



Consejos para vivir un embarazo saludable

Prepárate para los 9 meses MÁS FELICES DE TU VIDA

El embarazo es el periodo más importante en la vida de la mujer, por ello es tan importante que sea deseado, se sepa y se pueda disfrutar. Es un periodo muy largo, lleno de incertidumbres, de cambios físicos y psíquicos, que en ocasiones hacen que la calidad de vida de la mujer se encuentre mermada. Como primera medida se debe acudir al ginecólogo/a, para que confirme la sospecha de gestación y realice un protocolo de visitas hasta la terminación del embarazo



“Como primera medida se debe acudir al ginecólogo/a, para que confirme la sospecha de gestación y realice un protocolo de visitas hasta la terminación del embarazo”



Existe un protocolo para el control del embarazo con los momentos en los que se debe acudir a las visitas médicas, las pruebas analíticas, ecográficas y las visitas a la matrona. Actualmente, el desarrollo fetal es más entendible para los padres gracias a las nuevas tecnologías ecográficas (2D - 3D - 4D) que no solo nos permiten ver ese desarrollo sino que también dan mayor tranquilidad y seguridad sobre la morfología y las curvas de crecimiento fetal, pues desde etapas muy precoces se pueden observar imágenes de perfiles estáticos o en tiempo real (4D) de movimientos o posturas fetales.

CONSEJOS PARA LA MUJER EMBARAZADA

Estos consejos tienen por objetivo orientar a la embarazada, son notas de carácter general. Cada mujer embarazada debe seguir las indicaciones específicas de su médico-obstetra.

DIETA EQUILIBRADA:

- ➔ Se debe comer menos cantidad pero más frecuentemente.
- ➔ Disminuir los azúcares, las grasas y las papas.
- ➔ Aumentar el consumo de frutas, verduras y legumbres.
- ➔ El pan, arroz, y pasta, preferentemente integral.
- ➔ Se debe tomar entre 1/2 - 1 litro de leche al día o su equivalente en yogur o queso fresco.
- ➔ Cocinar la carne y el pescado a la plancha, al horno o hervidos al vapor.
- ➔ Consumir huevos dos o tres veces por semana.
- ➔ No es necesario comer para dos.

DURANTE EL EMBARAZO, ESTÁ PROHIBIDO:

El alcohol, el tabaco, las drogas y todos los medicamentos que no te haya indicado el médico-obstetra.



DESCANSO:

Descansar ocho horas nocturnas, más un descanso ligero al mediodía sería lo indicado, aunque depende de tus hábitos y del trabajo.



hospiten

Global Care Una nueva forma de entender la medicina, ofreciéndote ese "algo más" que todos necesitamos en algún momento.

RELACIONES SEXUALES

Puedes continuar con tus hábitos sexuales hasta el final de la gestación.



CUIDADO DEL CABELLO

Puedes seguir el mismo cuidado, al aplicarte tintes y todas las técnicas que realices habitualmente. Hay un aumento de la caída del cabello, durante la gestación y el puerperio.



VIAJES

No están contraindicados los viajes. El segundo trimestre es el mejor momento para hacerlo. En los viajes largos debes estar hidratada, proteger tu piel, adecuar tu vestuario y cambiar de posición frecuentemente, así como conocer los servicios sanitarios del destino.



TRABAJO

El embarazo es compatible con el trabajo habitual, siempre que no te cause fatiga física o psíquica excesiva, hasta el octavo mes o hasta que tu médico-obstetra te lo indique. No es conveniente que manejes productos tóxicos o estés expuesta a radiaciones.



HIGIENE

Es muy importante la ducha diaria, debido al aumento de sudoración y flujo vaginal. No se aconsejan las irrigaciones vaginales.

CUIDADO BUCO-DENTAL

La visita al odontólogo es necesaria antes y durante la gestación. El embarazo propicia la aparición de caries, flemones y sangrado gingival. Es importante el cepillado de dientes tras las comidas.

ROPA

Las prendas deben ser cómodas, suaves y amplias. Solo tu médico-obstetra te puede recomendar el uso de la faja.

DEBES ACUDIR A UN CENTRO HOSPITALARIO POR URGENCIAS

en los siguientes casos:

- ➔ Hemorragia y/o pérdida de líquido por genitales.
- ➔ Dolor abdominal intenso.
- ➔ Contracciones uterinas intensas.
- ➔ Pérdida brusca de los movimientos fetales.

DEBES ACUDIR A LA CONSULTA de forma urgente si tienes:

- ➔ Vómitos, intensos y persistentes.
- ➔ Diarrea.
- ➔ Dolor de cabeza no habitual.
- ➔ Dolor al orinar.
- ➔ Dolor de tipo cólico.
- ➔ Hinchazón en pies y tobillos, que no desaparezca con el reposo nocturno.



MEDIAS Y CALCETINES

Están indicadas las medias de compresión progresiva para prevenir la aparición de edemas, hinchazón y varices.

ZAPATOS

Cómodos, de material flexible, que sujeten bien el pie y con suela no resbaladiza. Evita los tacones altos y los totalmente planos (5 cm máx.).



REVISIÓN AUDITIVA GRATUITA

Oír bien te hará feliz

En **GAES** encontrarás todo lo que necesitas para mejorar tu audición:

- La última tecnología en audífonos.
- Atención personalizada a cargo de audioprotesistas.
- Seguimiento periódico de cada adaptación.

FINANCIACIÓN A MEDIDA



Llama ahora y reserva tu visita
902 39 39 40
Hay más de 500 centros a tu servicio

