

# La UPRL informa



## CUIDADOS EN EL EMBARAZO

El embarazo es un estado en el que se modifica el organismo materno para facilitar el desarrollo del bebé. Los 3 primeros meses de un embarazo son los más importantes y es cuando es aún más importante que la mujer embarazada mantenga unos hábitos adecuados para no producir lesiones en el feto.

### SEGUIR UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA:

- Tomar proteínas, vitaminas, calcio y hierro (en las cantidades que indique el médico que siga y controle el embarazo).
- Tomar ácido fólico para disminuir el riesgo de enfermedades congénitas como la Espina bífida.
- Habrá que tener cuidado con los pescados y mariscos que según de donde sean pueden llevar mercurio.
- No tomar alimentos crudos, como pescados o carnes por el riesgo de Toxoplasmosis o leches o zumos sin pasteurizar.
- Evitar alimentos con nitrato de sodio como jamón o tocino.
- Lavar concienzudamente las frutas y verduras y pelar los alimentos de la huerta.

En el embarazo no hay que ponerse a dieta pero tampoco comer por dos, solo para dos. Se aconseja comer poca cantidad varias veces al día lo que ayuda a controlar las molestias digestivas del inicio del embarazo.

### EVITAR TÓXICOS

Evitar el alcohol, cafeína, medicamentos..

- El alcohol puede producir Síndrome Alcohólico Fetal por el que los niños crecen menos y se puede dificultar su aprendizaje, además de rasgos faciales anómalos y alteraciones cardíacas.
- La cafeína no está demostrado efecto adverso pero algunos estudios dicen que pueden producir niños prematuros o más pequeños. También recordar que

# La UPRL informa

disminuye la absorción de hierro y favorece el reflujo gástrico.

- El tabaco da lugar a recién nacidos de menos peso, por lo que son más propensos a tener infecciones, problemas respiratorios incluso Síndrome de muerte súbita
- No automedicarse durante el embarazo y siempre consultar los posibles efectos secundarios sobre el feto de cualquier medicamento que queramos o debamos consumir.

Evitar los sobrecalentamientos con las saunas y baños calientes durante el embarazo.

## DURANTE EL EMBARAZO ES IMPORTANTE CONTROLAR

- La tensión arterial pues se puede producir Pre eclampsia, que puede dar lugar a partos prematuros.
- El peso.
- La glucosa en sangre para evitar Diabetes gestacional.
- Evitar la Toxoplasmosis que la produce un parásito que está en las heces de gato, tierra vegetal y carne cruda y puede producir daño cerebral en el bebé. Por esto hay que realizar un análisis de sangre a la embarazada para saber si ha estado expuesta previamente.

## CUIDADOS DE LA PIEL

Para evitar estrías, manchas, celulitis....

- Hidratar la piel con cremas evitando aquellas con retinol, ácidos o algunos despigmentantes.
- Usar cremas que aporten elasticidad para prevenir las estrías sobre todo en abdomen y senos.
- Usar protección solar para evitar las manchas en la piel, ya que es muy típica la aparición del Cloasma, que son las manchas en la cara en embarazadas.
- Mover las piernas, masajes suaves para prevenir la celulitis y la retención de líquidos y varices. Dar paseos todos los días nos ayudará tanto a conseguir esto como a controlar el peso.
- Realizar ejercicios prenatales para mejorar la postura de la espalda, evitar dolor y mejorar la musculatura de abdomen y espalda. Mejorar la circulación y aumentar la flexibilidad.

Los ejercicios deben ir aconsejados por una persona especializada, además caminar diariamente es un buen ejercicio.

Es importante seguir un adecuado control médico durante todo el embarazo. Normalmente las consultas serán cada 4 semanas hasta la semana 28 de gestación, a partir de aquí serán cada 2-4 semanas hasta la 36 semana de embarazo y después de la 36 control semanal.

Si detectamos fiebre, dolor al orinar, sangrado vaginal, dolor abdominal o si notamos los movimientos del feto menos de lo normal se debe acudir al médico pues son signos de riesgo.

***CUIDARTE TÚ ES CUIDAR A TU BEBÉ***