



# RECOMENDACIONES DURANTE EL EMBARAZO

## Alimentación:

Durante el embarazo la alimentación debe ser completa y variada para conservar la salud y la del niño. A lo largo del embarazo el peso aumentará entre 9 y 15 Kg, aproximadamente de 1500 a 2000 gr. por mes.

## Es recomendable:

1. Que se aumente en forma moderada las frutas, verduras, pan con preferencia integral, arroz, pasta y legumbres. Sin producir aumento de peso.
2. NO HAY NINGUN INCONVENIENTE COMER CHILE, IRRITANTE Y CONDIMENTOS.
3. Que los alimentos como la carne o el pescado o pollo sean cocinados a la plancha o hervidos, sobre todo si existe un aumento de peso excesivo.
4. Beber líquidos (agua, jugos, pedialite, aguas de sabores, disminuir ingesta refrescos, té, café, chocolate) por lo menos de 2 a 2.5 litros, e ir aumentando la cantidad a como va aumentando los meses de embarazo. Y evitar hinchazón y calambres .
5. Que se reduzca los alimentos con excesiva cantidad de grasa de origen animal, como tocino, mantequilla, embutidos, etc.
6. Que se reduzca los alimentos con mucha harina y azúcar, como pasteles, dulces, especialmente aquellos prefabricados, caramelos, chocolates, para prevenir aumento de peso y diabetes gestacional.
7. Evite tabaco y drogas. No ingerir en abundancia alcohol
8. Aumentar las cantidades de calcio consumiendo productos lácteos.
9. Minimizar la ingesta de alimentos procesados o enlatados e intentar comer alimentos preparados frescos. Mientras se está embarazada, se es más susceptible a las intoxicaciones. Algunos aditivos e ingredientes artificiales pueden ser dañinos para el bebé e inclusive causar daños congénitos
10. Mantener una dieta balanceada que le permita a la mujer adquirir todos los nutrientes necesarios para su bienestar y el de su bebé.
11. Disminuir ingesta de mariscos y sushi.

## Ejercicio y actividad física

Es recomendable realizar ejercicio diario por lo menos durante 10 minutos (caminar, nadar, bicicleta, caminadora) no realizar ejercicios de alto impacto ni que puedan poder comprimir o lesionar el abdomen (aerobics, zumba, spinning, ejercicio de contacto, abdominales, pesas, rapel). Pueden nadar en alberca y mar.

## Vestido y calzado:

Durante el embarazo es aconsejable que se cumplan las siguientes recomendaciones:

1. Utilizar vestidos cómodos y holgados.
2. El zapato debe ser confortable (NO USAR TACONES).
3. Pueden teñir el pelo las uñas sin ningún problema para el bebé. Relaciones sexuales: Si el embarazo cursa con normalidad no es necesario modificar o interrumpir los hábitos sexuales, siempre y cuando no resulten molestas para la madre. Puede adoptarse posiciones que sean más cómodas. Deben evitarse las relaciones sexuales cuando existe hemorragia o pérdida de sangre por los genitales, amenaza de parto prematuro o rotura de las bolsas de las aguas.

## Acudir a consulta:

Además de las consultas periódicas recomendadas se debe poner en conocimiento del médico cualquier anomalía, especialmente:

1. Vómitos intensos y persistentes.
2. Diarrea y estreñimiento.
3. Dolor al orinar. (falta de líquido)
4. Dolor de cabeza no habitual. (presión baja)

## Acudir al Servicio de Urgencia:

(Sonora 64, Col. Roma)

Se deberá acudir inmediatamente al médico si se observa:

1. Hemorragia por los genitales.
2. Pérdida de líquidos por los genitales.
3. Dolor abdominal intenso o contracciones uterinas dolorosas CADA 3 MINUTOS DURANTE DOS HORAS CONTINUAS.
4. Fiebre elevada.
5. Visión borrosa.
6. Zumbido de oídos
7. Presiones arteriales altas arriba de 140/90
8. Falta de movilidad del bebé después de las 22 semanas.