

Cuidado de la salud durante el embarazo

Pautas generales para el embarazo

No es el momento para ponerse a régimen. Deberías intentar mantener una **dieta** bien equilibrada que incluya abundantes frutas, verduras y pan integral, que siga las pautas de nutrición de la Pirámide nutricional. Las mujeres embarazadas necesitan calcio adicional de modo que deberías añadir a tu dieta más leche, jugo de naranjas, brócoli, sardinas u otros alimentos ricos en calcio.

Beber muchos líquidos, y en especial agua. El volumen de la sangre de la mujer aumenta considerablemente durante el embarazo. Beber al menos 8 vasos de agua al día puede ayudar a prevenir problemas habituales como la deshidratación o el estreñimiento.

Se recomienda a las mujeres que están intentando quedar embarazadas que tomen vitaminas prenatales, conteniendo **ácido fólico**. Puesto que las estructuras del tubo neural (las de la cabeza, columna vertebral y otras estructuras relacionadas) se forman muy temprano en el embarazo, las mujeres deberían tomar un suplemento de ácido fólico antes de la concepción para fomentar el desarrollo propicio.

La mayoría de los complejos multivitamínicos contiene ácido fólico aunque no todos contienen la cantidad adecuada para cubrir las necesidades nutricionales de una mujer embarazada. Siempre consultá con tu médico!

Se ha observado que es sumamente beneficioso practicar **ejercicio** durante el embarazo. Los ejercicios de bajo impacto, de moderada intensidad son los mejores. Caminar y nadar son seguramente los más recomendables. El Yoga es otra opción para practicar ejercicio de bajo impacto. Las mujeres embarazadas deberían limitar el ejercicio aeróbico de alto impacto y evitar los deportes de contacto físico y todas las actividades que conllevan riesgo de caída. Hay que tener cuidado con aquellas actividades que requieran cambios bruscos de dirección o necesidad excesiva de equilibrio. Los ligamentos están más laxos, por lo que las lesiones para la embarazada son más comunes.

El descansar con frecuencia mientras se hace ejercicio es importante y beber muchos líquidos.

Los **ejercicios de Kegel** ayudan a fortalecer y a preparar la cavidad pélvica para el parto. Estos ejercicios también son de ayuda para las mujeres después del parto. La forma más sencilla de aprender a contraer y a relajar los músculos es interrumpiendo y liberando el flujo de orina durante la micción. Una vez que hayas identificado los músculos, podrás contraerlos y relajarlos mientras estés sentada en una silla.

Descansá tanto como te sea posible durante el embarazo. Tu cuerpo está trabajando mucho para formar una nueva vida, por lo que se cansará mucho más rápido. A medida que el abdomen se vaya dilatando, te será cada vez más difícil encontrar una posición cómoda, pero aún así debes dormir y descansar sobre el lado izquierdo tanto como puedas. El **dormir** sobre el lado izquierdo desplaza el útero, de manera que no comprima los grandes vasos sanguíneos (la aorta y la vena cava. Esto optimiza el flujo sanguíneo hacia la placenta y, por lo tanto, al bebé. También ayuda a prevenir que se hinchen las piernas de la madre.

Para crear una posición de descanso más cómoda, podés colocar almohadas entre tus piernas, detrás de la espalda y bajo la panza.

La clave para proteger la salud del bebé es recibir **cuidados médicos prenatales** regulares. Tu médico controlará tu peso y la presión arterial y también examinará el desarrollo del bebé.

Evitar consumir o reducir la ingestión de alcohol, nicotina y cafeína

Molestias comunes del embarazo

- **Dolor de espalda:** Caminar puede aliviar el dolor de espalda. Otras estrategias para tratar de aliviar el dolor son los masajes en la espalda y la aplicación de calor húmedo.
- **Calambres en las piernas:** Antes de irse a la cama, probá hacer estiramientos de piernas. Aumentá la cantidad de calcio o potasio que ingerís. Si los dolores en las piernas no desaparecen, podrían deberse a un problema de circulación. Siempre consultá con tu médico.
- **Vómitos matutinos:** Muchas mujeres tienen náuseas durante el embarazo. Una estrategia para reducir la sensación de náuseas es comer cantidades pequeñas y con frecuencia. Tener el estómago vacío puede provocar sensación de náuseas.

- **Hemorragias nasales:** Se deben a un aumento del volumen sanguíneo, que también puede producir congestión. Para ayudar a controlar la congestión y las hemorragias nasales podés usar humidificadores, combinados con gotas nasales salinas o vaporizadores.
- **Hinchazón de los tobillos:** Evitá permanecer de pie durante largos períodos. Poné las piernas en alto e ingerí mucha agua. El aumento de la ingestión de alimentos excesivamente salados también puede producir hinchazón.

A pesar de los malestares propios del embarazo, es una de las etapas más felices de nuestra vida!!!!

Extraído y adaptado de www.kidshealth.org