

CONSEJOS EMBARAZO

Ana I. Moreno Gómez Elena Polentinos Castro Raquel Rodríguez Rodríguez
Grupo de Trabajo de Atención a la Mujer de la SoMaMFyC

CONSEJOS GENERALES:

El embarazo es una etapa normal en la vida de la mujer durante la que se producen una serie de cambios en su cuerpo. No es una enfermedad. Pueden aparecer síntomas variados que, en general, mejoran con medidas sencillas:

- **Nauseas y vómitos:** más frecuentes al inicio del embarazo y sobre todo por las mañanas. Mejoran comiendo con más frecuencia y en pequeñas cantidades, aumentando los hidratos de carbono y disminuyendo las grasas.
- **Ardor de estómago:** realice comidas ligeras y frecuentes y unas 2 ó 3 horas antes de tumbarse, evite tomar chocolate, té, grasas, tabaco, alcohol. No use prendas ajustadas en el abdomen. Eleve el cabecero de la cama.
- **Estreñimiento:** aumente el consumo de líquidos y de alimentos ricos en fibra. Y procure caminar a diario.
- **Hemorroides:** evite el estreñimiento y las comidas grasas o picantes. Puede notar alivio con aceite de oliva local y baños de asiento con agua templada o fría.
- **Varices:** no use prendas que opriman el abdomen, camine a diario y eleve las piernas durante el descanso (por ej. colocando una manta doblada bajo el colchón).
- **Dolor lumbar:** es más frecuente al final del embarazo, por el sobrepeso. Descanse con frecuencia y duerma con una almohada entre las piernas.
- **Trastornos del sueño** (somnolencia o insomnio): no debe usar fármacos, mejoran con medidas naturales (ejercicios de relajación, infusiones)

Consulte con su médic@ de familia en caso de que alguno de estos síntomas sea muy severo.

El alcohol, el tabaco y otras drogas perjudican su salud y la de su hij@.
Puede ser un buen momento para dejar su consumo.

ALIMENTACIÓN Y PESO

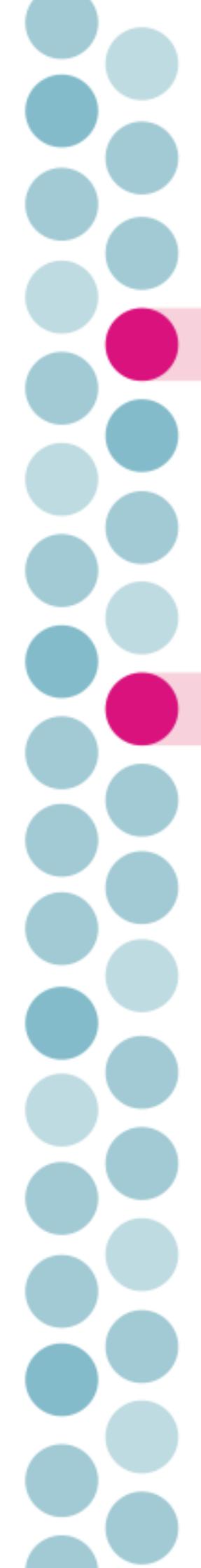
Es muy importante llevar a cabo una dieta equilibrada y variada, con abundantes frutas, verduras, legumbres, leche y derivados. Aumente el consumo de calcio: leche, yogur (desnatados mejor), queso, pescados...

Evite el exceso de grasas: bollería industrial, dulces, helados...

Cocine muy bien las carnes y no consuma embutidos crudos ya que pueden transmitir una enfermedad llamada Toxoplasmosis, también transmitida por los gatos, inocua para usted pero peligrosa para el desarrollo de su hij@.

Parece aconsejable reducir el consumo de café a 2 ó 3 tazas al día, ya que cantidades mayores de cafeína podrían tener efectos negativos.

No se debe comer por dos. Lo ideal es un aumento entre 9 y 12 Kg. al final del



embarazo. Un exceso o un defecto de peso durante el embarazo pueden perjudicar a la madre y al niño.

SUPLEMENTOS DE VITAMINAS Y MINERALES

Para prevenir las malformaciones de la médula espinal del niño (espina bífida) es aconsejable la toma de una vitamina llamada **ácido fólico**, que se encuentra en las verduras de hoja verde, legumbres y frutas, desde aproximadamente un mes antes del embarazo hasta final del primer trimestre. Su médico se lo prescribirá en comprimidos. En general, no es necesario tomar otros suplementos vitamínicos. Se aconseja la utilización de sal yodada para cocinar. Su médico valorará si precisa tomar Iodo en pastillas. Algunas mujeres necesitan tomar hierro por la aparición de anemia durante la gestación.

EJERCICIO

Es recomendable la realización de ejercicio físico suave durante el embarazo normal, le hará sentir mejor, mejora la circulación sanguínea, evita el estreñimiento y ayuda al control del peso. Muy aconsejable es la natación y dar largos paseos. No debe realizar deportes de riesgo, submarinismo, aeróbic, esquí, equitación o actividades que impliquen cambios bruscos de temperatura, como las saunas.

RELACIONES SEXUALES

Puede tener relaciones sexuales sin problemas, salvo contraindicación médica, buscando la postura más cómoda.

MEDICAMENTOS

No se automedique. Muchos fármacos pueden ocasionar problemas al bebé durante el embarazo, incluidos los de aplicación en crema. Consulte a su [médic@](#) de familia cuando necesite tomar un medicamento.

VIAJES

Utilice el cinturón de seguridad en el coche, existen adaptadores especiales cuando la barriga empieza a aumentar. Los viajes en avión se contraindican al final del embarazo.

Si está pensando realizar un viaje donde son necesarias vacunas o medicaciones especiales, consulte con su [médic@](#).

VACUNAS

En general, conviene evitar su administración en el primer trimestre del embarazo. Durante el 2o o 3er trimestre están específicamente recomendadas la vacunación antitetánica (con Td preferiblemente) para la prevención del tétanos neonatal en las mujeres no vacunadas, y de la gripe si coincide con la época de vacunación.