

# **CONSEJOS PARA LA EMBARAZADA**

Cuando una mujer sospecha que se encuentra embarazada, debe observar un mínimo de cuidados, mientras se confirma o no dicho embarazo. Estos cuidados son:

1. Cuidará su alimentación que será rica y variada con abundantes frutas y verduras.
2. Si fuma, este es un buen momento para dejar de hacerlo. Si no es posible, el límite máximo en el número de cigarrillos es de 5 diarios.
3. No consumirá bebidas alcohólicas.
4. No utilizará ningún medicamento sin el consentimiento de su médico. También deberá consultar si las plantas medicinales que toma son adecuadas durante el embarazo. No todo lo natural es inocuo y carente de efectos secundarios
5. Alrededor de la semana 20, debe contactar con los profesionales de Educación Maternal.

Si su embarazo se confirma debe seguir rigurosamente los controles prenatales con su médico y/o matrona. La Organización Mundial de la Salud, recomienda aproximadamente 10 visitas a lo largo de toda la gestación.

Puede mantener su actividad habitual salvo que surja alguna complicación; en todo caso deberá evitar los ejercicios violentos y no levantar pesos. Respecto a la actividad deportiva, evitará el esquí, tenis, equitación, ciclismo, etc. Son aconsejables los paseos diarios de aproximadamente una hora y/o natación.

Debe intentar mantener una postura adecuada: cabeza erguida, espalda recta con la pelvis alineada, no desplazada hacia delante.

- Cuando esté tumbada debe colocarse preferiblemente de costado.
- Revisión odontológica entre el 4º y 5º mes.
- Extreme la higiene bucal y evite los dulces.
- Respecto a la higiene corporal emplee mejor la ducha diaria, tras la cual se aplicará una crema hidratante, haciendo especial hincapié en el abdomen (puede emplear una crema antiestrías, aunque su eficacia no está del todo demostrada).
- Especial atención merecen las mamas, sobre todo areolas y pezones., que tendrá que cuidar para preparar la lactancia y evitar grietas. Debe utilizar un buen sujetador con copa adaptable, tirantes anchos y tejidos naturales.
- Para la depilación, no utilice ceras calientes ni cremas depilatorias, cuyas sustancias tóxicas pueden pasar a través de la piel.
- El pelo se vuelve más seco y quebradizo; deberá aplicar un champú suave, evitará permanentes, moldeados o decoloraciones. Las uñas también parecen débiles y se astillan.
- Las relaciones sexuales, se pueden realizar durante toda la gestación, siendo plenamente satisfactorias, salvo casos excepcionales. Las relaciones sexuales, no son exclusivamente coitales, el afecto, la ternura y muestras de cariño son igualmente beneficiosas para madre e hijo.
- El calzado será cómodo, con tacones de unos 4 cms. y anchos.
- Evitará los viajes en el último trimestre; si debe realizarlos utilice el tren o el avión. Si viaja en coche debe descansar 2 horas, dando un breve paseo de unos 10 minutos.

Debe prevenir la aparición de varices, no estando mucho tiempo de pie; utilice medias de descanso y pasee diariamente. Puede colocar un alza bajo el colchón y no deje de practicar ejercicios circulatorios diariamente.