



Recomendaciones en el embarazo

El embarazo es un **proceso fisiológico** de enorme trascendencia, que acontece durante la edad fértil de la mujer.

Para una correcta salud materna y un adecuado desarrollo fetal, hay una serie de consejos o recomendaciones que deberíamos tener en cuenta.

1- Alimentación:

Debe ser **completa, variada y equilibrada**.

El aumento de peso durante el embarazo debe oscilar entre **8-12 kg**, con un incremento progresivo: **1-2 kg en el 1º trimestre, y después 300-400 gr por semana**.

Es un error 'comer por dos': se recomienda realizar **entre 5 y 6 comidas** al día en pequeñas cantidades (intentar **no superar las 2000 kcal/día**). De esta forma se previenen molestias gástricas y bajadas de azúcar.

Suplementos vitamínicos: sólo son necesarios:

***Ácido fólico**: ideal desde 3 meses antes de iniciarse el embarazo

***Yodo**: durante todo el embarazo y lactancia

Evita el alcohol y el tabaco, así como cualquier otro tóxico y medicamentos que no estén sujetos a prescripción médica.

2- Ejercicio físico:

Realiza ejercicio físico regular: durante el embarazo los ejercicios más recomendables son **caminar y nadar**. Fortalecen tu musculatura, mejoran la circulación de la sangre y el estreñimiento.

Intenta realizar **30-45 minutos** de ejercicio al día, 3-4 veces por semana.

3- Higiene:

Se recomienda una **ducha o baño diarios**, ya que la sudoración y el flujo vaginal aumentan durante el embarazo. La higiene íntima debe hacerse con **jabones neutros** y evitar las irrigaciones vaginales.

La **higiene buco-dental** es también básica, por el aumento en el número de caries: deben cepillarse los dientes **2-3 veces/día** y acudir al dentista en al menos una ocasión. En la mayoría de las Comunidades Autónomas se presta atención bucodental desde Atención Primaria.

La **piel** tiende a reseca durante la gestación, por lo que es importante una **hidratación** adecuada para prevenir en la medida de lo posible la aparición de estrías. La depilación con cera caliente se desaconseja, especialmente en mujeres con varices en las extremidades inferiores.



4- Ropa y calzado:

Se recomiendan **prendas amplias y holgadas** que no opriman, y **zapatos con tacón bajo y de base ancha**. También son recomendables las **medias de compresión**, sobre todo en caso de problemas con la circulación de las piernas y en el 3º trimestre

5- Trabajo:

Excepto en embarazos de riesgo o en profesiones en contacto con tóxicos, se recomienda una **actividad laboral NORMAL**.

Los trabajos que implican más de 5h de pie, pueden aumentar el riesgo de amenaza de parto prematuro

Las jornadas de más de 8h y en las que hay más estrés, pueden disminuir el peso medio del niño al nacer y aumentar el riesgo de hipertensión.

6- Relaciones sexuales:

Las relaciones sexuales pueden mantenerse con **normalidad** durante todo el embarazo, a **excepción** de gestaciones *con amenaza de aborto, riesgo de parto prematuro o sospecha de rotura de bolsa*, en cuyo caso, estarían desaconsejadas las relaciones coitales.

Una buena salud sexual forma parte de un buen estado de salud

7- Viajes:

En general los viajes **no están contraindicados**. Si son viajes largos en avión, se recomienda moverse frecuentemente y darse pequeños paseos para activar la circulación.

En automóvil se recomienda **usar siempre el cinturón de seguridad** (hay cinturones especiales para embarazadas) y parar cada 2h aproximadamente.

Por lógica, los destinos exóticos o con pocos recursos sanitarios no son recomendables, especialmente al final de la gestación

8- Infecciones:

Existen infecciones que cuando afectan a la madre durante el embarazo pueden ser peligrosas para el feto, por eso es importante conocer y evitar posibles mecanismos de contagio:

* **Toxoplasmosis**: si no la has pasado o no lo sabes, hasta que tu médico te diga lo contrario, toma una serie de precauciones:

- Evita todo contacto con gatos y sus excrementos.
- No comas carne poco cocinada ni embutidos curados, tampoco pates caseros, sobrasadas, etc. Lávate bien las manos después de manipular la carne cruda.
- Lava bien las frutas y verduras frescas antes de consumirlas.



***Infecciones de transmisión sexual:**

La mejor prevención es tener **relaciones estables**, sabiendo que nuestra pareja está sana. **Si no** es así, o no tenemos la certeza, deberemos **usar siempre preservativo**.

*** Streptococo del grupo B:**

Es una bacteria que habita en el aparato digestivo, urinario y reproductor de la mujer, a la cual no le produce ningún síntoma ni requiere tratamiento.

Sin embargo, durante el parto, puede transmitir esta bacteria al recién nacido y provocarle una infección.

Por este motivo si la prueba del estreptococo, que te hará la matrona, es positiva, se te administrarán los antibióticos necesarios una vez comenzado el parto.

Bibliografía

- [Guía Práctica de Salud semFYC.](#)
- [Guía de Asociación Española de Matronas](#)
- [Libro Blanco de la Nutrición en España. Fundación Española de Nutrición \(FEN\); 2013 \(l.3.a.\)](#)
- [Información y recomendaciones para embarazadas \(Servicio de Obstetricia y Ginecología.Hospital 12 de Octubre, Madrid\)](#)