

## Información y cuidados generales durante el embarazo

El embarazo es una experiencia personal y única. El control prenatal, los consejos de la matrona y el ginecólogo van destinados a conseguir un embarazo saludable y que su hijo pueda desarrollarse de la mejor manera.

Cada mujer debe ser responsable de su embarazo, acudiendo a los controles pertinentes, pruebas necesarias y además siguiendo las recomendaciones profesionales de promoción del embarazo saludable.

Debe tener en cuenta que durante la gestación se experimentan diferentes **cambios físicos y emocionales** que deben valorarse y comprenderse como fisiológicos siempre que lo sean.

### CONSEJOS GENERALES A SEGUIR DURANTE EL EMBARAZO:

- Buena hidratación de todo el cuerpo con una loción hidratante intensa o aceites naturales ( aceite de almendras dulces, coco, rosa mosqueta... )  
Le recomendamos siga una correcta protección solar diaria para evitar manchas oscuras en la cara (cloasma Gravídico). En caso de exposición solar intensa y prolongada repetir la protección.
- Trabajo: puede desarrollar su trabajo habitual, si no implica esfuerzos excesivos o puede provocar problemas de salud. Evite el contacto con sustancias tóxicas y la exposición a radiaciones. Comunique su embarazo a Riesgos Laborales de su empresa para revalorar su lugar de trabajo. Si está más de 2 horas sentada recuerde levantarse y pasear unos minutos para mejorar la circulación. Si pasa muchas horas en pie utilice medias compresivas hasta la cintura para evitar varices y zapatos con un ligero tacón.
- Descanso: Recomendamos descanso suficiente nocturno y diurno si precisa. A partir que el volumen de la barriga la entorpezca, preferiblemente duerma sobre el lado izquierdo, como segunda opción sobre el lado derecho y sino hacia arriba con una de las caderas ligeramente elevada para evitar la compresión de la vena cava y que drene mejor a la placenta
- Actividad física moderada (caminar, nadar...) descartando deportes de impacto o de riesgo.



Si viaja en coche, realice paradas para descansar y poder caminar cada dos horas. El cinturón de seguridad debe colocarse por encima y por debajo de la barriga (puede utilizar cinturón de seguridad del embarazo).

- Medicación y otros procedimientos médicos durante el embarazo:
  - ✓ Evite auto medicarse.
  - ✓ La vacuna de la gripe y del tétanos están autorizadas durante el embarazo. La vacuna de la *hepatitis B* se pone después del primer trimestre si precisa
  - ✓ Debe avisar al técnico en radiología de que está embarazada.
  - ✓ Se debe tomar polivitamínico específico para el embarazo al menos un mes previo a la gestación y durante todo el embarazo para mejorar el bienestar materno-filial

▪ Otras precauciones:

- ✓ Evite el contacto con enfermedades infecciosas, especialmente las gestantes que se encuentran en contacto con población infantil.
- ✓ Se le realizarán analíticas para saber el estado inmunológico frente a enfermedades como la rubeola, la varicela. Si no ha sido previamente vacunada o no ha tenido esta enfermedad de forma previa, debe evitar el contacto con personas que la estén padeciendo.
- ✓ También se le incluyen en las analíticas la detección de los anticuerpos de la toxoplasmosis. Si no tiene anticuerpos protectores contra la enfermedad debe seguir una serie de precauciones para evitarla.
- ✓ Debe tener en cuenta que el **tabaco es perjudicial**. Es un buen momento para dejar de fumar. Solicite información sobre el programa de ayuda existente en el centro.
- ✓ Debe abstenerse de tomar bebidas **alcohólicas**.
- ✓ **Las drogas** están totalmente contraindicadas porque pasan directamente al feto y aumentan el riesgo de parto prematuro, bajo peso del bebé, y sufrimiento fetal.

▪ Consejos generales alimentación:

- ✓ Durante este periodo necesitará seguir una alimentación sana y equilibrada. Las necesidades varían según la etapa del embarazo. Inicialmente aumentan las necesidades de ácido fólico y vitaminas A,B,C y D. En el segundo y tercer trimestre aumentan las necesidades de proteínas, calcio, hierro, yodo.
- ✓ Deben tenerse en cuenta las recomendaciones para evitar Toxoplasmosis y Listeriosis ( documento adjunto )
- ✓ Debe consumir las raciones necesarias de cada grupo de alimentos.

**Contenidos de una ración**

<b>Aceite y frutos secos.</b> 3-6 raciones/día	1 Cucharada sopera de aceite o 20-25 gramos de frutos secos
<b>Lácteos</b> 3-6 raciones/día	250ml (un tazón) de leche, o 2 yogures, o 125 gr. de queso tipo mató
<b>Proteicos:</b> 2-2,5 raciones/día	80-100 gr. de ternera, pollo o pescado, o 2 huevos, o 800 gr. de legumbres en crudo combinado con verdura o cereales
<b>Verdura, hortalizas</b> 2-3 raciones/día	250-300gr. de verdura cruda o un plato de ensalada variada
<b>Fruta</b> 2-3 raciones/día	1 manzana o pera, 2 porciones de melón o sandía, 3 albaricoques, o media taza de cerezas o fresas
<b>Hidratos de carbono</b> 3-5 raciones/día	60 gr. de pan, mejor integral, 60-80 gr. macarrones, fideos, arroz en crudo, o 150-200gr. de patatas



Fuente: gencat.cat

## Ejemplo de dieta:

<b>Desayuno:</b>	- Vaso de leche o yogurt - Bocado pequeño de queso, o cereales, o pan tostado o frutos secos - Zumo de naranja/kiwi, manzana
<b>Media mañana:</b>	- Bocado, o fruta y/o yogurt o leche
<b>Comida:</b>	- Pasta, arroz o legumbres (pueden sustituir las proteínas animales) - Verdura o ensalada - Carne, pollo, pescado o huevos - Yogurt o infusión
<b>Merienda:</b>	- Leche, yogurt y/o fruta
<b>Cena:</b>	- Verdura ( ej.: sopa de verduras o escalibada) - Patata o pan - Pescado o huevos - Fruta
<b>Antes de ir a dormir:</b>	- Infusión o leche

- ✓ Se recomienda comer poca cantidad y más frecuentemente.
- ✓ Evite las comidas pesadas, demasiado abundantes, muy grasas, muy especiadas, chucherías, pasteles...
- ✓ Cocine con aceite de oliva.
- ✓ Procure que el momento de comer sea tranquilo y pueda sentarse y tomarse su tiempo.
- ✓ Recomendamos tome 1,5-2 litros de agua. Evite las bebidas azucaradas, gaseosas, y estimulantes (café, té,...).
- ✓ Si toma suplementos de hierro, hágalo junto con alimentos que ricos en vitamina C (cítricos, Kiwi, fresas...) para mejorar la absorción.
- ✓ Modere el consumo de sal.
- ✓ No es recomendable tomar alimentos de origen animal en crudo o poco curados, ni lácteos no pasteurizados.
- ✓ Antes y después de la manipulación de alimentos debe lavarse bien las manos.
- ✓ Situaciones especiales:
  - **En el caso de tener náuseas matutinas:** tenga a mano en la mesilla de noche galletas, tostadas... para comer antes de levantarse de la cama.
  - **Si tiene acidez:** coma pequeñas cantidades, evitando la comida grasa y picante. Además de esperar una hora antes de estirarse tras la comida, y puede ser de utilidad elevar el cabezal de la cama ligeramente.
  - **En caso de estreñimiento:** aumente la ingesta de agua y de alimentos ricos en fibra (verdura, legumbres, cereales integrales, fruta). Tomar ciruela, un kiwi, en ayunas puede ser de utilidad. Debemos evitar tomar laxantes sin estar indicados por su médico. Aumentar la actividad física contribuye a la mejora del tránsito intestinal.
  - **En caso de aumento excesivo de peso:** Evitar el consumo de grasas, tomar productos desnatados, y moderar los hidratos de carbono. Para cocinar preferentemente recomendamos: plancha, hervido, papillote, horno.

- **Sexualidad:** A causa de cambios físicos, psicológicos y hormonales puede experimentar modificaciones en cuanto al deseo sexual.



## SIGNOS DE ALERTA



Acuda a su médico o a su comadrona en caso de:

- Cambios en las características del flujo vaginal (mal olor, escozor, picor, dolor).
- Dolor abdominal intenso
- Pérdida de líquido vaginal, que no identificamos como orina.
- Sangrado genital.
- Fiebre alta
- Erupciones en la piel
- Mareo con sudoración, aumento de los latidos cardíacos sin relación con el ejercicio.
- Diarrea intensa
- Molestias urinarias (dolor, escozor, necesidad de ir muy a menudo al **W.C.**)
- Problemas de visión repentinos.
- Hinchazón de pies y tobillos por la tarde, que no desaparece con el descanso.
- Dolor de cabeza no habitual.
- Vómitos intensos que no cesan con el tratamiento.
- Contracciones (endurecimiento de la matriz) rítmicas y progresivamente más intensas antes del 8º mes (semana 37). A partir de la semana 32 de la gestación, aparecen contracciones y se van haciendo más intensas y frecuentes a medida que se va acercando el final del embarazo, pero éstas son esporádicas e irregulares.
- Tensión arterial elevada que persiste en un segundo control pasados 20 minutos, estando en reposo entre las dos tomas.



Acceso a web [consejos de salud ginecología](#)