

# La UPRL informa

## CONSEJOS DURANTE EL EMBARAZO Y LACTANCIA

Queremos recordar que en el artículo 26 de la Ley 31/95 "Ley de Prevención de Riesgos Laborales", se establece la obligación del empresario, previa consulta con los representantes de los trabajadores, de determinar dentro de su organización aquellos puestos de trabajo que estén exentos de riesgo para las trabajadoras que se encuentren en situación de embarazo, parto reciente y durante el periodo de lactancia.



Pero parejo a esta legislación y notas técnicas de prevención laboral, muy importante para proteger al feto y la salud de la madre, en esta hoja informativa también queremos dar un enfoque más amplio e incidir en la importancia que tiene seguir esas medidas preventivas que generalmente conocemos y nuestros médicos nos comentan verbalmente, pero que aprovechando esta hoja informativa queremos dejar por escrito.

### Comer y beber sano durante el embarazo

La dieta ha de ser variada y equilibrada. Lo importante es tomar alimentos ricos en nutrientes y vitaminas como ácido fólico, hierro, calcio y yodo, pero no en grasas. La dieta ha de ser variada a base de verduras, frutas, cereales, lácteos y legumbres, sin olvidar el aporte diario de proteínas de carne y pescado.

Una dieta sana incluye mantener una hidratación correcta. Beber la suficiente agua y leche que le aporte calcio es fundamental. También debe tomar zumos, mejor naturales y no azucarados, y evitando las bebidas alcohólicas y el café.

### Tomar los suplementos vitamínicos recomendados

Para complementar una dieta sana también se recomienda determinados complementos vitamínicos que incluyan ácido fólico, junto a otros suplementos vitamínicos y de minerales beneficiosos para el embarazo, como hierro, yodo, calcio... De este modo ayudamos al feto a desarrollarse adecuadamente evitando carencias que podrían causar complicaciones tanto para el bebé (bajo peso, espina bífida...) como a la madre (anemia, preeclampsia...).

### Usar una ropa adecuada

Se debe llevar ropa cómoda (incluidos los zapatos), adecuada al aumento de peso y volumen que se vaya alcanzando.

**"La salud no lo es todo, pero sin ella, todo lo demás es nada"**

*Arthur Schopenhauer*

Ello ayudará a que la sangre circule mejor, a que los movimientos sean correctos y no forzados.



# La UPRL informa

## **Realizar ejercicio durante el embarazo**

Para el bienestar y una ganancia de peso correcta, es necesario realizar ejercicio físico adecuado a su estado. Ya sea natación, yoga, caminar, el método pilates... Si continuamos trabajando, durante el horario laboral, según la actividad desempeñada especialmente si es en sedestación prolongada, recomendamos levantarse de la silla cada 45 minutos y caminar unos 5 minutos. Si el descanso es de 20 minutos o más emplear unos 10 minutos para caminar.

Mediante la realización de un ejercicio moderado y constante conseguiremos que mejore la condición cardiovascular y muscular y se favorecerá la corrección postural. Todo ello proporcionará una mejor condición física general y permitirá evitar durante el embarazo y parto menos riesgos.

## **Cuidar la mente durante el embarazo**

Es importante dedicar tiempo a cuidar el cuerpo, y tiempo para la relajación y cuidado de la mente. Hay que buscar tranquilidad y hacer ejercicios de relajación en su domicilio dado que ayudará a sentirse mejor. Se debe realizar las actividades de ocio que se venían realizando, ya fuera ir al cine, leer, salir al campo, bailar, actividades de manualidades...

## **Cuidado de la piel**

Durante el embarazo se debe aplicar cremas solares protectoras para evitar las manchas en la piel y las quemaduras. Debido a la acción de las hormonas, la piel en este estado de embarazo sufre alteraciones como la hiperpigmentación. También son importantes las cremas antiestrías, que previenen la aparición de cicatrices con el estiramiento de la piel, con especial atención durante los meses finales, cuando la piel se estira a ritmo muy rápido.

Hidratar todo el cuerpo tras el baño o la ducha ayuda a la relajación. Los masajes suaves tras el ejercicio también ayudarán a sentirse mejor. Por supuesto, la hidratación externa hay que complementarla con la interna, bebiendo abundantes líquidos como ya hemos comentado en el punto referido a la nutrición. Todo combinado hará que aumente el estado de bienestar

## **Procurar el descanso adecuado durante el embarazo**

Dormir y descansar lo que le pida el cuerpo es muy importante. El cansancio y el sueño pueden acompañarse desde el primer momento como uno de los primeros síntomas de embarazo, y con suerte pueden ir desapareciendo. Pero es más que probable que vuelva aparecer la sensación de cansancio y somnolencia en la fase final del embarazo. Por ello habrá que descansar en la medida de lo posible, sin olvidarse de que el ejercicio moderado hará que se descanse y se duerma mejor.

***"Durante ese período de embarazo, por favor, dediquemos tiempo al cuidado de nuestro cuerpo; el ser que nos viene lo agradecerá"***

<http://promocionsaludspmaz.blogspot.comwww.spmas.es>

