

CONSEJOS DURANTE EL EMBARAZO Y PUERPERIO

1.-ALIMENTACION: La alimentación debe ser muy variada. Debe tomar más alimentos ricos en fibra, como las frutas, las verduras o el pan integral. Además deberá suplementar la dieta con fibra extra para evitar el estreñimiento. Debe tomar calcio o aumentar la ingesta de alimentos lácteos. Debe reducir los azúcares, pastas y alimentos dulces prefabricados así como las grasas de origen animal. El aumento de peso total durante el embarazo deberá estar entre los 9-13 Kg. Si su peso es excesivo antes de la gestación, deberá engordar menos.

2.-PROHIBIDO: Tomar alcohol, sustancias o medicamentos que no prescriba el especialista. Si fuma debe dejar de fumar o al menos reducir el tabaco al mínimo posible. Puede tomar café, tintarse el pelo y tomar el sol o los rayos UVA.

3.-HABITOS COTIDIANOS: Durante el embarazo lleve un calzado cómodo y evite los tacones, pues con frecuencia puede torcerse un tobillo. Lávese con frecuencia los dientes y haga enjuagues bucales varias veces al día. En su caso consulte con su dentista. Puede ducharse y lavarse los genitales como de costumbre. Recuerde que la sudoración, la salivación y el flujo vaginal aumentan durante el embarazo. Evite la faja, pues atrofia la musculatura abdominal, así como los calcetines apretados. En caso de varices consulte. Recuerde que es frecuente que estas aparezcan, así como las hemorroides. Puede pasear de forma habitual todos los días e incluso es recomendable el ejercicio moderado, como la natación, que le ayudará a no aumentar de peso excesivamente. Actúe siempre con moderación y sentido común en sus actividades y no efectúe tareas violentas. No están contraindicados los viajes ni los trayectos en avión, pero no vaya a lugares sin asistencia sanitaria, ni se exponga a situaciones donde la urgencia sanitaria no pueda ser atendida, sobre todo al principio y al final del embarazo. Las relaciones sexuales no están contraindicadas, pero puede asustarse si marca al principio del embarazo. La mayoría de veces esto ocurre por sangrado del cuello de la matriz (fuera del lugar donde se gesta a su hijo) y no es preocupante. Por ello evite las relaciones al principio y al final del embarazo.

Con la llegada de la anestesia epidural, la preparación al parto (pauta de respiraciones, etc.) no es tan importante como antes, pero si lo desea puede acudir a los cursos que se organizan en algunos centros.

4-CAMBIOS EN SU ORGANISMO: Durante el embarazo puede estar psicológicamente más sensible o nerviosa, cansada o fatigada, con sensación de falta de aire o de ahogo. Puede tener náuseas o vómitos o la piel más pigmentada. Sobre todo en la cara y en la línea media del vientre. Los pechos aumentarán de tamaño y la areola también, así como las glándulas del pezón. Puede aparecer leche antes del final del embarazo, estrías, estreñimiento, varices y hemorroides. Las estrías realmente no se van con ningún medicamento por lo que no le aconsejo la utilización de las cremas anti-estrías. Es frecuente que tenga dolores lumbares, costales coxígeos, de cadera y de ingle. A veces, puede aparecer sensación de hormigueo o acorchamiento en la cara anterior del muslo. Puede tener más ganas de orinar, sobre todo al principio y al final del embarazo, a veces esto indica infección de orina. Al final del embarazo puede notar que las manos se le duermen o que tiene hormigueo en ellas.

5-PRECAUCIONES: Evite el contacto con gatos, ya que transmiten la toxoplasmosis, al igual que las verduras mal lavadas o la carne cruda. Si tiene gato, lávese las manos tras haberlo tocado. Otros animales no son peligrosos. Evite los contactos sexuales que puedan transmitir enfermedades y recuerde que en las guarderías y lugares donde hay muchos niños suelen ser lugares donde se pueden transmitir algunas enfermedades a las que usted puede no ser inmune, como la varicela, el citomegalovirus o el parvovirus B19, que pueden afectar al embarazo. Evite por ello el contacto con enfermos infecciosos y niños con varicela.

6.-CONSULTE SIN DEMORA: Si los vómitos no desaparecen con el tratamiento pautado, si existe diarrea, escozor al orinar, dolor intenso de cabeza, piernas muy hinchadas o si sangra, rompe la bolsa de las aguas, tiene contracciones, fiebre o nota algún dolor intenso en la pelvis.

7.-TRAS EL PARTO: La mejor leche es la materna. Debe tener paciencia con el bebé. La leche puede tardar en aparecer. Estimúlese los pechos y pezones y mantenga una buena higiene de estos. Si se enrojecen, duelen o tiene fiebre, consulte. Es normal que sangre y tire restos tras el parto (lóquios). Si estos son abundantes o huelen mal, consulte. No tenga relaciones tras el parto. Tenga en cuenta que si se le ha hecho episiotomía (corte para evitar el desgarro en el periné), esta puede abrirse si efectúa movimientos bruscos o conduce. Tras el parto, notará que las mamas se deshinchan y su cuerpo en general también. Todo vuelve a la normalidad en 3 o 4 semanas. Si ha ganado excesivo peso, este permanecerá y deberá hacer una dieta baja en calorías para perderlo. Recuerde que un sangrado que ocurre o aumenta tras 1 mes o más desde la fecha del parto, es probablemente la primera regla. Estas primeras reglas pueden ser irregulares. Recuerde que la lactancia no es un método anticonceptivo y puede retrasarle la aparición de la regla varios meses. Si no le baja la regla en 5-6 meses consulte. Si se le ha efectuado cesárea no se quede embarazada al menos en 1 año. Si no es inmune frente a la rubeola, vacúnese y mantenga 3-4 meses de anticoncepción antes del próximo embarazo.