



Esquema de Cuidados Durante el Embarazo

El embarazo

es un proceso que te invita a rendirte ante esa fuerza invisible que impulsa toda vida.

Stephany

Paola Garcia

Escobar



Esquema de Cuidados Durante el Embarazo

VISITAS REGULARES AL MÉDICO

Incrementarlas conforme avanza el embarazo. Deben realizarse ecografías (Ultrasonidos) y dar seguimiento a la salud del bebe como de la madre

TOMAR SUPLEMENTOS

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

BUENA ALIMENTACIÓN

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

HACER EJERCICIO

Para mantener un peso adecuado en el embarazo se recomienda practicar natación, yoga, caminatas, Pilates y ejercicio 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

Usar Ropa Adecuada

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

NO CONSUMIR ALCOHOL, TABACO O DROGAS

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

CUIDAR LA PIEL

Aplicar cremas de protección solar para evitar manchas (sufren de alteraciones como hiperpigmentación), Usar cremas anti estrías que previenen el estiramiento de la piel

NO AUTO MEDICARSE

Solo el Médico puede indicar qué medicamentos puede tomar en caso de alguna enfermedad

DESCANSAR Y DORMIR BIEN

Para evitar el cansancio en el día, ansiedad o estrés. Se recomiendan siestas cortas de 30 a 60 min. Desde el inicio, tratar de dormir de costado y las piernas flexionadas

