



## CUIDADOS Y CONSEJOS DURANTE EL EMBARAZO

¡Enhorabuena por tu embarazo! El embarazo no es una enfermedad, pero sí es un estado en el que necesitas unos cuidados especiales tanto para ti como para el futuro bebé. En este documento te damos algunos consejos que te pueden ser útiles.

### Frecuencia de las visitas

En general nos iremos viendo una vez al mes hasta el octavo mes, en que aumentaremos las visitas según cada caso. El seguimiento se llevará a cabo por parte de todo el equipo de matronas y ginecólogos, de forma alterna.

### Medicaciones

Tienes que evitar cualquier medicación y/o consultar al médico si ya estás tomando alguna, para comprobar que sean compatibles con la gestación.

Hay que evitar las radiografías, a menos que sean imprescindibles.

### Actividad-reposo

Es importante escuchar a tu cuerpo y descansar unas 8 horas diarias. También hay que hacer actividad física para estar en forma, evitando deportes potencialmente peligrosos.

### Higiene dental / corporal

Durante la gestación, el PH salival baja y las encías están más sensibles; por ello se aconseja una supervisión con el odontólogo, así como lavar los dientes 3 veces al día con un cepillo suave.

Hay que hidratar bien la piel y utilizar productos de higiene y cosméticos lo más naturales posibles, para evitar los disruptores endocrinos y otros productos químicos.

### Relaciones sexuales

Pueden continuar con normalidad durante la gestación a menos que se determine lo contrario por algún motivo (sangrado, contracciones regulares prematuras...)

Utilizad preservativo en las relaciones sexuales de riesgo, para evitar las infecciones de transmisión sexual.

### Viajes

Se puede viajar, a menos que exista una contraindicación médica (o de la compañía aérea/marítima); pero hay que tener en cuenta que se debe descansar y/o moverse cada 2h.

Antes de partir puedes consultarnos sobre la información epidemiológica del país de destino.

### Aumento de peso

El aumento de peso recomendado dependerá de tu índice de masa corporal de base. Si no hay factores de ansiedad añadidos y se mantiene una buena alimentación, en general el aumento de peso será correcto (habitualmente entre 11,5 y 16 kg en personas con peso normal previo) y se irá haciendo el control en la consulta de la comadrona.



## Alimentación

Recuerda que NO se debe comer por dos. Come lo más equilibrado posible, mejor poco y a menudo, evitando los refinados y azúcares.

En general, no comas crudo ningún alimento de origen animal; procura que estén bien congelados y/o bien cocinados. Limpia las superficies y los utensilios de cocina después de manipular alimentos crudos. Estas prácticas ayudan a impedir toxiinfecciones por Salmonella (huevos), Campylobacter y E.coli.

Consume lácteos a base de leche pasteurizada y evita los ahumados y los patés refrigerados.

El pescado debe estar bien cocido o previamente congelado (3 días como mínimo) para evitar el parásito Anisakis. Intenta consumir pescados de distintos tipos, preferentemente de pequeño tamaño (para evitar la acumulación de metales pesados) y de origen local.

Recomendaciones para las gestantes con el resultado de toxoplasmosis negativo:

- La carne debe consumirse bien cocida y bien congelada (mínimo 3 días).
- Lavar bien las manos después de manipular tierra, jardines o arenales, así como antes de cocinar y/o comer.
- Lavar bien con agua abundante las frutas, verduras, hortalizas, hierbas aromáticas y vegetales crudos antes de consumirlos.
- Los embutidos salados, no cocinados, deben consumirse también previamente congelados o cocinados.
- Evita tóxicos (alcohol, tabaco, otras drogas, cafeína...), bollería y bebidas azucaradas.

## Educación maternal

Las formaciones prenatales suelen empezar hacia el 7º mes (29 sg). Son 10 sesiones y se recomienda venir con la pareja (es un derecho laboral). La duración de las sesiones es de entre 1'30h y 2h y en ellas se hace un 90% de teoría y algo de práctica corporal.

## Signos de peligro

Debes acudir a urgencias si tienes alguno de los signos-síntomas siguientes:

- Pérdida vaginal de sangre o líquido
- Edema (hinchazón) de cara, pies y/o manos exagerado y repentino
- Dolor de cabeza continuado e intenso
- Alteraciones de la visión
- Vómitos, diarreas persistentes y/o fiebre persistente
- No percepción de movimientos fetales a partir del quinto mes
- Molestias al orinar o prurito vaginal
- Contracciones uterinas dolorosas y regulares de menos de 37 segundos

Esta es una información general, consúltanos cualquier duda a través del correo:

[llevadores@hcerdanya.eu](mailto:llevadores@hcerdanya.eu) o personalmente durante las visitas en la consulta.