

RECOMENDACIONES GENERALES DEL EMBARAZO

(Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia. SEGO)

La consulta prenatal tiene por finalidad cuidar del estado de salud de la madre y de su hijo. Es conveniente que en cuanto sospeche que esté embarazada acuda a la consulta de su médico. Más adelante debe asistir a las consultas programadas de forma periódica, aunque usted se encuentre bien. De esta forma es posible conocer si su embarazo evoluciona con normalidad, valorar si existe algún factor de riesgo, programar los análisis y las exploraciones, recibir a su debido tiempo las recomendaciones oportunas e informar sobre la posibilidad de realizar el diagnóstico prenatal de determinadas anomalías fetales.

ALIMENTACIÓN

- Durante el embarazo la alimentación debe de ser completa y variada para conservar su salud y la de su hijo. A lo largo del embarazo su peso aumentará entre 11 y 14kg (dependiendo de su índice de masa corporal inicial)
- Es recomendable:
 1. Que los alimentos, como la carne o el pescado, sean cocinados a la plancha, al horno, hervidos o al vapor, sobre todo si existe un aumento de peso excesivo.
 2. Que aumente de forma moderada el consumo de frutas, verduras, pan, con preferencia integral, arroz, pasta y legumbres.
 3. Que tome entre medio y 1 litro de leche al día, preferiblemente desnatada, o su equivalente en yogur o queso fresco.
 4. Que consuma de forma habitual sal yodada para la salazón de los alimentos.
 5. Que reduzca el consumo de los alimentos con excesiva cantidad de grasa de origen animal, como tocino, mantequilla, embutidos, etc.
 6. Que reduzca el consumo de los alimentos con mucho azúcar, como pasteles, dulces, especialmente aquellos prefabricados, caramelos, chocolate, etc.

ALCOHOL, TABACO, DROGAS

Durante el embarazo debe evitar las bebidas alcohólicas y el consumo de otras drogas por ser perjudiciales para usted y, especialmente, para su hijo. Igualmente resulta nocivo el consumo de tabaco, por lo que si es fumadora deberá dejar de fumar.

ÁCIDO FÓLICO

Existe una sólida evidencia sobre la reducción de la incidencia y recurrencia de los defectos del tubo neural (DTN) con el consumo de cantidades adecuadas de folatos antes de la concepción y durante las primeras semanas del embarazo.

Es muy importante que su administración sea diaria, dado que no existe una reducción apreciable del riesgo cuando el suplemento se toma de manera irregular o se inicia a partir del 2º mes de gestación.

Para la prevención de los DTN, la suplementación farmacológica con folatos debe cubrir el periodo comprendido entre 4 semanas antes y 12 semanas tras la concepción.

Una dieta apropiada puede aportar alrededor de 0,25mg/día de folatos, por lo que es imprescindible asociar a la correcta alimentación, una suplementación farmacológica con folatos.

MEDICAMENTOS Y RADIACIONES

Debe evitar tomar cualquier tipo de medicamento durante el embarazo, salvo aquellos que hayan sido prescritos por su médico.

La exposición a radiaciones (rayos X) puede ser peligrosa para su hijo, por lo que solamente deberán realizarse las radiografías estrictamente necesarias y/o autorizadas por su médico.

HIGIENE, VESTIDO Y CALZADO

- Cuide su higiene personal. Es recomendable la ducha diaria, ya que durante la gestación aumenta la sudoración y el flujo vaginal.
- Extreme la limpieza de la boca. Es aconsejable que se limpie los dientes después de cada comida. Se le recomienda visitar a su odontólogo para realizar una revisión y limpieza bucal.
- Utilice vestidos cómodos y holgados. El calzado debe ser confortable, de tacón bajo, que facilitan una buena postura. Los zapatos muy planos y los de tacón alto la perjudican.
- La faja puede atrofiar la musculatura abdominal, por lo que no es necesario su empleo de manera rutinaria, salvo en aquellos casos en los que su médico se lo aconseje.
- Las medias y calcetines que causen compresión local de las piernas pueden favorecer el desarrollo de varices, por lo que no son aconsejables.

TRABAJO

Durante el embarazo puede desarrollar su trabajo habitual, siempre que no cause fatiga física o psíquica excesiva, hasta el octavo mes de gestación. A partir de este momento debe reducir la actividad física.

No es aconsejable que en su trabajo maneje productos tóxicos o esté expuesta a radiaciones.

DEPORTES

Durante el embarazo la mujer sana tiene menor tolerancia al esfuerzo físico.

Es conveniente realizar un ejercicio moderado. Se aconseja el paseo, la natación y los ejercicios aprendidos en los cursos de educación maternal.

No se recomienda la práctica de deportes violentos, de competición o que causen fatiga. Tampoco se recomienda aumentar la cantidad ni la intensidad del deporte realizado de manera habitual antes del embarazo.

VIAJES

En general no están contraindicados.

No es aconsejable realizar viajes a lugares con escasos servicios sanitarios.

Hacia el final del embarazo debe evitar los viajes largos. Es importante no permanecer más de 2h sentado, por lo que se recomiendan paradas frecuentes en las que se pueda caminar.

Los viajes en avión no están contraindicados.

RELACIONES SEXUALES

Si su embarazo cursa con normalidad no es necesario modificar o interrumpir sus hábitos sexuales, siempre y cuando no le resulten molestas.

Cuando el vientre comienza a crecer, el coito en la postura clásica puede resultar incómodo. Si es así, puede adoptar posiciones que le resulten más cómodas.

Debe evitar las relaciones sexuales cuando existe hemorragia genital, amenaza de parto pretérmino o rotura de la bolsa de las aguas.

CURSOS DE PREPARACIÓN MATERNAL

Es una actividad que se propone para que la pareja pueda vivir activamente y colaborar en el embarazo y parto de su hijo.

Con la información dada en los cursos se intenta disminuir el miedo al parto, explicar el desarrollo del embarazo, el parto y los métodos de asistencia, así como la atención al recién nacido.

Por otra parte, se enseña la forma práctica de relajarse y a realizar la respiración adecuada en cada momento del parto para ayudar a su evolución y disminuir el dolor.

LACTANCIA MATERNA

Se considera la alimentación mejor y más segura para su hijo. Debe iniciarse cuanto antes después del parto. Durante la lactancia debe aumentar ligeramente la ingesta de líquidos y calorías, sobre todo a base de leche.

La mujer lactante debe continuar absteniéndose de fumar y de beber alcohol.

Debe evitar el uso de cualquier medicamento que no haya sido indicado por su médico.

Evite alimentos como la coliflor, las coles de Bruselas o los espárragos, ya que dan un sabor desagradable a la leche.

La lactancia materna NO puede considerarse un método que evite el embarazo.

PUERPERIO

El puerperio es el periodo que comienza después del parto. Su duración es de 40 días.

Es el tiempo que tarda el cuerpo de la mujer en recuperar el estado previo al embarazo.

Se recomienda lavarse las manos antes y después de cada toma, para evitar la aparición de mastitis.

Durante esta etapa debe evitarse el coito. Finalizado dicho periodo deberá ponerse en contacto con su médico de Atención Primaria para asesoramiento anticonceptivo, si así lo desea.