

## 40 Consejos importantes a nuestras embarazadas

### Dr. Eric Saucedo de la Llata

1. Es muy importante acudir a las consultas periódicas (normalmente son mensuales), en caso de no poder acudir te agradeceríamos que avisaras con la mayor anticipación posible.
2. Conviene siempre tener a mano una libreta donde apuntar todas las dudas y preocupaciones para poder exponerlas en cada consulta.
3. El embarazo tiene una duración de 37 a 41 semanas. El primer trimestre va de la semana 1 a la 13, el segundo de la 14 a la 26 y el tercero de la 27 hasta el parto. Se denomina puerperio a los 40 días posteriores al parto.
4. Recomendamos que nuestras pacientes se informen adecuadamente del proceso del embarazo, parto y lactancia. Clínica Imar proporciona una página web en donde se ofrece con frecuencia, información de utilidad. ([www.clinicaimar.com](http://www.clinicaimar.com))
5. Los cursos de preparación al parto por lo general comienzan en la semana veinte, estas clases te ayudarán a asimilar el embarazo y paliar tus temores, si estas interesada solicítalas a tu ginecólogo con antelación.
6. El embarazo es un buen momento para dejar de fumar, no se recomienda tampoco consumir bebidas alcohólicas y por supuesto ningún tipo de drogas.
7. No aconsejamos hacer viajes en el primer trimestre ni en las cuatro últimas semanas de embarazo.
8. Realizar ejercicio en el embarazo es bueno; caminar de 30 a 40 minutos diarios o deportes como la natación son recomendables.
9. Si padeces insomnio lo mejor es un poco de actividad física, un baño templado y leer un libro.
10. Cuídate mucho la boca durante el embarazo, los cambios hormonales alteran el pH de la saliva y favorecen las caries y la inflamación de las encías. Aconsejamos los lavados dentales suaves y frecuentes y una visita al dentista, como mínimo al principio del embarazo.
11. Cuídate la piel del abdomen, la aparición de estrías responde a la deshidratación de la piel y al estiramiento de fibras musculares pero también influyen factores genéticos, como el tipo de colágeno. Para evitarlas es conveniente el uso de crema antiestrías, aceite de almendras o aceite de oliva en abdomen, caderas, glúteos y mamas además de ejercicio físico diario.

12. La alimentación debe ser equilibrada y ordenada; no se trata de comer más sino de comer mejor. La buena calidad es imprescindible. Vigila tu peso, la ganancia ideal en todo el embarazo son de 9 a 11 kilos divididos de la siguiente manera: 1 kilo en el primer trimestre, 3 kilos en el segundo y 6 kilos en el tercero.  
Procura comer despacio, masticar muchas veces y disminuir glúcidos y lípidos.  
Son falsos los tópicos de “comer por dos” o ganar 1 kilo por mes ya que al principio del embarazo se debe ganar menos peso que al final.
13. Beber un litro y medio o dos de agua diarios es imprescindible para una buena evolución del embarazo.
14. Lavar muy bien antes de su consumo las frutas y verduras.
15. Procura no hacer caso de consejos de personas que no estén bien informadas o han tenido experiencias anormales (vecinas, amigas...). Cualquier duda consúltala con tu matrona o ginecólogo. Ningún embarazo o parto es igual.
16. No existe ningún problema de tintarse el cabello, excepto si el tinte contiene acetato de plomo, amoniaco o derivados del petróleo.
17. Durante los primeros meses del embarazo debido a los cambios hormonales te encuentras más cansada, con sueño, decaída, con facilidad para el llanto y muy sensible. Esto es un proceso normal de adaptación, haz partícipe a tu pareja.
18. Durante el segundo trimestre, coincidiendo con la primera vez que sentirás los movimientos de tu hijo, se inician las percepciones que el niño siente y recuerda; es el momento oportuno para comunicarte con tu hijo, se aconseja hablarle y ponerle música. Se ha comprobado que estos niños tienen mayor nivel de comunicación y más capacidad para el aprendizaje de la música.
19. Para evitar los ardores de estómago no comas demasiado, suprime los alimentos ricos en grasas o difíciles de digerir. Toma comidas a la plancha, verduras, frutas y derivados lácteos.
20. Evita el estreñimiento tomando verduras, frutas, yogures, pan integral y alimentos ricos en fibra. Al levantarse es ideal tomar zumo de uva, naranja o kiwi. Un paseo diario y beber mucha agua favorece el tránsito intestinal.
21. Si tienes edemas (acumulación de líquido) restringe la sal, evita las aguas minerales ricas en sodio y disminuye el consumo de hidratos de carbono como pan o cereales. Sustituye los fritos por hervidos y asados. Al descansar, eleva las piernas. No permanezcas más de 2 horas continuas sentada.
22. Si tienes varices o eres obesa cuídate especialmente las piernas, descansa con las piernas elevadas y camina a un ritmo regular durante una hora al día. Haz ejercicios circulatorios con los pies: puntas hacia arriba y hacia abajo y círculos hacia la derecha e izquierda.
23. Si sientes calambres, por lo general se deben a la falta de calcio. Caminar y masajes desde el pie a la pantorrilla ayudan mucho así como también aplicar compresas calientes en las piernas y realizar ejercicios de los pies.
24. Las hemorroides se producen por cambios en condiciones vasculares y la presión del peso uterino. El estreñimiento agrava el problema así que debe evitarse. El ejercicio y los baños de asiento templados mejoran la situación. Si las medidas generales no

son suficientes existe diferente medicación específica que puede usarse siempre bajo prescripción médica.

25. Si presentas un flujo vaginal anormal en cantidad u olor deberás consultarlo. Las infecciones vaginales por hongos (“candidiasis”) son más frecuentes en el embarazo y es imprescindible dar el tratamiento oportuno ya que suelen favorecer la ruptura de amnios y las contracciones uterinas. Durante el embarazo es conveniente el uso de jabón neutro para la higiene íntima.
26. El dolor de espalda en la región lumbar (lumbalgia) se incrementa a lo largo del embarazo. Se previene evitando malas posturas, evitando levantar peso. Para agacharte, flexiona primero las piernas sin doblar el tronco. El dolor mejora con calor seco aplicado en la zona, reposo, masaje y en algunas ocasiones medicación específica.
27. Puedes mantener relaciones sexuales durante todo el embarazo excepto cuando esté contraindicado: amenaza de aborto, rotura prematura de membranas, hemorragia vaginal o amenaza de parto prematuro.
28. Si experimentas alguno de los signos de alarma acude rápidamente a consulta o al hospital: dolor de cabeza intenso, anomalías en visión, aumento excesivo de peso, cualquier tipo de hemorragia o pérdida de líquido por vagina, ausencia de movimientos fetales o contracciones frecuentes y regulares que no cedan con el reposo.
29. La expulsión del tapón mucoso, no significa que el parto haya comenzado. Es sólo uno de los signos que indican la proximidad del parto. No debe considerarse un signo de alarma aunque se recomienda notificarlo a tu ginecólogo en la siguiente visita médica.
30. Tu ginecólogo te solicitará analítica de sangre y orina así como un cultivo vaginal y rectal previo al parto, es imprescindible llevar dichos resultados contigo en el momento del ingreso al hospital.
31. Al ir a dar a luz no olvides poner en la maleta camisones de algodón, sujetadores para dar el pecho de una talla mas grande de la habitual, zapatillas cómodas, cepillo de dientes, discos para los pezones y una bata de algodón o lana en función de la estación. Para tu bebé: gorro, camiseta de algodón, pijamas, baberos, toallas suaves. El uso de la faja postparto sólo es comodidad para sujeción hasta acostumbrarse al vacío del abdomen, no solemos recomendarlas por incrementar la presión intraabdominal y mantener inactivos los músculos, perjudicial para la recuperación.
32. A partir de las 37 semanas las visitas se realizarán semanalmente, solicitaremos un monitor fetal para cada consulta con el cual se controlarán las contracciones uterinas y el bienestar fetal, además por ecografía vigilarémos el peso fetal, el estado de la placenta y la cantidad del líquido amniótico.
33. A partir de un embarazo a término (37 semanas) cuando empieces a tener contracciones controla la frecuencia y duración de las mismas. Si compruebas que durante una hora han sido regulares cada 5 minutos, es el momento de dirigirte al hospital.

34. Durante el parto: Una vez ingresada déjate dirigir por el equipo de matronas del hospital, tener una actitud tranquila y relajada contribuirá a una mejor evolución y mayor bienestar fetal. Debes empujar sólo cuando se te indique; si lo haces en un momento inadecuado puedes complicar la evolución del parto.
35. Levántate de la cama el mismo día del parto, alterna descanso y movimiento, no te encames; este hecho ejerce una función psicológica beneficiosa y evita que se produzcan algunas complicaciones propias del puerperio.
36. Cuídate la episiotomía lavándote con agua templada y jabón neutro, mínimo tres veces al día, en forma de arrastre (de delante hacia atrás). Seca la zona con gasas y pequeños toques. Utiliza compresas de algodón y cámbiate frecuentemente, para evitar humedad en la zona. No debes tener relaciones sexuales hasta la total recuperación de la herida.
37. Aconsejamos la lactancia materna ya que es beneficiosa tanto para tu hijo como para ti. La instauración de la lactancia materna, a veces plantea dificultades que se superan en pocos días, no te desesperes.
38. Lávate las manos antes de dar el pecho a tu hijo. La duración media de la toma suele ser de 10 minutos en cada pecho. Si tras la toma del pecho sigue lleno, vacíalo con un sacaleches para evitar “mastitis”.
39. Tras el parto, el periné puede perder tono muscular y afectar el esfínter de la vejiga. Recomendamos los ejercicios perineales también llamados “de Kegel” que pueden empezar a las 24 horas del parto. En Imar contamos con una fisioterapeuta de suelo pélvico. Si estás interesada en dichos ejercicios comunícalo.
40. Después del alta hospitalaria habitualmente citamos a nuestras pacientes a los 10 días del parto para revisar la involución uterina, el estado de la episiotomía y valorar la lactancia materna.