

Consejos a la mujer embarazada

¿Es importante la comida que como en el embarazo?

El alimento que come sirve también para alimentar a su bebé. Una dieta sana y variada será beneficiosa para su salud y para el desarrollo de su niño. Una buena elección de alimentos ayudará a ambos a estar fuertes y sanos y hará que usted se sienta mejor en el embarazo.

¿Qué debo comer?

Deberá comer alimentos variados en los que predominen los naturales y frescos y abundante leche. La base principal de la dieta la constituyen: fruta, verdura, pan, cereales, arroz, pasta, carne, pescado, judías, huevos y alimentos lácteos (leche, yogur y queso) bajos en grasas. La carne debe tomarse muy cocida.

Intente evitar los caramelos, bebidas gaseosas y limitar al máximo los productos de pastelería, bollerías y precocinados.

No tome más de dos cafés al día.

¿Qué debo hacer si tengo náuseas y vómitos?

Algunas mujeres presentan náuseas y vómitos cuando están embarazadas. Suelen ser más frecuentes por la mañana, aunque en ocasiones pueden presentarse a lo largo del día. Normalmente son más comunes en las fases precoces del embarazo, tienden a disminuir según avanza éste y suelen desaparecer en el segundo trimestre. No afectan a su hijo.

Puede ser útil:

– Comer pequeñas cantidades a lo largo del día, de tal manera que nunca esté demasiado llena ni con demasiada hambre.

– Evitar los alimentos ricos en grasa.

– Tomar una alimentación rica en carbohidratos (arroz blanco, tostadas, patatas).

– Comer galletas saladas y otros alimentos similares cuando tenga náuseas.

– Tomar postres de gelatina, helados de sabores, caldo de carne, infusiones azucaradas descafeinadas.

– Debe evitar: alimentos cocinados con grasas o carnes grasas, mantequilla, margarina o salsas, mahonesa, alimentos ácidos (frutas cítricas y tomates), alimentos fritos y alimentos condimentados.

¿Qué debo hacer si tengo gases y ardores?

Si tiene gases o diarrea después de comer o beber productos lácteos, evite comer productos que contengan lactosa.

Si tiene ardores después de las comidas, procure comer menos cantidad y más a menudo.

¿Cuánto peso debo ganar?

Entre 9 y 11 kg en mujeres de peso normal, hasta 12 kg en delgadas y no debe sobrepasar los 7 kg en mujeres con más del 20% de sobrepeso.

En el primer trimestre el aumento de peso debe estar comprendido entre 900 y 1.800 g y hasta 300-400 g semanales después.

¿Puedo tomar cualquier tipo de medicamento?

No debe tomar ningún fármaco por “sencillo” que le parezca sin antes consultar a su médico de cabecera.

Es posible que durante el embarazo su médico le prescriba un suplemento de hierro, porque durante este período las necesidades de este elemento están muy aumentadas. También le recomendará tomar ácido fólico, con el fin de disminuir el riesgo de que su bebé tenga defectos en la médula espinal.

¿Puedo seguir fumando?

Debe abandonar el hábito del tabaco. Fumar en el embarazo puede dar lugar a que su hijo nazca con poco peso. Por otra parte, son más frecuentes los abortos espontáneos en las mujeres fumadoras.

Lo mismo debe hacer con el alcohol. Las mujeres embarazadas que beben bastante alcohol tienen también con mayor frecuencia abortos espontáneos e incluso su hijo puede nacer con serios problemas de salud.

¿Algo especial sobre mis hábitos higiénicos?

Es muy importante que cuide su boca, ya que durante este período son muy frecuentes las caries.

Aunque pueda bañarse o ducharse según prefiera, en el último mes es aconsejable la ducha.

Procure también darse masajes en sus mamas, para prepararlas para la lactancia.

¿Y respecto al descanso y ejercicio?

Es conveniente que duerma entre 8 y 10 horas diarias. Si practica un deporte que requiere gran desgaste físico debe

abandonarlo; sin embargo, puede hacer gimnasia (sobre todo la de preparación al parto) y caminar, que es muy recomendable.

¿Qué ropa y calzado puedo utilizar?

Debe utilizar ropa cómoda que no oprima el cuerpo. Los zapatos no deben ser muy altos para evitar caídas. Las fajas pueden beneficiarle si ya ha tenido más de tres embarazos.

¿Puedo viajar?

El mejor período para viajar es entre el cuarto y séptimo mes de gestación. Se debe procurar que los trayectos sean cortos (no más de 2 horas), y si lo hace en auto-

móvil, debe colocar el cinturón de seguridad por debajo del abdomen.

¿Puedo mantener relaciones sexuales?

Sí, a no ser que éstas le provoquen hemorragias o contracciones.

¿Y trabajar?

Normalmente sí, excepto si está en contacto con productos tóxicos o tenga que permanecer en pie o caminando muchas horas. En este caso habría que valorar su situación.

¿Algo más?

Debe evitar el contacto con gatos.