobre alimentación saludable, actividad física, lactancia materna y sueño.

El cronograma siguiente explica en qué vas a participar durante tu embarazo y luego tras del nacimiento de tu bebé.



### Desde el nacimiento hasta el primer cumpleaños del bebé





Este proyecto ha recibido financiación del programa de investigación e innovación Horizonte 2020 de la Unión Europea, en virtud del acuerdo de subvención No 847984.



El proyecto financiación del Consejo Nacional de Investigación Médica y de Salud del Gobierno de Australia, subvención # GNT1194234.

reconoce

National Health and Medical Research Council