CONSEJOS DURANTE EL EMBARAZO 1

El **embarazo** es un acontecimiento normal en la vida de la mujer. No debe considerarlo una enfermedad, sin embargo, provoca cambios en su cuerpo y en ocasiones síntomas que usted debe conocer.

Síntomas y consejos durante el embarazo



- **Náuseas y vómitos.** Durante el primer trimestre, estos síntomas son muy frecuentes debido al cambio hormonal y suelen desaparecer al final del segundo trimestre. Aparecen normalmente a primera hora de la mañana, pero pueden presentarse a lo largo del día. **Para ayudar a combatirlos**, comer pocas cantidades varias veces al día, ingerir alimentos ricos en Vitamina B6 como carne, cereales y fruta y evitar las comidas copiosas que llevan a una digestión pesada.
- **Ardor de estómago.** Tome pequeñas cantidades de alimentos con frecuencia, en lugar de comer mucha cantidad en pocas veces. No se acueste hasta pasadas 2 horas después de comer.
- **Cansancio.** Es habitual al final del embarazo como consecuencia del aumento de peso. Descanse con frecuencia.
- **Estreñimiento.** Tome líquidos y alimentos ricos en fibras (verduras y frutas) y realice ejercicio físico de manera regular (caminar, nadar...).
- **Hemorroides.** Evite el estreñimiento y tome baños de asiento.
- **Aumento de las ganas de orinar**, sobre todo al final del embarazo. Es debido a la presión que provoca el bebé en la vejiga. Disminuya la ingesta de líquidos antes de acostarse.
- **Varices.** Evite ropa ajustada. Camine diariamente y descanse con las piernas levantadas. Evite estar de pie mucho tiempo. Realice ejercios de tobillos, paseos cortos y masajes de tobillo hacia la cadera.
- **Cambios de humor.** Son habituales a lo largo de todo el embarazo. Al principio es frecuente cierta preocupación o inquietud. Estos cambios de humor irán desapareciendo poco a poco, en especial cuando comience a notar los movimientos de su hijo.
- **Cambios en la piel.** A lo largo del tercer trimestre, la piel de la madre sufre cambios debido a los niveles hormonales. Es muy frecuente que aparezcan manchas de color marrón en la frente, en los pómulos, en el mentón y en el abdomen. Es el llamado “velo”. Tras el parto los niveles hormonales descienden y las manchas van desapareciendo poco a poco, a medida que la piel se va regenerando. Se recomienda usar protección solar alta y evitar largos periodos de exposición al sol.
- **Aumento de la cantidad de flujo vaginal.** Es normal, sin sangre y sin molestias. Puede tener relaciones sexuales. Busque posturas cómodas, sobre todo en la segunda mitad del embarazo, por ejemplo, acostados de lado.
- **Edema (retención de líquido).** Puede ser más evidente en los tobillos y en las manos, descanse levantando las piernas y duerma de lado.

Siguiente

http://guiapractica.semfyc.info/buscador/19-06.pdf
http://www.cdc.gov/ncbddd/Spanish/bd/spabc.htm

CONSEJOS DURANTE EL EMBARAZO 2

Alimentación durante el embarazo

Una alimentación adecuada es importante para la buena evolución del **embarazo** y el desarrollo de su futuro bebé. **Es un error «comer por dos» durante el embarazo.** El exceso de peso es perjudicial. Lo más conveniente, en mujeres de peso normal, es que aumente entre 9 y 13 Kg a lo largo del embarazo.

Su dieta debe ser variada y equilibrada y con un aumento aproximado de 100-300 Kcal/día, es decir, debe contener sobre unas 2.000 kcal/día, con los siguientes grupos de alimentos:

- **Proteínas:** tome **2 raciones diarias**. Una ración equivale a 160 g de carne, 200 g de pescado o 160 g de jamón cocido o 2 huevos (tome menos de 5 huevos por semana). **Cocine bien la carne** (cocida o frita), sobre todo las de cerdo, y evite tomar embutidos si no están cocinados, pueden transmitir la toxoplasmosis. Esta enfermedad puede provocar problemas en su bebé, pero se evita con esta sencilla medida.
- **Lácteos** (leche o derivados de la leche): consuma **3-4 raciones diarias**. Una ración equivale a 1 vaso grande de leche o de yogur, 60 g de queso fresco o 70 g de queso semicurado.



- **Hidratos de carbono:** tome **4-5 raciones diarias**. Cada ración equivale a 60 g de pan integral, 70 g de arroz, pasta, 300 g de patatas o 70 g de legumbres.
- **Fruta:** coma **2-3 piezas medianas**.
- **Verdura:** tome **2-4 raciones diarias**. El peso de 1 ración equivale a 250 g.
- **Beba más líquidos** (agua es mejor) durante el embarazo para ayudar a su cuerpo a compensar el aumento del volumen de sangre. Beba al menos 4 a 8 vasos diarios de agua, jugo de fruta o líquidos. Una buena manera de saber si está bebiendo suficiente líquido es si su orina aparece de un color claro, casi como el agua, o de un color amarillo muy pálido.

Ejercicio físico en el embarazo

El ejercicio físico fortalece sus músculos, mejora la circulación de la sangre y el estado de ánimo y le ayuda a conseguir el peso adecuado. También evita o mejora el estreñimiento.

- Los ejercicios más recomendables son caminar y nadar.
- Intente realizar al menos 30 minutos de ejercicio un mínimo de 4-5 veces por semana.

Debe evitar

- **Fumar, tomar bebidos alcohólicas o consumir otro tipo de** drogas es perjudicial para su salud y el de su hijo/a.
- **No tome medicamentos** por su cuenta, solo los que le indique el médico.

CONSULTE CON SU MÉDICO SI:

- Si presenta una pérdida de líquido o hemorragia genital, o dolor intenso y continuo en bajo vientre que no remite.
- Fiebre de mas de 39ºC
- Tiene inflamación importante y brusca de cara, manos y pies.
- Presenta dolores de cabeza persistentes.
- Náuseas y vómitos intensos.
- Mareos intensos o alteraciones en la visión.
- Molestias al orinar.
- Inmediatamente, si siente contracciones sin estar cumplida, o si esta cumplida y las contracciones se repiten con un ritmo de 2-3 cada 10 minutos.
- Subida de tensión arterial
- Disminución de movimientos fetales.
- Dolor en [illegible]

http://guiapractica.semfyc.info/buscador/19-06.pdf
http://www.cdc.gov/ncbddd/Spanish/bd/spabc.htm