

Katherine Sunamita Baten
Martínez.

Cuidados durante el embarazo.

Seño Mishell.

visitas regulares al médico.

Incrementarlas conforme avanza el embarazo, deben realizarse ecografías y dar seguimiento a la salud del bebé y la madre.

Tomar suplementos.

El médico puede recomendar complementos que incluyan ácido fólico, hierro, yodo o calcio para un adecuado crecimiento del bebé y buena salud de la madre.

Buena alimentación.

Dieta rica en vitaminas, proteínas y minerales, pero no en grasas. Beber suficiente agua para una hidratación concreta. Evitar alimentos crudos y cafeína.

Hacer ejercicio.

Para mantener un peso adecuado en el embarazo. Se recomienda practicar, natación, yoga, caminatas, pilates y ejercicios aeróbicos moderados.

Cuidar los dientes.

Las caries y la enfermedad periodontal pueden ocasionar nacimientos prematuros. Se recomienda asistir al dentista en los primeros meses o antes, si planea embarazarse.

Katherine Sunamita Baten
Martínez.

El cuidado
prenatal
abarca más
que las visitas
al médico.

Usar ropa adecuada.

Vestimenta y zapatos cómodos que se adapten al volumen y al aumento de peso para la buena circulación de sangre. Se recomienda no usar tacones altos para evitar caídas.

No consumir tabaco, alcohol o drogas.

Las sustancias dañinas pasan al feto a través de la placenta. Pueden causar un parto prematuro y deficiencias en el bebé como síndromes o bajo peso al nacer.

Cuidar la piel.

Aplicar cremas de protección solar para evitar manchas. Usar cremas antiestrías que previene el estiramiento de la piel.

No automedicarse.

Solo el médico puede indicar que medicamentos puedes tomar en caso de alguna enfermedad.

Descansar y dormir bien.

Para evitar en cansancio en el día, ansiedad o estrés. Se recomienda siestas cortas de 30 a 69 Minutos. Desde el inicio, tratar de dormir de costado y las piernas flexionadas.