

Tips para un embarazo saludable



Índice

- 01.** Los hábitos más saludables que debes seguir durante todo el embarazo
- 02.** Primavera. Recomendaciones para controlar las alergias
- 03.** Verano. Los tips más efectivos para combatir el calor
- 04.** Otoño e Invierno. Las mejores recomendaciones para protegerte del frío

01

Los hábitos más saludables que debes seguir durante todo el embarazo

Si trazásemos una línea imaginaria que pasara por los **factores que más influyen en un embarazo saludable** esta tendría que contar, inevitablemente, con los cuatro siguientes: alimentación, actividad física, higiene postural y ausencia de hábitos tóxicos.

Seguir una serie de **recomendaciones relacionadas con estos ámbitos** te va a ayudar a que tu embarazo transcurra sin problemas y te encuentres en buena forma, tanto en el plano físico como el mental.

• Alimentación

Es de sobra conocido que la alimentación es uno de los pilares básicos de la salud de cualquier persona. Y **su importancia aumenta en el caso de las mujeres embarazadas** porque se incrementan las necesidades nutricionales (de la madre y del bebé) y por la necesidad de llevar un adecuado **control de peso**.

• 5 tips sobre alimentación

1. Tu dieta durante el embarazo debe ser **rica en productos frescos** de temporada: frutas, verduras, lácteos, legumbres, carne, pescado y huevos.
2. Es recomendable **aumentar** las cantidades habituales de **ácido fólico, calcio y hierro**.
3. Hay que tener **especial precaución** (eliminarlos o limitar su ingesta) con **determinados alimentos** crudos o que tienen un exceso de mercurio: pescado y marisco crudos, especies grandes de pescado azul, carne cruda, embutidos, quesos y lácteos no pasteurizados, huevos crudos o poco cocidos, paté, hígado, soja, alfalfa o rábanos crudos o mal cocinados.
4. **Evitar también la bollería, la comida rápida y los productos**



precocinados con el fin de controlar el aumento de peso, sin que llegue a superar los 14-16 kg. durante todo el embarazo.

5. Con el objeto de **contrarrestar muchos de los malestares y molestias típicos del embarazo** sigue estos consejos: haz unas 6 ó 7 comidas diarias que sean livianas y frecuentes, para evitar las náuseas y vómitos toma infusiones y verduras, abstente de tomar ácidos y picantes, come muchas verduras, infusiones y alimentos integrales para combatir el estreñimiento.

• **2 recomendaciones básicas sobre el ejercicio físico**

El **ejercicio moderado es fundamental para mantenerte en forma** y aliviar los síntomas y molestias típicas del embarazo. Para evitar cualquier peligro para la

integridad física tanto tuya como del bebé y no comprometer en ningún momento el embarazo no olvides nunca estas dos claves:

1. **Adapta siempre tu actividad física a tu estado de forma en cada fase del embarazo.** Ejemplos de ejercicios que normalmente son compatibles durante los 9 meses de gestación son: caminar, pilates, yoga y nadar a ritmo suave. El yoga tonifica tus músculos, mejora la elasticidad, te ayuda a controlar la respiración y te prepara para el parto, además de ayudarte a encontrar un equilibrio físico y mental. Caminar es un ejercicio muy reconfortante durante todo el periodo gestacional, también puedes correr a ritmo moderado. La natación es un deporte muy completo que te aporta además una gran sensación de libertad. Al estar suspendida en el agua, conseguirás





aliviar los dolores de espalda provocados por el cada vez mayor peso del bebé.

2. Otra cosa que debes hacer es **comentar al equipo médico el plan de ejercicios que quieres llevar**, por si existe algún tipo de contraindicación.

- **3 tips sobre higiene postural**

Tener mucho cuidado con las posturas y ser conscientes de nuestros movimientos corporales, así como tratar de controlarlos en todo momento es fundamental para evitar molestias típicas del embarazo, como los dolores de espalda, y para evitar caídas casuales y otros accidentes.

Estas **sencillas recomendaciones** te pueden resultar de gran ayuda en esta cuestión:

1. **Camina siempre con la espalda recta**, ayudándote de los brazos con un ligero balanceo y el abdomen metido hacia dentro.

2. **Duerme de costado**, mucho mejor si es sobre el lado izquierdo.

3. **No uses tacones altos.**

- **La importancia de lo que NO tienes que hacer**

Durante el embarazo tienes que llevar una dieta sana, hacer ejercicio moderado y cuidar las posturas, pero más importante aún es lo que **no tienes que hacer**:

- **No debes beber alcohol.**
- Si eres fumadora, **deja el tabaco** y cualquier otro hábito tóxico.
- **Tampoco son recomendables la cafeína ni los excitantes.**

Estos son unos consejos de carácter general. **Ahora te vamos a dar una serie de tips para las distintas épocas del año.**



02

Primavera. Recomendaciones para controlar las alergias

Una última recomendación es que si sospechas que puedes ser alérgica a alguna sustancia y quieres quedarte embarazada, deberías ir al especialista para confirmar el diagnóstico y empezar un tratamiento lo antes posible. Durante el embarazo es más complicado corregir el problema, ya que estarás limitada a la hora de poder tomar ciertos medicamentos y antihistamínicos

Si bien las **alergias** en el embarazo normalmente no suponen un riesgo importante para la madre y su hijo, **es importante que las controles** para evitar una situación que te incomode y se convierta en una molestia añadida a las habituales de este periodo.

Por eso es importante que tengas en cuenta lo siguiente:

- Las alergias **deben ser tratadas siempre por un especialista**, quien te indicará el tratamiento más eficaz y, precisas medicamentos, y cuáles

son compatibles o no con el embarazo.

- Aunque no existe un mayor riesgo de sufrir alergias durante el embarazo, es muy probable que si ya tenías alguna los síntomas se te agudicen. Así que debes **intentar reducir sus efectos**: evita al máximo el contacto con el agente alérgico, sé muy cuidadosa con la higiene en el hogar y, en los casos necesarios, sigue una dieta preventiva controlada por tu médico.

03

Verano. Los mejores tips para combatir el calor



El aumento de peso, la disminución de la capacidad torácica, la dilatación de los vasos sanguíneos y los desajustes hormonales provocan los famosos **calores y sofocos en las embarazadas**.

Estos suelen ir a más conforme avanza el embarazo y, obviamente, **se hacen mucho más intensos y evidentes en los meses de mucho calor**.

Aquí tienes **unos cuantos tips** que te van a ayudar a aliviar este problema:

- **Hidrátate mucho y constantemente**, tanto bebiendo líquidos como haciendo comidas ligeras y que incluyan verduras y frutas, que son ricas en agua.
- **Evita la actividad física intensa**, sobre todo en las horas de más calor.
- **Utiliza ropa cómoda, holgada y transpirable**, preferiblemente de lino o algodón, así como también calzado cómodo y transpirable.



- **Aplica máscaras de gel frío**, o bien paños fríos y húmedos en la parte superior de la cabeza, cuello y frente.
- **Los abanicos o mini ventiladores son efectivos y prácticos**, especialmente cuando te encuentres en la calle en pleno verano.
- Ten siempre preparada una **botellita de agua y una toalla húmeda en tu mesita de noche** para los sofocos nocturnos.
- **Cuida mucho tu piel.** Los cambios hormonales durante el embarazo provocan una mayor sensibilidad en la piel, volviéndola más vulnerable. Por eso es muy importante que uses un buen protector solar y que te hidrates a dia-

rio la piel. Por otra parte, evita exponerte al sol cuando su acción es más intensa.

- En lo que respecta a tu **alimentación, en esta época debe ser especialmente ligera**. Puedes comer: frutas, ensaladas, verduras, hortalizas, sopas frías, lácteos frescos, ensaladas de pasta, arroz y gazpacho. Por el contrario, evita o reduce los platos calientes, que sean pesados de digerir y con mucha grasa.

Recuerda que los sofocos en el embarazo se caracterizan por su corta duración (unos segundos o como mucho algunos minutos). Si se alargan más o superan los 38° se trataría de fiebre alta y entonces debes acudir al médico para determinar la causa

04

Otoño e invierno. Las mejores recomendaciones para protegerte del frío

Las **duras condiciones climáticas** de los meses de invierno, y en algunas regiones también las de otoño, obligan a **extremar los cuidados y precauciones de las embarazadas** para evitar gripes, constipados y cualquier patología que afecte al sistema respiratorio.

Nuestras recomendaciones para luchar contra el frío son:

- **Abrigarse de manera apropiada.** Si estás embarazada lo mejor es que utilices diversas prendas más finas en vez de una sola muy gruesa. De esta forma podrás amoldarte al lugar donde estés en cada momento y evitarás que, por ejemplo, te dé un sofoco en una casa o en una oficina con la calefacción muy alta. Hay que poner especial atención en la protección de manos, pies y orejas, por lo que se recomiendan los guantes, las orejeras, los sombreros o las gorras.
- **Comer platos calientes y consistentes.** Al contrario de lo que ocurre en verano, durante el invierno es apropiado que incluyas más guisos y sopas calientes en tu dieta. De todas formas, no debes perder el equilibrio nutricional, evitando así ganar más kilos de lo aconsejable.
- **Seguir con la actividad física programada.** Aunque puede que en invierno te dé más pereza o te resulte más difícil



salir al exterior a caminar por ejemplo, procura no dejar de hacerlo. El ejercicio físico es muy bueno para el organismo, te ayuda a controlar tu peso, es una forma natural y sana de relajarte y te prepara para el parto. Si vives en una zona con unas condiciones climáticas realmente adversas, procura seguir con tu rutina en lugares cerrados.

- **Protégete ante la gripe y los resfriados.** Para ello, abrígate bien, aliméntate adecuadamente y, siempre bajo control médico, quizás te convenga ponerte alguna vacuna preventiva. Si ya has cogido la gripe o un resfriado, trata de aliviarlos

con remedios caseros (descanso, infusiones...) y, sobre todo, nunca te automediques. Habla siempre con tu equipo médico y sigue sus consejos.

Y recuerda que el embarazo es, ante todo, una gran experiencia. Vívelo como tu gran momento y plantéate los cuidados, además de para preservar tu salud y la de tu bebé, como pequeños regalos que te haces a ti misma. Piensa que tú y tu bebé o merecéis cuidaros y relajaros. Date el tiempo de ocio que necesites y aprovecha para leer, ir al cine o el teatro y hacer esas cosas que las obligaciones diarias llevan mucho tiempo impidiéndote.

Igenomix®

www.igenomix.es

info@igenomix.com

(+34) 963905310