



¡Enhorabuena por vuestra maternidad!, para que vuestro embarazo sea saludable os ofrecemos los siguientes consejos.

CONSEJOS PARA ALIVIAR LAS NAÚSEAS

- Evitar el estómago vacío o muy lleno, los alimentos de difícil digestión o repulsivos, el tabaco, café, grasas, bebidas gaseosas.
- Comer 5-6 veces al día, de forma moderada. Antes de levantarse (10-15 min), tomar algo sólido (tostadas, galletas).
- Mantener una buena postura corporal tras las comidas (semisentada).
- Procurar evitar olores penetrantes o desagradables

CONSEJOS PARA EL SANGRADO DE ENCÍAS

- Evitar traumatismos e infecciones.
- Tener una dieta equilibrada rica en vegetales y frutos secos.
- Buena higiene dental: utilizar cepillo de cerda media, pasta dentrífica con sal marina, mínimo dos veces al día, imprescindible en la noche. Utilizar hilo dental. Se puede masajear las encías.
- Acudir al dentista antes del embarazo o en el 1º trimestre.

CONSEJOS PARA ALIVIAR EL ESTREÑIMIENTO

- Tener una dieta rica en fibra (cereales, vegetales, fruta...). Ir aumentando paulatinamente la fibra para evitar los gases. Aumentar los líquidos. Masticar bien, despacio.
- Ejercicio moderado.
- Tener un hábito regular de evacuación de heces acudiendo a una hora fija al inodoro. Tomar un vaso de agua al levantarse para estimular reflejo gastrocólico.
- Evitar enemas y laxantes sin previa indicación.

CONSEJOS PARA ALIVIAR LAS HEMORROIDES



VIVIR LA MATERNIDAD

www.vivirlamaternidad.com

- Corregir el estreñimiento siguiendo una dieta rica en fibras (fruta y verdura).
- Realizar una actividad física suave, como caminar.
- Evitar de la alimentación, especias, alcohol.
- Evitar ropa muy ceñida, se aconseja ropa interior de algodón.
- Evitar estar de pie o sentada mucho tiempo. Descongestionar la pelvis, realizando ejercicios de levantamiento o poner almohadas sobre las caderas.
- Higiene local (baños de asiento con agua fría y asientos blandos).
- No aplicarse ningún medicamento ni pomada sin consultar previamente al médico.

CONSEJOS PARA ALIVIAR LOS ARDORES DE ESTÓMAGO

- Comer 5-6 veces al día, poca cantidad, evitando café, tabaco, grasa, bebidas gaseosas y/o con alcohol. Cenar al menos dos horas antes de acostarse.
- Si reposo tras la comida hacerlo en posición semisentada.
- Elevar la cabecera de la cama o dormir con una almohada extra.
- No tomar ningún medicamento sin consultar previamente con el médico

CONSEJOS PARA ALIVIAR EL EDEMA (HINCHAZÓN) DE LOS PIES

- Evitar estar de pie o sentada mucho tiempo. Evitar estar tumbada boca arriba. Descansar sobre el lado izquierdo.
- Al sentarte o tumbarte para descansar, mantener las piernas elevadas.
- No vestir ropas ajustadas. Evitar el uso de medias o calcetines que compriman.
- Aliviar la pesadez en las piernas mediante masajes locales con duchas de agua fría de tobillos hacia pelvis.
- Practicar ejercicio suave, como pasear, para activar la circulación.

CONSEJOS PARA ALIVIAR LAS VARICES

- Paseos cortos, ejercicios de tobillo, masajes de tobillos hacia caderas.
- Evitar estar mucho tiempo de pie o sentada.
- Reposo con las piernas en alto, levantar también las caderas si varices en periné/vulva.
- Duchas frías.
- Evitar la cera caliente.
- A veces, es necesario medias de compresión para embarazadas.

CONSEJOS PARA ALIVIAR LOS CALAMBRES

- Cambios de posición.
- Aumentar calcio en la dieta..



VIVIR LA MATERNIDAD

www.vivirlamaternidad.com

- Estiramiento inmediato suave y pasivo, en caso de ser en zona de gemelos dorso del pie hacia la pierna.
- Levantarse despacio desde la posición de reposo.
- Evitar cruzar las piernas y los tacones altos.
- Evitar permanecer largos periodos de tiempo de pie o sentada.
- Practicar una actividad física moderada, como pasear.
- Evitar el uso de zapatos de tacón alto.

CONSEJOS PARA PREVENIR EL DOLOR DE ESPALDA

- Utilizar asientos con respaldo recto. Utilizar cojines en la región lumbar.
- Evitar manipular cargas pesadas.
- Al agacharte, flexionar las rodillas a la vez que mantienes la espalda recta.
- Utilizar un colchón firme.
- Evitar los tacones altos
- Practicar ejercicios que fortalezcan la musculatura de la espalda

CONSEJOS ANTE LA SENSACIÓN DE FATIGA

- Evita los ambientes con humo.
- Practicar un ejercicio moderado. No superar los 140 latidos por minuto
- Dormir con la cabecera de la cama más incorporada
- Evitar comidas copiosas

ALIMENTACIÓN

La alimentación en el embarazo debe ser completa y variada, y debe adecuarse a los cambios físicos y fisiológicos con el fin de satisfacer las necesidades nutricionales de la madre y del bebé. No hay que comer por dos en el embarazo. Los requerimientos nutricionales durante la gestación aumentan si los comparamos con los de la mujer no gestante. El aporte energético diario no debería superar las 2500-2600 Kcal/día. El aumento de peso en un embarazo se aconseja que sea de 9 a 13 kgr. En un embarazo gemelar puede llegar a 15 kgr. Se aconseja que sigas estos consejos:

- Come fruta, verduras, hortalizas, legumbres, frutos secos, farináceos preferentemente integrales (pan, pasta, arroz y patatas), así como cantidades moderadas de carne, pescado y huevos.
- Reparte la ingesta en 5 ó 6 comidas.
- Bebe preferentemente agua (de cuatro a ocho vasos al día aproximadamente). No tomes alcohol.
- Modera el consumo de sal, y usa sal yodada (si no tienes problemas de tiroides)



VIVIR LA MATERNIDAD

www.vivirlamaternidad.com

- Come de 4 a 5 raciones de verdura y fruta. Cuando las comas, límpialas bien con agua abundante.
- Come pescado dos veces a la semana, aporta omega 3, necesario para el buen desarrollo del feto. No consumas grandes peces predadores como pez espada, emperador y atún por su alto contenido en mercurio.
- Toma lácteos (3-4 raciones al día). No tomes leche sin pasteurizar o cualquier queso que no esté pasteurizado, ya que pueden contener Listeria, un microorganismo que afecta el desarrollo correcto del feto. [En ese link te puedes descargar unos consejos para evitar a Listeriosis.](#)
- Cocina suficientemente las carnes y el pollo, evita que queden partes crudas, ya que la carne cruda puede contener [toxoplasma, el parásito que causa la toxoplasmosis, afectando el desarrollo del feto.](#)
- En relación con la congelación de la carne o embutidos de carne cruda, el toxoplasma se inactiva a -24 grados, durante un día entero.
- En general no comas crudo ningún alimento de origen animal, como huevos, pescado (sushi), marisco, y carne (carpaccio). Limpia las superficies y utensilios de cocina después de manipular alimentos crudos. Estas prácticas ayudan a impedir toxoinfecciones de Salmonella, Campilobacter y E. Colli.
- Evita condimentos picantes ya que puedes sentir malestar y ardores.
- No tomes infusiones estimulantes o laxantes.
- Es recomendable que evites el consumo de bebidas estimulantes como el café, el té y la coca cola.
- En relación con la ingesta de mercurios te recomendamos que consultes estas recomendaciones: [recomendaciones sobre el mercurio.](#)

Para más información accede a la sección de [Consejos de Nutrición en el Embarazo](#) y la sección de [Preguntas Frecuentes del Embarazo \(ALIMENTACIÓN\)](#).

SUPLEMENTOS DIETÉTICOS

Se aconseja tomar ácido fólico y yodo durante todo el embarazo. La finalidad del ácido fólico es prevenir defectos del tubo neural y espina bífida. El yodo es esencial en el primer trimestre del embarazo para el desarrollo neurológico del feto. Para tener unas buenas reservas es importante que desde antes consumas alimentos ricos en yodo (pescado, leche,...) y que utilices para cocinar sal yodada.

EJERCICIO

Es aconsejable si no hay contraindicación (amenaza de parto prematuro, sangrado,...). Se recomienda realizarlo de 3-4 veces por semana, con una duración de 20 a 30 minutos para incrementarlo progresivamente hasta una hora. Se recomiendan la natación, bicicleta estática y caminar, realizando estiramiento previo y posterior de 5-10 min. La mujer embarazada no debe superar los 140 lat/min.



VIVIR LA MATERNIDAD

www.vivirlamaternidad.com

En el siguiente enlace te proporcionamos una tabla de ejercicios para realizar 3- 4 veces en semana <http://www.vivirlamaternidad.com/material-de-consulta/menu-embarazo/documentos/99-preparacion-fisica-y-mental-durante-el-embarazo>

POSTURA

Evita estar mucho tiempo de pie y cambiar a menudo de posición.

- De pie: los pies deben estar separados unos 30 cm. y las rodillas relajadas, los hombros caídos, la barbilla hacia arriba, el vientre suavemente hacia dentro y ligeramente contraído el periné.
- Sentada: sitúa la espalda recta, con las lumbares apoyadas.
- Acostada: evita estar boca arriba (fundamentalmente en el 3º trimestre). Ponte de lado, con la pierna de debajo estirada y la otra flexionada sobre un cojín. No cambies bruscamente de posición y para levantarte utiliza los brazos y muslos, no el vientre, y desde la posición de lado.

HIGIENE PERSONAL, CUIDADO DE LA PIEL Y CABELLO

La sudoración y el flujo vaginal aumentan durante la gestación por lo que es recomendable la ducha diaria con jabón pH 5,5 e hidratar la piel.

Utiliza protección solar.

El tinte del pelo no es perjudicial para el bebé pero puede afectar al cuero cabelludo y causar irritación.

Si utilizas cera depilatoria es mejor que sea fría, para evitar problemas de varices.

Procura utilizar ropa cómoda y amplia, de tejidos naturales, evitando todo lo que oprima la cintura y las piernas. Escoge un sujetador que proporcione una buena sujeción, a ser posible que sea un tirante ancho. Utiliza un calzado lo más cómodo posible.

NO CONSUMAS ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS

NO TE AUTOMEDIQUES

RADIACIONES Y TÓXICOS AMBIENTALES

Evita tener contacto con radiaciones, emanaciones de gases, metales pesados (mercurio, plomo), pesticidas, herbicidas y algunas sustancias químicas utilizadas en la industria

ACTIVIDAD LABORAL



VIVIR LA MATERNIDAD

www.vivirlamaternidad.com

Se puede llegar hasta el final de la gestación trabajando, salvo que se requiera gran esfuerzo físico, que el abdomen interfiera, que suponga un cansancio excesivo, que plantee riesgos de toxicidad fetal.

RELACIONES SEXUALES

Las relaciones sexuales son una fuente de afectividad y de comunicación en la pareja. Durante el embarazo suele existir un aumento de la emotividad y puedes sentirte más sensible y vulnerable. Vuestra vida sexual no tiene porqué verse afectada durante el embarazo. Habrá que ir adaptando a nuevas situaciones y modificar algunas posturas conforme avanza la gestación. Las relaciones sexuales no perjudican al bebé y salvo contraindicación médica (placenta previa, sangrando, amenaza de parto prematuro...), se recomienda practicar el sexo coital con normalidad. No hay que olvidar que el coito no es la única forma de expresión sexual. Se aconseja consultar este link sobre sexualidad en el embarazo: <http://www.vivirlamaternidad.com/material-de-consulta/menu-embarazo/documentos/249-sexualidad-en-el-embarazo>

VIAJES

No hay limitaciones siempre que se utilice un medio que permita moverse con facilidad y a menudo (avión, coche, tren,..). En caso de ir en coche, hacer paradas cada dos horas y deambular unos 10 minutos. No utilizar pastillas para el mareo. Si quiere ir al extranjero, es importante conocer si el lugar al que quiere ir requiere vacunas, si son compatibles con el embarazo, y si las enfermedades propias del lugar, pueden afectar negativamente al embarazo, en ese caso sería recomendable posponer el viaje. Es importante que lleves siempre la historia del embarazo.

SÍNTOMAS

Los síntomas que se producen en el embarazo responden a cambios hormonales en tu cuerpo. Algunos son necesarios para preparar el momento del nacimiento y el posparto. Al principio del embarazo puedes sentirte cansada, con sueño, náuseas o vómitos. Si aparecen alguno de los siguientes síntomas debes consultar:

- Sangrado.
- Pérdida de líquido.
- Contracciones regulares.
- Disminución de movimientos fetales.
- Dolor abdominal brusco.
- Aumento de la tensión arterial.
- Fiebre sin causa aparente.

CONTROLES EN LA GESTACIÓN



VIVIR LA MATERNIDAD

www.vivirlamaternidad.com

Durante el embarazo está previsto que te realicen analíticas de sangre, de orina y de flujo vaginal y rectal, así como ecografías, con la finalidad de comprobar como marcha el desarrollo de tu embarazo y de tu bebé. Los profesionales que te atienden te informarán de la finalidad de cada prueba y en algunos casos solicitarán tu consentimiento por escrito.

Es importante acudir a la matrona durante el embarazo y posparto. Este profesional te guiará en todo lo que acontezca en vuestro periodo de maternidad. Igual de importante es acudir a la Educación Maternal y Paternal.

Para saber las fechas aproximadas de los controles de la gestación se recomienda que utilicéis la calculadora de control de gestación: www.vivirlamaternidad.com

Recuerda que tu bebé está ahí desde el primer día del embarazo. No esperes a que nazca para comunicarte y para vincularte con él. Busca algún momento a lo largo del día para contarle y transmitirle cómo te sientes. Disfrutar de una canción juntos. Implicaros la pareja en esta comunicación tan especial que vais a vivir durante el embarazo.

Si quieres saber cuáles saber cuál es tu edad gestacional o tu fecha probable de parto puedes usar la siguiente calculadora <http://www.vivirlamaternidad.com/edad-gestacional>. También puedes consultar información sobre el control del embarazo <http://www.vivirlamaternidad.com/control-del-embarazo>.