

CUIDADOS GENERALES DURANTE EL EMBARAZO



El embarazo es una etapa maravillosa tanto para la madre como para toda la familia y para vivirla a plenitud es importante tener en cuenta algunas recomendaciones de cuidado que favorezcan el crecimiento del bebé de forma saludable.

Durante su embarazo tenga en cuenta los siguientes cuidados:

- Concertar citas periódicas con el ginecólogo para asegurarse que todo marcha bien.
- Comer de forma saludable, llevar una dieta balanceada y asegurarse de que el bebé y su propio organismo estarán recibiendo los nutrientes necesarios, como el [Ácido fólico](#), el hierro y las vitaminas.
- Se deberá evitar hacer [dietas](#) para bajar de peso. El embarazo no es el momento adecuado para seguir una dieta y deberás esperar hasta [después](#) de haber dado a luz para bajar de [peso](#).
- Tomar precauciones con el tipo de [ejercicio](#) físico o con las actividades que se realicen. Evitar hacer movimientos muy bruscos, o hacer algún deporte o actividad en la que se corra el riesgo de golpes o caídas.
- Evitar permanecer demasiadas horas parada, sobre todo cuando el embarazo ya se encuentra avanzado y la barriga ha aumentado considerablemente su tamaño.
- consultar con el médico antes de empezar cualquier tratamiento o de usar algún medicamento, ya que esto podría ser perjudicial para el bebé.
- Evitar el consumo de [alcohol](#), de [drogas](#) y de tabaco. Evitar también estar en lugares en los que haya gente fumando ya que el humo también podrá afectar al bebé.

- Evitar estar en contacto con gatos u otros animales que puedan transmitir enfermedades, tales como la [toxoplasmosis](#).
- Evitar acudir a lugares donde estén personas enfermas como hospitales en los que exista una mayor probabilidad de contraer algún virus.
- Se deberá evitar exponerse a altas temperaturas. Tampoco se recomienda permanecer en agua muy caliente como por ejemplo en un jacuzzi.
- Es importante tomarse un tiempo para relajarse y estar tranquila y estar en contacto con el bebé a través de su barriga. Después de un tiempo, el bebé podrá reconocer la voz de la madre, por eso se recomienda hablarle al bebé. También es bueno ponerle música al bebé. Los bebés pueden oírla aun desde dentro del seno materno, lo cual estimulará su desarrollo.
- Es importante consultar con el médico ante cualquier síntoma extraño o dolor para evitar posibles situaciones de riesgo.

Sección 2. CUIDADOS EN SU VIDA DIARIA:

La piel de la cara se torna más seca por los cambios hormonales propios del embarazo por lo cual se debe evitar la exposición al sol sin una crema protectora de índice elevado o los productos que contengan alcohol y utilizar una crema hidratante.

La futura madre corre el riesgo de que surjan estrías cuando la piel pierde elasticidad. Las estrías son marcas rojizas en forma de rayas que progresivamente se vuelven blancas. Aparecen en el vientre, los glúteos, los muslos y los pechos y se deben a la rotura de las fibras elásticas de la dermis. El aumento de peso favorece las estrías y también la juventud de las futuras madres. Es recomendable un masaje diario con una crema anti estrías a base de elastina o con aceite de almendras desde el principio de la gestación.

Los estrógenos mejoran notablemente el cabello seco e incluso frena la caída normal, sin embargo las mujeres con cabello graso verán incrementarse el problema teniendo que aumentar la frecuencia de su lavado. Los dermatólogos recomiendan utilizar un champú suave y evitar las decoloraciones y las permanentes para prevenir reacciones alérgicas, pudiendo usar tintes vegetales sin problemas.

La mujer embarazada debe aprender a moverse correctamente porque la espalda y las piernas mantienen un peso adicional. En la postura de pie o sentada debe mantenerse recta, sin que moleste el vientre, basculando la pelvis hacia delante pero sin arquear los riñones ni contraer los músculos abdominales. La gimnasia suave le ayudará a aumentar la flexibilidad y el control del propio cuerpo a medida que éste va modificándose.

Es muy importante que la futura madre se encuentre guapa y atractiva, pero no a costa del perjuicio de su cuerpo. En este período la ropa debe ser cómoda, que no apriete. El calzado, además de cómodo, no debe superar los 3 centímetros de altura; es posible que necesite uno o dos números más del que ha usado hasta este momento porque los pies y las piernas suelen inflamarse, también por este motivo no debe usar botas altas que comprimen la pantorrilla. Es posible que tropiece a menudo, esto se debe a que se ha desplazado el centro de gravedad y

las articulaciones ahora son más débiles, por este motivo hay que cuidar el calzado y andar con más cuidado para prevenir posibles tropezones y caídas.

En general desarrollar una profesión que gusta estando en contacto con el ambiente laboral es positivo para la futura madre. Debe tomar una serie de precauciones como no estar de pie más de 2 ó 3 horas seguidas, no cargar pesos excesivos habitualmente ni permanecer en un ambiente demasiado frío, seco o húmedo. El nivel de ruido elevado, las vibraciones de máquinas industriales, las malas posturas o el cansancio son factores negativos para la gestación.

Cuando el volumen del bebé aumenta, la madre tiene dificultades para encontrar una postura confortable. Lo mejor que puede hacer es acostarse sobre el lado izquierdo para evitar la presión sobre la vena cava y colocar un cojín en la rodilla derecha.

Las actividades más recomendadas son caminar, nadar o hacer gimnasia suave con regularidad.

Viajar, aunque sean largas distancias, no está contraindicado hasta el 7º u 8º mes donde hay más posibilidades de parto prematuro. El problema de los viajes largos es el cansancio o la incomodidad, por eso la futura madre debe garantizarse el descanso regular y la moderación en las actividades que vaya a realizar durante el viaje. En todos los casos es aconsejable consultar con el médico.

Sección 3. MITOS Y VERDADES SOBRE EL EMBARAZO:

El embarazo dura 9 meses. Decir que el embarazo dura 9 meses es una forma de generalizar. Si calculas 9 meses de embarazo, seguramente te saldrá una fecha distinta de la fecha que te ha dado el médico. En realidad se trata de 40 semanas, aunque el parto puede producirse entre las semanas 37 y la 42. De cualquier manera, la fecha probable de parto es muy relativa ya que la duración del embarazo dependerá de diferentes factores.

Durante un embarazo hay que comer por dos personas. Si bien es cierto que el bebé necesita recibir ciertos nutrientes, no es sano engordar mucho durante el embarazo. Si durante el embarazo se aumenta más de 12 ó 13 kilos, puede ser perjudicial. No hace falta comer por dos, lo importante es comer bien y sano.

Si no se cumple un antojo, al bebé le saldrá una mancha como consecuencia de ese antojo no cumplido. Los antojos son normales durante el embarazo, pero si no se satisfacen, no afectará al bebé. Las manchas en la piel se deben a exceso de pigmentación y casi todo el mundo tiene alguna mancha de nacimiento.

Fumar algún cigarrillo al día no afecta al bebé. Esto es una excusa que suelen ponerse las mismas mujeres que no pueden dejar de fumar. El tabaco si es perjudicial para el bebé, incluso un cigarrillo al día. Queda claro que fumar un cigarrillo al día es menos malo para el bebé que fumar 20. También es importante que si el padre fuma no lo haga cerca a la madre.

Por la forma de la barriga se puede saber el sexo del bebé. Esto es falso ya que ni la forma de la barriga, ni los síntomas que se tienen permitirán saber el sexo del bebé. Si se desea conocer

el sexo del bebé lo mejor es hacerse una [ecografía](#).

No conviene tomar baños de inmersión. Esto es una falsa creencia, ya que los baños no tienen nada de malo. Lo que no conviene es permanecer en agua a altas temperaturas. Una vez que se ha desprendido el “tapón mucoso” entonces si conviene tomar ciertas precauciones y evitar los baños de inmersión.

No se puede tener relaciones sexuales durante el embarazo. Salvo que el médico lo haya contraindicado por algún motivo en particular, las relaciones sexuales durante el embarazo no afectan al bebé. En las dos últimas semanas, si conviene abstenerse de tener relaciones sexuales por riesgo de que se rompa la bolsa.

Si es tu segundo embarazo y en el anterior no tuviste problemas ni molestias, tampoco las tendrás en este. Esto es falso, cada embarazo es distinto, puede haber cambios de un embarazo a otro y también pueden variar los [síntomas](#).

Sección 4. CALCULA TU FECHA PROBABLE DEL PARTO

Anexar tabla o calculadora. Se suman 280 días desde el primer día de la última regla o sumar 7 días y restar tres meses a la fecha de la última regla.

Sección 5. RECETAS RECOMENDADAS DURANTE EL EMBARAZO

Durante el embarazo es vital el consumo de alimentos ricos en proteínas, carbohidratos, vitaminas, minerales y lácteos, en el desarrollo sano de tu bebé.

Sección 6. EJERCICIOS DURANTE EL EMBARAZO

A menos que exista una razón médica para evitarlo, las mujeres embarazadas pueden y deben hacer ejercicio moderado por lo menos por 30 minutos al menos todos o casi todos los días, de acuerdo al departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU.

Algunos de los beneficios de hacer ejercicio durante esta etapa son:

El ejercicio puede ayudar a las mujeres a sentirse mejor y las calorías que se queman pueden ayudar a prevenir el aumento de peso excesivo.

El ejercicio puede ayudar a las mujeres embarazadas a evitar la diabetes gestacional, un tipo de diabetes que a veces se desarrolla durante el embarazo. El ejercicio puede ayudar a desarrollar la resistencia necesaria para el parto y el alumbramiento. El ejercicio puede realzar el bienestar y promover la recuperación temprana y rápida luego del parto y el nacimiento del bebé.

El ejercicio puede ayudar también a aliviar el estrés y desarrollar la resistencia necesaria para el parto. También vale la pena mencionar que el ejercicio puede ser muy útil para hacer frente al período post-parto. Puede ayudar a las madres primerizas a mantener bajo control la depresión, recuperar su energía y perder el peso que adquirieron durante el embarazo.

Sin embargo, antes de empezar cualquier actividad física, hable con su profesional de la salud.

No todas las mujeres embarazadas deben hacer ejercicio, especialmente si tienen un riesgo para el parto prematuro o sufren de una enfermedad seria, como del corazón o de los pulmones. Por lo tanto, revise con su profesional de la salud antes de empezar un programa de ejercicio.

Ejercicios recomendados: Una vez realizada la consulta a su médico, decida qué tipo de ejercicio desear realizar. A continuación le indicamos los ejercicios recomendados para que escoja el que más disfrute.

- El yoga: ayuda a mejorar la fuerza y la flexibilidad y estimula la relajación y la respiración, claves para superar los momentos más difíciles del parto.
- Postura de mariposa: junta los pies, apóyalos contra la pared y deja caer las rodillas a los lados sin forzarlas, hasta donde te resulte cómodo.
- La natación: tu capacidad para flotar soportará todo el peso adicional y evitará que los ligamentos y músculos sufran algún daño.
- Caminar: aumentar 10 minutos diarios de caminata en el trayecto de ida o regreso al trabajo o evitar salir en el carro a distancias muy cortas, ir de compras, etc.
- Montar en bicicleta: mejora la resistencia y tonifica la parte inferior del cuerpo.
- Si practica tenis o golf no deben dejar de practicarse al menos que causen alguna molestia.

Precauciones al escoger un deporte y realizar un ejercicio: Tenga cuidado al escoger un deporte, evite las actividades que pueden ponerla en riesgo de lesiones, como montar a caballo, o esquiar cuesta abajo. Evite los deportes que pueden lastimarle el abdomen. Especialmente después del tercer mes, evite aquellos ejercicios en donde tenga que acostarse boca arriba porque puede reducir el flujo de la sangre al útero y poner en peligro al bebé. Nunca bucee porque puede causar problemas muy serios en el sistema circulatorio del bebé.

Cuando haga ejercicio, préstele atención a su cuerpo y a cómo usted se siente. No se extralimite. Hágalo gradualmente. Si usted sufre de un problema serio, como el sangrado vaginal, mareos, dolores de cabeza, dolor en el pecho, disminución en los movimientos del bebé o contracciones, pare de hacer ejercicio y llame a su profesional de la salud inmediatamente.

Ejercicios musculares de preparación para el parto: Como consecuencia del sedentarismo de la vida moderna no estamos habituados a ejercitar nuestro cuerpo en todo su potencial, y muy raramente llegamos a la elongación completa de nuestras articulaciones. Esto significa que nuestros músculos al estar en tan poca actividad van perdiendo su elasticidad natural.

Por esta razón es importante que las articulaciones y los músculos de la pelvis sean trabajados y relajados durante el embarazo ya que facilitarán el proceso de encaje del bebé y ayudarán a la dilatación del canal muscular por donde pasará el bebé en el momento del parto.

A continuación te indicamos que ejercicios puedes realizar para preparar tus músculos y articulaciones para el parto.

Elongación de pantorrillas y de cadera



Colócate en cuclillas con la planta de los pies completamente apoyada en el piso. Sentirás la elongación de los músculos gemelos. No te esfuerces, serán necesarias varias semanas para poder completar todo el movimiento.

Aprovecha a realizar este ejercicio cada vez que debas agacharte para levantar algo del piso. Recuerda mantener tu espalda erguida y la planta de tus pies completamente apoyadas en el piso.

Ejercicios para el periné

El periné agrupa varios músculos en la base del abdomen o piso pelviano, que soportan el peso de los intestinos, la vejiga y el útero. También deberá soportar mucha tensión en el momento del parto. Lo primero que debes hacer es tomar conciencia de la ubicación exacta del periné y luego comenzar a fortalecerlo para prevenir molestias como la pérdida de orina al toser, estornudar, o reírte. Los ejercicios de relajación y contracción de estos músculos deben realizarse por lo menos tres veces al día.



Acostada sobre tu espalda con las rodillas flexionadas, contrae los músculos perineales como si quisieras detener la salida de la orina. Mantiene esta contracción muscular todo el tiempo que puedas. Relaja tus músculos y recomienza con la contracción muscular. Como ves es muy simple! Debes repetirlo 10 veces por lo menos tres veces al día.

Puedes realizar estos ejercicios sentada, acostada, mientras realices las tareas de la casa o en tu trabajo. También pueden realizarse en el transcurso de una relación sexual.

Ejercicios de relajación de cadera y piernas



Siéntate en posición de Buda ya que esta postura refuerza la columna y relaja la cadera y las piernas. Además facilita la elongación de la pelvis, necesaria para el momento del parto y mejora la irrigación de la parte inferior del cuerpo. Las primeras veces apoya tu espalda sobre una pared para asegurarte de que esté bien derecha. Puedes sentarte sobre un almohadón si te resulta incómodo apoyarte directamente sobre tus glúteos. Junta los pies por las plantas y apoya tus codos sobre los muslos para alargar la cadera.

Cuando te habitúes trata de tomar esta postura para leer o practicar tus ejercicios respiratorios. Es muy fácil de lograr porque las articulaciones de la mujer embarazada son más laxas y distensibles por efecto de las hormonas.

IMPORTANTE: Cuando realices tus ejercicios recuerda de no sobrepasar tus límites y de no agotarte. Suspende inmediatamente el ejercicio si aparece cualquier dolor y al final del embarazo no realices ejercicios acostada de espalda.

Sección 7. ROL DEL PADRE Y DE LA FAMILIA DURANTE EL EMBARAZO.

El rol del padre durante el embarazo no está limitado únicamente a satisfacer los peculiares “antojos” que le dan a la mayoría de las mujeres embarazadas, o simplemente a llevarla de carreras al hospital. Si tu pareja está embarazada, tu también lo estas. El embarazo no es algo que solamente le toca a las mujeres.

Muchas veces los futuros padres pasan por una serie de emociones contradictorias. Un día te sientes alegre y orgulloso de que vas a tener un bebe y al otro día te sientes sobrecargado al enfrentarte a esta nueva responsabilidad.

Todas estas emociones y sentimientos son normales. Sin embargo, es importante que aprendas todo lo que puedas sobre el embarazo, el parto, la lactancia y la crianza de tu futuro bebe de forma que estés bien preparado para tu futuro rol de padre y brindes a tu pareja todo el apoyo y cariño necesario para su bienestar físico y emocional.

Los hermanitos también juegan un papel importante en esta hermosa etapa, al ser involucrados por sus padres en la relación con su nuevo hermanito que está por nacer. El hermanito o hermanita puede acercarse a la barriga de su mamá para hablarle cariñosamente al bebé, contarle cuentos, cantarle y acariciarle; lo cual no solo estimula al bebé sino que afianza la relación de los hermanos y cuando el bebé nazca, será recibido con más alegría por parte de

éste.

Referencia Bibliográfica:

Libro "el embarazo semana a semana, editorial norma."