

EMBARAZO

feliz

“HE DECIDIDO QUEDARME EMBARAZADA, ¿DEBO CAMBIAR MIS HÁBITOS?, ¿CÓMO DEBO PREPARARME?”

ESTHER GÓMEZ, FRONTERA, EL HIERRO



Dra. M.ª DEL PILAR VÁZQUEZ SANTOS

GINECÓLOGA

SI HAS DECIDIDO QUEDARTE EMBARAZADA, ENHORABUENA. ES LA EXPERIENCIA MÁS IMPORTANTE, MÁS ENRIQUECEDORA Y LA QUE PERDURARÁ DURANTE TODA TÚ VIDA. AL PLANTEÁRTELO, TE HABRÁN ASALTADO MULTITUD DE PENSAMIENTOS, UNOS A FAVOR Y OTROS EN CONTRA, PERO TODOS HACEN REFERENCIA A LOS CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA, COMO AFECTARÁ AL TRABAJO, AL ASPECTO FÍSICO, A LAS RELACIONES CON LA PAREJA Y A LA RESPONSABILIDAD QUE SE ADQUIERE EN LA EDUCACIÓN Y EN EL FUTURO DEL HIJO. INDEPENDIENTEMENTE DE LA EDAD, DEL ESTADO CIVIL, DE LA PROFESIÓN, EL DESEO DE SER MADRE, DE FORMAR UNA FAMILIA, ES MÁS GRANDE QUE TODOS LOS OBSTÁCULOS O PENSAMIENTOS NEGATIVOS QUE SE PUEDAN TENER.

Lo que hay que hacer es adaptar tus hábitos cotidianos, a la nueva situación. Es necesario acudir a la consulta de tú médico - ginecólogo, para valorar tu salud física, comprobar tu historia ginecológica y un control analítico si fuera necesario. Es importante por tanto realizar una buena historia clínica personal y de tu pareja, valorar los antecedentes familiares de ambos. Se debe valorar las implicaciones de tu actividad laboral (stress), sobre la nueva situación que se te plantea.

La exploración ginecológica, nos informa sobre la normalidad o sobre patologías infecciosas, malformativas o anomalías que puedan complicar o impedir la gestación. Un control analítico confirmará la normalidad o descubrirá patologías no diagnosticadas como, Incompatibilidad Rh, Diabetes, Patología Tiroidea, Patologías Infecciosas, que puedan contraindicar, posponer o simplemente complicar el curso del embarazo.

El Ginecologo debe ser la única persona que debe aconsejarte los cambios y la preparación necesaria para dicha etapa. Debes hacerle caso, pues todos los cambios que realices en la dieta, trabajo, ejercicio, hábitos tóxicos..., te beneficiaran en la buena evolución del embarazo.

- **Dieta:** completa y variada. Disminuir las grasas. Aumentar la ingesta de fruta, de leche y sus derivados. Se debe pedir consejo sobre la toma de Acido Fólico, fodo u otros suplementos alimenticios y/o medicamentos.

- Es necesario disminuir o eliminar el consumo de cafeína, cigarrillos, drogas, alcohol.

- La medicación habitual, se debe adaptar al nuevo estado.

- Es importante minimizar los riesgos laborales y ambientales que afecten o alteren el desarrollo de la gestación. Así como fijar nuevas normas sobre la adaptación de la vida laboral a la nueva situación familiar, que te hagan disminuir el stress que ocasiona.

- Es conveniente mantener el ejercicio suave o moderado durante toda la gestación.

- Consejo genético si fuera necesario.

La salud de la madre, el ambiente que la rodea y los controles de la gestación, son de suma importancia para tener un embarazo normal, un recién nacido sano y que su desarrollo posterior sea el correcto.



Dra. M.ª DEL PILAR VÁZQUEZ SANTOS
OBSTETRICIA Y GINECOLOGÍA - MEDICINA DE LA MUJER

 SAN ANTONIO, 30 BAJO, 12 - 38202 LA LAGUNA (SANTA CRUZ DE TENERIFE) 

TEL. 922 251 600 • www.dravazquezsantos.com
medicinadelamujer@dravazquezsantos.com