

CONSEJOS PARA EL EMBARAZO

ALIMENTACIÓN

Respecto a la alimentación **no hace falta hacer grandes cambios**. Habitualmente el número de calorías y la composición de los alimentos son los factores más importantes. Suele ser suficiente añadir de 200-300 calorías en su dieta diaria. La toma de alimentos en el embarazo es la base de la alimentación de su feto. No parece existir una correlación entre el aporte de calorías de la madre y el peso al nacimiento. Parece ser que por encima de un umbral no influye.

Dieta variada, equilibrada, de fácil digestión, bien repartida en 5-6 veces y en cantidades no excesivas. No comer por dos pero con cuidado de tomar todos los días el suficiente aporte calórico en forma de proteínas (carne, pescado, etc.), hidratos de carbono (arroz, pasta, patata, pan, etc.) vitaminas, frutas, verduras. Productos lácteos en sus diferentes formas (mejor semidesnatados) de medio a un litro/día. Reducir el consumo de los alimentos con excesiva cantidad de grasa de origen animal (mantequilla, embutidos, etc.) y alternarlos con alimentos ricos en ácidos grasos omega6 y omega3 como pescados azules (salmón, sardinas, atún), aceites vegetales, nueces, etc. Cuidado con los que contengan mucho azúcar (chocolate, caramelos, etc.). Controlando así el peso, que dependiendo también del estado nutricional previo, podrá variar en su ganancia de 9-13kg.



Cuidado con la obesidad. Mayor incremento de defectos congénitos, enfermedad cardiaca, pulmonar, hipertensión, apnea del sueño, así como de cesáreas, distocia de hombros y enfermedad tromboembólica .

En relación al **pescado**,

congelarlo siempre antes de consumirlo. No consumir más de 50 gr.semana de pez espada, tiburón, lucio o atún rojo. Así mismo limitar el consumo de marisco (la cabeza).

La mujer embarazada es más susceptible de padecer la listeriosis, en el tercer trimestre preferentemente, dando un cuadro similar a una gripe. Se trata con antibióticos. La listeria se encuentra en el agua y el suelo. Las verduras pueden contaminarse de la tierra y los animales también pueden ser portadores. Cuidado pues con carnes crudas, verduras, leche y derivados sin pasteurizar, así como alimentos procesados en los que la contaminación puede ocurrir después de la cocción y antes del envasado como perritos calientes y carnes frías o fiambres a menos que vuelvan a calentarse. No comer pates refrigerados o pastas de carne. Mejor quesos duros (curados) en vez de blandos. Lavar frutas y verduras.

En caso de **alimentación vegetariana**, como en ocasiones excluyen también pescado, huevos, leche y derivados, podrán existir algún tipo de deficiencia que mejoraremos con aporte suplementario de vitaminas y minerales.

Preventivamente para **evitar infecciones por virus** (como el citomegalovirus) : lavarse las manos a menudo con agua y jabón durante 15-20 segundos especialmente después de cambiar pañales, dar de comer a niños pequeños, limpiar la nariz o la saliva de los niños pequeños, tocar los juguetes de los niños. No compartir la comida con niños pequeños ni usar los mismos envases ni utensilios para comer o beber. No se lleve a la boca el chupete del bebe. No se lave los dientes con el mismo cepillo usado por un niño pequeño. Evite el contacto con la saliva cuando le de besos al niño. Limpie los juguetes, mesas y otras superficies que entre en contacto con la orina o la saliva del niño.

En caso de no tener defensas debe evitar contacto con el parásito toxoplasma gondii. Puede causarle una afección leve a la madre, como gripe, pero al feto podría ocasionarle desde abortos hasta malformaciones. El medio de contagio es a través de felinos (gatos), carnes crudas (entre otras de cerdo y aves), y vegetales que estén en contacto con la tierra. Habrá que antes de cocinar bien la carne congelarla durante 2 días a -20 grados, o 3 días a -10 grados. Los alimentos que están cocidos como jamón de York, etc. están permitidos pero los que están solo curados (jamón, longaniza, chorizo, etc.), no son seguros si antes no se cocinan o congelan. Lavar bien las frutas

y verduras. Se pueden tener sumergidos en agua con dos gotas de lejía por litro. En caso de tener que trabajar con tierra o con carne, utilizar guantes.

Probablemente, aunque no es siempre imprescindible, le indicaran un aporte de vitaminas como yodo (que con un aporte diario de 3-4 gramos/día en forma de sal yodada será suficiente) y fólico (mas dosis en las obesas y según antecedentes) y también hierro y calcio.

El tabaco, alcohol y otras drogas están prohibidos. El café con moderación está permitido.

El embarazo predispone al estreñimiento: abundantes líquidos, ingestión de fibra, ejercicio, así como intentar mantener un ritmo de evacuación intestinal acudiendo a una hora fija al inodoro y estimular el reflejo gastrocólico tomando un vaso de agua al levantarse por la mañana, son los mejores aliados contra él.

El agua a ingerir diaria será de alrededor de 3 litros, aumentándolo en la lactancia.

La **lactancia materna** es recomendable y a poder ser antes de la primera hora de vida. Es la forma ideal de aportar los nutrientes que necesitan para un crecimiento y desarrollo saludables. El neonatólogo le indicará las pautas de la alimentación. Importante una buena postura de adaptación de la boca al pezón, lavarlos bien simplemente con agua sobre todo después de mamar y evitar el uso de productos que los resequen. Evitaremos así pezones doloridos y grietas. En su caso es posible la extracción y almacenamiento de la leche materna, congelación, etc.

HIGIENE

La higiene personal es muy importante. Ducha diaria y cambio frecuente de ropa. Los baños hasta el octavo mes. Usar ropas amplias. Evitar compresiones sobre todo en piernas. Calzado cómodo. Cuidar la higiene buco dental, limpiar los dientes después de cada comida con un cepillo blando. Revisión por el dentista.

SALUD

Las modificaciones emocionales son habituales, en ocasiones no bien controlables, puedes encontrarte más emotiva y sensible. La ansiedad, el miedo y la preocupación se combaten con el conocimiento. Los estados leves de ansiedad y depresión requerirán apoyo psicológico, los estados moderados y graves tratamiento con psicofármacos, estos mejor a partir de la 12 semana y teniendo en cuenta el riesgo- beneficio, suspendiéndolos 2 semanas antes del parto. En el puerperio también son muy frecuentes los estados de ánimo alterados. Tristeza, ansiedad, insomnio y llanto fácil, que si se prolongan, no esperes en consultar con el especialista.



Por fenómenos vasculares y hormonales así como de distensión de la piel pueden aparecer estrías y manchas en la piel. Abundante hidratación, protección solar y poca exposición al sol pueden ayudar, pero es poco lo que se puede hacer.

También por cambios hormonales aumenta la secreción vaginal. Consultar si observa cambios en color, olor, o aparece picor.

El **insomnio** es más frecuente en los últimos meses por el estado físico o por ansiedad. Técnicas de relajación, así como bebidas calientes antes de acostarse pueden ayudarte.

MEDICAMENTOS

Los medicamentos serán bajo prescripción médica.

Las **vacunas** con virus vivos o atenuados están generalmente contraindicadas, no así con virus inactivos, vacunas bacterianas y toxoides. La vacunación contra la gripe es aconsejable.

HÁBITOS Y ACTIVIDADES

Si su embarazo cursa con normalidad no es necesario modificar o interrumpir sus **hábitos sexuales**, con las posiciones que le resulten más cómodas a lo largo del embarazo. Evitarlas en las últimas semanas.

En condiciones habituales no hay que limitar la **actividad física** normal pero alternando con periodos de descanso de 8 horas al día (notarás más necesidad de dormir). Hay una tolerancia menor al esfuerzo físico con sensación de cansancio y fatiga. Evitar deportes violentos o que expongan a caídas o traumatismos, cuidar con levantamiento de pesos, trabajos duros, exposición a altas temperaturas, excesiva altura, stress, etc. Según las condiciones laborales en su trabajo le indicaran el riesgo que tiene en el desarrollo del mismo, debiéndole proporcionar la posibilidad de cambio en su puesto o finalizarlo. El mejor ejercicio es el caminar al aire libre y la natación. El yoga y Pilates también benefician. La bicicleta estática no está contraindicada. El ejercicio regular, al menos tres veces por semana, es mejor que la actividad física ocasional e intensa seguida de largos periodos de inactividad. Limitar actividades en saunas, jacuzzis y todo lo que expongan a altas temperaturas.



Debido a la laxitud de articulaciones y ligamentos **aumenta el riesgo de esguinces y luxaciones**, así como cambios musculares y articulares con aparición de molestias en espalda y pelvis. Procurar andar con la espalda recta, aprender a inclinarse y levantarse, sentarse con la espalda

bien apoyada. Tacón bajo y ancho. Buscar las mejores posturas. La cama preferentemente dura. Dormir conforme avanza el embarazo de costado y con almohada entre las piernas. Según el grado de dolor, como en las ciáticas, deberás guardar reposo, pero en general los ejercicios de estiramientos (con control),

natación, caminar, así como el calor y masaje suelen ser beneficiosos. No usar faja a menos que su médico se lo aconseje.

Puedes teñirte el pelo, pero con más seguridad con tintes vegetales. Evitar tintes a base de oxidantes y amoniacos. Más seguras las mechas. La permanente y los alisados permanentes evitarla por los ácidos empleados.

No existen datos concluyentes que los **rayos ultravioletas** tanto los del sol como los de lámpara puedan perjudicar al feto, pero si a la piel de la madre.

Las cremas bronceadoras y maquillajes están permitidos.

La **depilación** eléctrica no tiene contraindicaciones. Las cremas depilatorias pueden producir alergias y con la cera caliente hay que tener precaución por los problemas circulatorios que puedan tener en las piernas. El laser y la electrolisis no están aconsejados.

Las **radiaciones no ionizantes** como las de la televisión, microondas, ordenador, etc. no se ha demostrado que con la exposición que ocurre en la vida habitual sean peligrosas para el embarazo.

Viajar lo más cómodo posible, en cualquier medio de transporte, con sus tiempos de descanso. Obligatorio uso de cinturón. Debe evitar los viajes aéreos largos a partir de los siete meses. Los detectores de metales utilizados por los servicio de seguridad de los aeropuertos no son peligrosos para el feto. Si sales al extranjero cuidado con el tipo de vacunaciones. Llevar siempre la documentación de seguimiento del embarazo que tenga y teniendo a ser posible un hospital de referencia.

La **preparación maternal** es una buena opción para la pareja para disminuir el miedo al parto y aprender métodos de asistencia al mismo, técnicas de relajación y cuidados al recién nacido.

La **matrona** le indicara los ejercicios precisos a realizar postparto con vistas al fortalecimiento y recuperación del suelo pélvico.

RECUERDA

Acudir a un servicio hospitalario si presenta: pérdida de sangre o líquido por genitales, dolor abdominal intenso o contracciones uterinas dolorosas, fiebre elevada, dolor de cabeza muy intenso.

Conocer los derechos en cuanto a permisos de maternidad y lactancia.

DR SAVIRON

