

# Guía del EMBARAZO, preconcepción, parto y puerperio SALUDABLE



**DESDE EL PRIMER MOMENTO**

*Elige salud, ¡tú ganas!*



# Guía del EMBARAZO, preconcepción, parto y puerperio SALUDABLE



**Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia**

Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

Vitoria-Gasteiz, 2017

# Guía del EMBARAZO, preconcepción, parto y puerperio SALUDABLE



**Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia**

Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

Vitoria-Gasteiz, 2017

Un registro bibliográfico de esta obra puede consultarse en el catálogo de la red *Bibliotekak* del Gobierno Vasco: <http://www.bibliotekak.euskadi.eus/WebOpac>

El Departamento de Salud muestra su agradecimiento a las mujeres que han cedido de forma desinteresada material fotográfico para la elaboración de esta guía.

Aquí puedes consultar otras publicaciones relacionadas



- Edición:** 1ª, abril 2017
- Tirada:** 22.000
- © Administración de la Comunidad Autónoma del País Vasco  
Departamento de Salud
- Internet:** [www.euskadi.eus](http://www.euskadi.eus)
- Edita:** Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia  
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco  
Donostia-San Sebastián, 1 - 01010 Vitoria-Gasteiz
- Autoras:** Aitziber Benito y Beatriz Nuin (Dirección de Salud Pública del Gobierno Vasco.  
Área de Promoción de la Salud)
- Fotografías:** Mikel Arrazola: Pags. 12 y 26  
Andrea Yrazu (twitter: @andreyrazu): Pags. 8, 33, 36, 45 y 46  
Resto de fotografías: cedidas por sus propietarias/os
- Diseño:** Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia  
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco
- Impresión:** Centro Gráfico Ganboa
- Depósito Legal:** SS 351-2017

# Índice

INTRODUCCIÓN.....	5
PREPARÁNDOTE PARA EL EMBARAZO.....	6
CAMBIOS DURANTE EL EMBARAZO .....	8
Desarrollo embrionario y fetal .....	8
Cambios en la madre .....	10
CONSEJOS PARA UN EMBARAZO SALUDABLE.....	13
Alimentación .....	13
Actividad física.....	25
Cuidados corporales .....	33
Relaciones sexuales.....	36
Tabaco, alcohol y otras drogas .....	36
Viajes durante el embarazo.....	37
Revisiones y cuidados médicos .....	38
EL PARTO Y POSTPARTO.....	39
El parto .....	39
Postparto .....	45
Gestiones administrativas tras el nacimiento del bebé .....	46



# INTRODUCCIÓN

Quedarse embarazada es iniciar un proceso que trae consigo emociones, incógnitas y decisiones que tomar. Es una elección, a veces complicada, y una nueva situación a la que te tendrás que adaptar, tanto tú como tu pareja si has decidido compartir esta experiencia.

**Cada embarazo es único, y cada mujer y en su caso, su pareja, pueden vivirlo de forma diferente. Pero no olvides que eres tú la protagonista.**

Es importante mantener una actitud activa, relacionándote con tu futuro bebé y compartiendo esos momentos con las personas más cercanas. El contacto con otras madres que estén en la misma situación es muy positivo, ya que se intercambian experiencias, sensaciones y dudas que, compartidas en grupo, enriquecen la vivencia del embarazo.

El bebé empieza a desarrollarse antes de que confirmes que estás embarazada. Desde el momento de la fecundación se inicia una etapa de formación primordial para el desarrollo sano del bebé. Es importante que, desde el primer momento, sigas los consejos e indicaciones del personal sanitario que te atiende, acudiendo a todas las consultas de seguimiento del embarazo que te indiquen.

En tu centro de salud te ofrecerán cursos de preparación maternal donde te informarán de los cambios propios del embarazo y de los cuidados necesarios durante el embarazo, el parto y el puerperio. Además, en estos cursos se realizan ejercicios de gimnasia, relajación y respiración que son muy útiles para esta etapa.

La presente guía pretende servirte tanto a ti como, en su caso, a tu pareja de ayuda para conocer y vivir esta nueva situación.

# PREPARÁNDOTE PARA EL EMBARAZO



La salud del futuro bebé depende mucho de la salud de sus progenitores (especialmente de la madre) por lo que es importante cuidarse también antes de que se produzca el embarazo:

- Evita el tabaco, el alcohol y otras drogas. Reduce al mínimo la cafeína.
- Cuida la alimentación igual que si ya estuvieras embarazada (ver capítulo alimentación en el embarazo).
- Toma un suplemento diario de ácido fólico, por lo menos, un mes antes de la concepción.
- Realiza actividad física de manera regular (ver capítulo actividad física).
- Evita la exposición a sustancias tóxicas, para ello es importante revisar la posible exposición a estas sustancias en el trabajo o en casa.
- Acude al dentista para hacerte una revisión y aplicar, antes del embarazo, los tratamientos dentales que puedas precisar.
- Evita el consumo de medicamentos que no hayan sido pautados por el personal sanitario, al que debes comentar el deseo de embarazo.
- Si tienes mascotas, acude a la consulta veterinaria y asegúrate de su buen estado de salud.

Si has decidido quedarte embarazada, es importante acudir a tu centro de salud y solicitar una **consulta preconcepcional** con tu matrn o matrona. En ella valorarn tu estado de salud y si existe algn riesgo de cara al prximo embarazo.

En funcin de tu alimentacin, tu matrn o matrona valorar tu ingesta de cido flico y en su caso, la necesidad de tomar suplementos de folatos para prevenir defectos del tubo neural (defectos en el desarrollo de la mdula espinal y el cerebro) en el beb. Se recomienda iniciar el consumo cuatro semanas antes de quedar embarazada y continuar durante el primer trimestre de la gestacin. Valorar as mismo si existe riesgo por bajo consumo de yodo (presente en la leche, el pescado, las algas, la sal yodada, etc.) y si es necesario que tomes algn suplemento.

De todas formas, antes de tomar cualquier vitamina o planta medicinal, consltalo con tu matrn o matrona, algunos de estos productos podran ser perjudiciales para el feto.

Si tienes alguna enfermedad crnica como diabetes, hipertensin arterial, epilepsia, asma, enfermedades mentales, etc. o tomas medicacin de forma habitual, la consulta mdica es imprescindible, ya que en ocasiones es necesario cambiar el frmaco por otro de menor riesgo para el feto. Siempre es deseable un buen control de estas patologas previo al embarazo.

# CAMBIOS DURANTE EL EMBARAZO



## Desarrollo embrionario y fetal

El desarrollo de una nueva vida comienza con la fecundación de un óvulo por un espermatozoide. Esto conlleva la formación de un embrión. En algunas ocasiones, sin embargo, un mismo óvulo fecundado produce dos embriones idénticos (gemelos monocigóticos). Otras veces, dos óvulos son fecundados simultáneamente cada uno por un espermatozoide, lo que produce dos embriones diferentes (gemelos dicigóticos o mellizos).

Una vez iniciado el proceso, el óvulo fecundado anida en el útero de la embarazada y allí se va desarrollando durante el periodo embrionario hasta convertirse en feto y, finalmente, nacer.

El feto se halla unido a la madre a través del cordón umbilical y la placenta:

- El **cordón umbilical** contiene en su interior vasos sanguíneos que llevan la sangre de la placenta hasta el feto.

- La **placenta** conecta la sangre del feto con la de su madre y a través de ella realiza las funciones respiratoria, digestiva y excretora. La placenta se desprende y se expulsa después del nacimiento del bebé.

Desarrollo del feto		Semana de gestación	¿Qué sucede?
<b>Etapa pre-embriónica</b>		1ª y 2ª	El huevo formado tras la fecundación se implanta en las paredes del útero.
		<b>Etapa embrionaria</b>	
4ª	El corazón fetal empieza a latir.		
8ª	Se forman todos los órganos del cuerpo.		
<b>Etapa fetal</b>		De la 8ª a la 40ª	
		8ª-12ª	Pueden escucharse los tonos cardíacos fetales.
		16ª	Puede observarse el sexo del feto.
		20ª	La madre siente movimientos. El feto desarrolla una actividad regular de sueño, succión y pataleo. Sus manos pueden agarrar. Adopta en el útero la posición más cómoda. El cuerpo del feto está cubierto por una capa fina de grasa (vérmix) así como de una capa de fino pelo (lanugo) que le protege. Aparece el pelo en la cabeza, cejas y pestañas.
		24ª	Aumenta su actividad. Pesa alrededor de 780 gr.
		28ª	Empieza a abrir y cerrar los ojos. El feto tiene dos tercios de su tamaño final.
		32ª	Se acumula la grasa subcutánea.
			A partir de la semana 36ª

El feto se desarrolla en la cavidad amniótica (bolsa de aguas). La cavidad amniótica contiene el líquido amniótico que protege al feto contra posibles traumatismos (golpes, caídas, etc.), controla su temperatura, permite el crecimiento armónico y la libertad de movimiento. Se renueva continuamente y es tragado y excretado por el feto.

**El embarazo dura alrededor de 40 semanas ó 10 meses lunares ó 9 meses más una semana de calendario.**

Para un desarrollo saludable del feto es importante que pueda gozar de un clima familiar lo más distendido posible. Voces, sonidos, situaciones... van a ir influyendo sobre él ya antes de nacer.

## Cambios en la madre



Durante el embarazo se producen cambios físicos en tu cuerpo, además de psíquicos o emocionales. La mayoría de estos cambios son normales y no deben alarmarte. Aunque a veces producen molestias e incomodidad, normalmente no precisan tratamiento. Es normal también no sentirlos, por lo que procura no pensar en ellos.

## Físicos

Tu cuerpo va a ir modificándose al mismo tiempo que tu bebé se vaya formando y creciendo. A lo largo del embarazo, debido principalmente al cambio hormonal y a las modificaciones que sufren los órganos para adaptarse al crecimiento del bebé, podrás notar algunos síntomas.

### SÍNTOMAS QUE NO DEBEN ALARMARTE

Tensión mamaria, mamas más sensibles, sobre todo con los cambios de temperatura.

Nauseas o vómitos.

Sensación de cansancio.

Orinar frecuentemente.

Molestias en el bajo vientre, semejante al síndrome premenstrual.

Aparición o aumento de varices.

Molestias digestivas (digestiones lentas, ardores...).

Estreñimiento, hemorroides.

Cambios en la pigmentación de la piel (areola mamaria, cara...).

Cambios de humor.

### SÍNTOMAS POR LOS QUE DEBES IR AL CENTRO DE SALUD

Vómitos intensos y persistentes.

Diarrea importante.

Dolor o molestias al orinar.

Dolor de cabeza no habitual.

Hinchazón en pies y tobillos que no desaparezca con el reposo.

Fiebre elevada.

### SÍNTOMAS POR LOS QUE DEBES IR CUANTO ANTES AL HOSPITAL

Sangrado intenso o pérdida de líquido por vagina (no flujo).

Dolor abdominal intenso (al inicio del embarazo) o contracciones uterinas dolorosas.

Dolor de cabeza muy intenso.

Disminución de los movimientos del feto (en las últimas semanas de embarazo).

## Emocionales

Cada mujer va a experimentar su propia vivencia, única y diferente a todas las demás, incluso los diferentes embarazos se viven de forma diferente. Dependerá de tu forma de ser, de las circunstancias que te rodean y de los recursos y apoyos de los que dispongas en cada momento.

Los cambios emocionales pueden afectarte a ti, a tu pareja en su caso y a las personas con las que convivas, aunque no siempre se manifieste. Es normal

que las sensaciones de alegría y placer se alternen con sentimientos de duda, miedo e inseguridad ante la nueva situación.

Es importante que busques apoyo para estar acompañada a la hora de enfrentarte a ellos. Trata de comunicar tus sentimientos, sean positivos o no, tus preocupaciones y dudas a las personas que te rodean (pareja, familia, amistades) y al personal sanitario que te atiende. Su apoyo y confianza pueden ayudarte a vivir el embarazo de manera positiva y gratificante.



# CONSEJOS PARA UN EMBARAZO SALUDABLE



## Alimentación

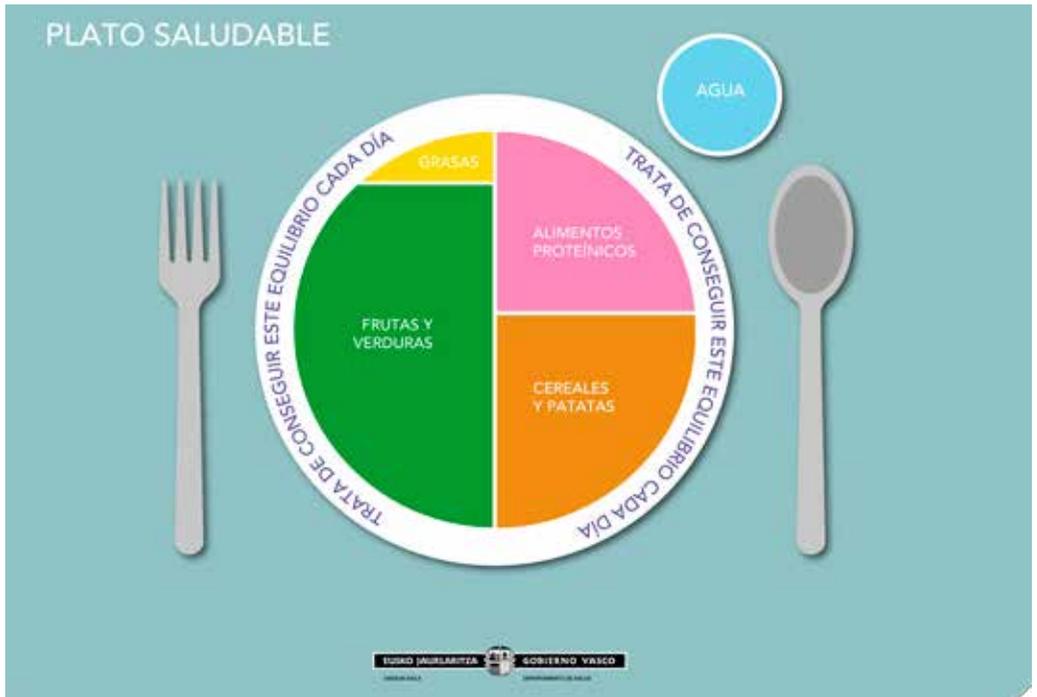
### Cómo conseguir una alimentación saludable

Alimentarte bien antes de la concepción y durante el embarazo es una de las mejores medidas que puedes tomar para ti y para tu bebé.

Una alimentación saludable debe ser **suficiente**, para poder cubrir las necesidades de energía, **variada**, **completa** y **equilibrada**, de forma que contenga todos los tipos de nutrientes (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales) y en cantidades adecuadas.

#### *Plato saludable*

Utiliza este plato como modelo para conseguir una alimentación saludable. El plato representa la proporción de los diferentes grupos de alimentos que es necesario ingerir a lo largo del día.



## TRATA DE CONSEGUIR ESTE EQUILIBRIO CADA DÍA

Procura que la mitad de lo que comas a lo largo del día sean frutas y verduras, un cuarto cereales y un cuarto alimentos proteínicos.

Piensa en este plato cada vez que planifiques tu desayuno, comida o cena. A no ser que por problemas de salud, alergia o intolerancia, debas seguir indicaciones médicas concretas.

### Frutas y verduras:



Llena la mitad de tu plato con frutas, verduras y hortalizas (frescas o cocinadas).

Cuanto más color y mayor variedad en esta parte del plato, mejor. Elige un arco iris de frutas, verduras y hortalizas todos los días. Aprovecha siempre que puedas las de temporada.

### Cereales y patatas:

Coloca en un cuarto de tu plato cereales o sus derivados. Las patatas, a pesar de ser hortalizas, se incluyen en este grupo por su alto contenido en hidratos de carbono.



Es muy importante que a la hora de consumir arroz, avena, trigo u otros cereales y sus derivados (pan, pasta, etc.), éstos sean integrales, ya que son ricos en hierro y vitamina B y su aporte de fibra te ayudará a aumentar la movilidad intestinal y evitar el estreñimiento. A diferencia de éstos, los alimentos refinados, como el pan blanco o arroz blanco, por su alto índice glucémico, actúan de forma similar al azúcar, produciendo picos elevados de los niveles de glucosa en sangre.

### Alimentos ricos en proteínas:

Pon una fuente saludable de proteína en un cuarto del plato.

Elije preferentemente:



- Carne blanca (pollo, pavo, conejo...).
- Pescado (variando entre pescado azul y blanco).
- Legumbres (lentejas, garbanzos, alubias, soja...).
- Frutos secos.
- Huevos.

Alterna su consumo a lo largo de la semana.

Si combinas las legumbres con cereales (por ejemplo lentejas o garbanzos con arroz) obtendrás un aporte de proteínas de mayor calidad.

Si no tienes problemas con tu colesterol, puedes consumir hasta un huevo al día.

Consume diariamente leche y derivados, como queso o yogures. Prioriza los semidesnatados o desnatados.

Modera el consumo de carne roja, de carne grasa o procesada (tocino, embutidos, salchichas, etc.) y de quesos grasos. Procura no consumir más de una o dos raciones a la semana.

### Aceites y grasas:



Al cocinar, en la mesa, en ensaladas y en tostadas prioriza el uso de aceite de oliva, mejor si es "virgen" (no refinado). Limita el uso de mantequilla y margarina.

Evita preparar salsas con exceso de grasas: nata, mantequilla, manteca, etc.

## Agua:



El aumento del volumen del plasma y la formación de líquido amniótico hacen que necesites ingerir mayor cantidad de líquidos. Salvo que tengas alguna contraindicación, procura tomar mucho líquido, que puede ser en forma de agua bebida, sopas, caldos, infusiones o zumos de frutas u hortalizas hechos en casa.

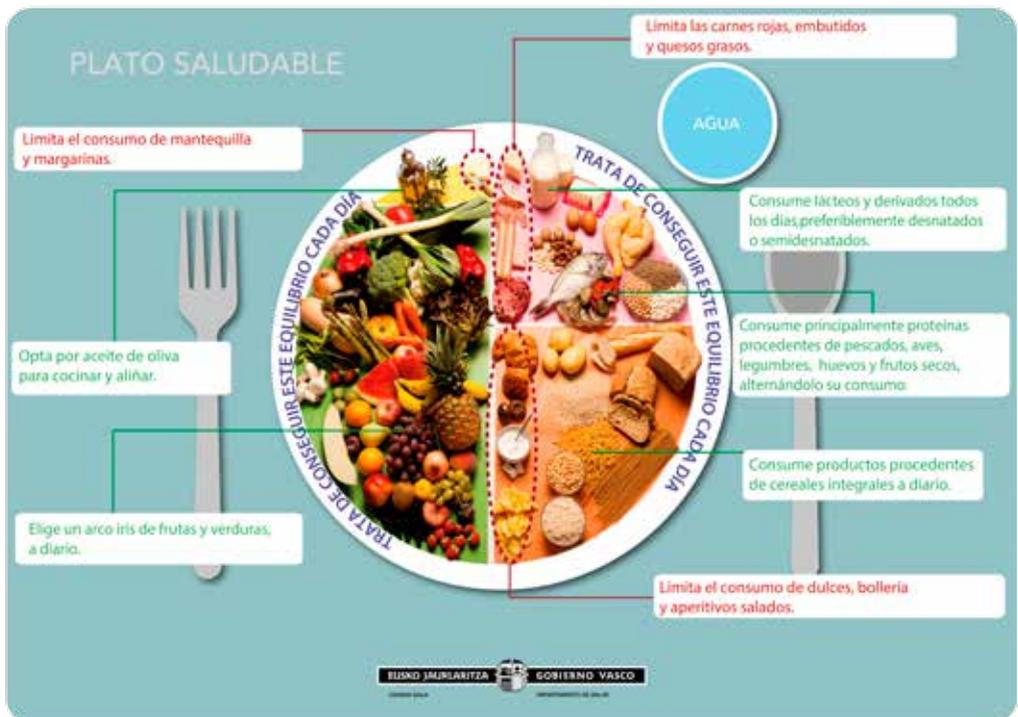
Además de evitar la deshidratación, te ayudará a prevenir el estreñimiento y reducirá el riesgo de que padezcas infecciones urinarias y cálculos renales.

## Sal:

Nuestro cuerpo solo necesita pequeñas cantidades de sal para que funcione adecuadamente, no más de lo equivalente a una cucharadita de sal al día (tamaño de las del café).



Además de la sal que tu añadas a la comida, debes tener en cuenta que la mayoría de los productos industriales contienen mucha sal (embutidos, pastillas de caldo, salsas, conservas,





quesos, pan, galletas, cereales...), por lo que si los consumes en exceso podrías sobrepasar tus necesidades diarias de sal.

**Procura, por tanto, limitar tanto la sal que añades a tu comida, como los alimentos procesados con alto contenido en sal.**

No añadas la sal directamente del salero, viértela primero en tu mano, así serás consciente de la cantidad que estás añadiendo.

Para evitar añadir sal a las comidas pero conseguir realzar su sabor, puedes utilizar: vinagre, limón, hierbas aromáticas (albahaca, tomillo, orégano), especias (pimienta, pimentón, azafrán), aceites macerados, etc.

En tu casa utiliza siempre sal yodada.

### **Azúcar:**

Limita el consumo de azúcar. Además del que tú puedas añadir a tu comida o bebida, el azúcar está presente en numerosos alimentos y en muchas ocasiones, en cantidades muy elevadas. Controla el azúcar de bollería, cereales de

desayuno, refrescos, zumos, salsas preparadas y demás alimentos procesados.

Los alimentos con alto contenido en azúcar no aportan nutrientes adecuados para el desarrollo del feto. Además, pueden favorecer la aparición de náuseas o vómitos, la sensación de cansancio y el aumento de peso.

### *Algunos consejos importantes:*

#### **1. Al hacer la compra:**

- El mejor consejo es que compres alimentos básicos que puedas preparar y cocinar en casa.
- Si compras otros productos ya procesados revisa siempre la etiqueta y **elige los alimentos bajos en grasas saturadas, azúcares y sal**. Evita los que contengan grasas o aceites vegetales “parcialmente hidrogenados” o grasas TRANS.

#### **2. Al cocinar:**

- Lávate bien las manos antes y después de tocar los alimentos.
- Alterna entre distintos métodos de cocinado. Prioriza el hervido, plancha, vapor, grill, horneado o papillote frente a la fritura.
- Limpia bien todos los utensilios de cocina que se han utilizado para manipular alimentos crudos (carnes, verduras, pescados) con el fin de evitar el posible contagio a otros alimentos.
- Limpia a conciencia las verduras, hortalizas y frutas antes de su consumo.

#### **3. Al consumir, limita:**

- Los **alimentos fritos**.
- Los **productos precocinados** listos para calentar y comer (pizzas, carne o pescado empanado, croquetas, etc.); por su alto contenido en sal, azúcar, grasas saturadas.
- Los **aperitivos salados** (patatas, frutos secos con sal); por su alto contenido en sal.
- La **bollería industrial** (galletas, pastas, pasteles, etc.); por su alto contenido en grasas y azúcar.
- Los **refrescos gaseosos** y las bebidas azucaradas.

## Nutrientes

Las etiquetas de los alimentos informan sobre los nutrientes que contienen. Las letras RDA, que se encuentran en estas etiquetas, significan en Inglés **Recomendación Diaria Permitida**, o la cantidad de nutrientes recomendados para tu dieta diaria. Durante el embarazo, las recomendaciones RDA son mayores. Además, necesitarás el doble de cantidad de hierro y suplementos de ácido fólico durante los tres primeros meses de embarazo.

A continuación tienes algunos de los nutrientes más comunes que necesitas y sus valores correspondientes:

Nutriente	Necesario para	Las mejores fuentes
Calcio 1.000 mg/día	Huesos y dientes fuertes, contracción de los músculos, funcionamiento de los nervios.	Leche, queso, yogurt, sardinas con espinas, salmón, verduras de hoja verde oscuro, col, brócoli.
Hierro 27 mg/día	Producción de glóbulos rojos (para prevenir la anemia).	Aves, mejillones y almejas, lentejas, yema de huevo, pescado, espinacas, cereales integrales, carne roja magra (de res).
Vitamina A 770 µg/día	Piel saludable, buena visión, huesos fuertes.	Zanahorias, vegetales de hojas verdes, patatas dulces (batatas).
Vitamina C 85 mg/día	Encías, dientes y huesos sanos; ayuda a absorber el hierro.	Frutos cítricos, brócoli, tomates, fresas.
Vitamina B6 1,9 mg/día	Desarrollo de glóbulos rojos, utilización efectiva de las proteínas, grasas y carbohidratos.	Cereales integrales, plátano, carne de res, cerdo, jamón.
Vitamina B12 2,6 µg/día	Desarrollo de glóbulos rojos, mantenimiento de la salud del sistema nervioso.	Carne, pollo, pescado, leche (nota: las vegetarianas que no consumen productos lácteos necesitan un suplemento adicional de vitamina B12).
Vitamina D 600 UI	Huesos y dientes sanos; ayuda a la absorción del calcio.	Salmón, caballa, sardina, atún.
Ácido Fólico 600 µg/día	Producción de sangre y de proteínas, efectiva función enzimática.	Vegetales de hoja verde, frutas y vegetales de color amarillo oscuro, habas, guisantes, frutos secos.
Grasa	Almacenamiento de energía corporal.	Aceite oliva virgen, frutos secos, productos lácteos.

## Riesgos microbiológicos

Cuando estás embarazada, es importante evitar determinados alimentos por su posible riesgo de contaminación con microorganismos responsables de enfermedades como la listeriosis y la toxoplasmosis, que producen malformaciones o abortos espontáneos en el feto.

**1. Listeriosis:** Infección producida por la bacteria *Listeria monocytogenes*. Para evitarla, no consumas los siguientes alimentos:

- Carnes, pescados y mariscos crudos o poco cocinados (ahumados en frío, marinados, fermentados), así como el caviar.
- Leche cruda sin pasteurizar y sus derivados. Es el caso de los quesos blandos, tipo Feta, de cabra, Brie, Camembert, queso azul o queso de pastor, a no ser que en su etiqueta indique “preparado con leche pasteurizada”. Evita comprar queso ya laminado. En el proceso de loncheado, se puede contaminar con listeria y luego multiplicarse en el tiempo que permanece en tu frigorífico.
- Jugos sin pasteurizar.
- Huevos crudos o comidas que los contengan, incluyendo los postres tipo mousse y el Tiramisú.
- Carnes procesadas como las salchichas y los embutidos, a no ser que estén bien cocinados.
- Pates a granel.

Para evitar que se reproduzca la listeria, gradúa la temperatura del frigorífico a 4 °C como máximo.

**2. Toxoplasmosis:** Enfermedad producida por la ingestión de quistes del parásito *Toxoplasma gondii*. Este parásito se enquista en el tejido muscular de los animales y la única forma de destruirlo es por el calor o la congelación. Por ello, se recomienda consumir sólo carne cocinada por encima de 65 °C o congelada por debajo de 20 °C bajo cero durante un mínimo de 24 horas. Asimismo, no conviene consumir hamburguesas (la carne central puede permanecer cruda después del cocinado) ni productos como el chorizo o el jamón serrano, si no se congelan antes. La enfermedad se puede transmitir también por alimentos o agua contaminada por heces de gato, por lo que conviene que laves bien o peles todas las frutas y verduras antes de comerlas y evites las aguas no tratadas.

Si tienes gato, no manipules la bandeja de las deposiciones ya que en sus heces puede encontrarse el quiste. No le ofrezcas para comer carne cruda o poco cocinada.

## Riesgos químicos

### Metales pesados

Los ácidos grasos Omega-3 son un tipo de grasa que se encuentra de forma natural en muchos tipos de pescado y son necesarios para el desarrollo del cerebro del feto, por lo que conviene que los consumas de forma habitual. Sin embargo, los pescados de gran tamaño pueden contener altos niveles de mercurio. Tanto si estás embarazada como si planeas quedarte embarazada, procura evitar comer peces de gran tamaño, como el tiburón, atún, pez espada, caballa y panga. El mercurio puede ocasionar daños al desarrollo del cerebro de un feto.

## Problemas comunes relacionados con la alimentación

### Estreñimiento

Para evitarlo procura aumentar el consumo de fibra. Las mejores fuentes son las frutas frescas, los vegetales y los cereales integrales (pan integral, arroz integral, etc.). Asegúrate de tomar mucho líquido, principalmente agua, cuando incrementes tu consumo de fibra, de no hacerlo así, podrías estar agravando el problema.

Una de las formas de evitar el estreñimiento es hacer ejercicio. Procura moverte siempre que puedas (sal a pasear, ve a nadar, yoga, gimnasia suave, etc.) y realizar ejercicios de estiramientos (puedes seguir una tabla en tu propia casa). Consulta el apartado de actividad física de la guía.

Evita permanecer mucho tiempo sentada, procura levantarte cada hora.

Antes de utilizar cualquier medicamento, planta medicinal o laxante, consulta en tu centro de salud, podría interferir en el proceso de absorción de nutrientes de tu cuerpo.

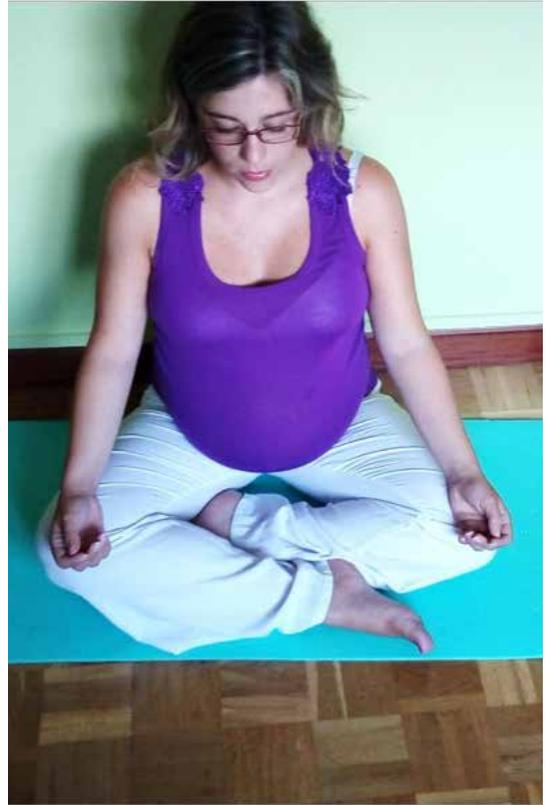
### Náuseas

Puede constituir el primer síntoma del embarazo y suele perdurar durante el primer trimestre o más, aunque hay mujeres que no las sienten nunca.

Aunque pueden resultar desagradables, no constituyen un riesgo para la salud del bebé.

Para prevenirlas:

- Evita comer u oler las comidas que te produzcan náuseas.
- Guarda biscotes o tortas de arroz cerca de la cama y come un par antes de levantarte. Espera un tiempo y levántate despacio.
- Come raciones más pequeñas y con mayor frecuencia durante el día.
- Bebe menos agua o líquidos durante la comida y más entre las comidas.
- Elige alimentos más secos (arroz, pan tostado, patatas) en lugar de cremas y sopas.
- Descansa mucho. Escucha a tu cuerpo cuando te sientas fatigada y trata de descansar.
- Huele o bebe jugo de jengibre o limón, te ayudaran a aliviar la sensación de náuseas.



Existen suplementos vitamínicos, como la vitamina B6, que han demostrado reducir las náuseas y los vómitos. Consulta con tu matrn o matrona.

## Situaciones especiales

### *Mujeres vegetarianas*

Ser vegetariana y estar embarazada no es incompatible, pero es necesario que prestes atención especial a ciertos aspectos de la alimentación. Los productos lácteos y los huevos pueden constituir valiosas fuentes de proteínas, vitaminas y minerales en una dieta ovolactovegetariana.

Pero si no consumes estos alimentos porque has decidido excluir todo producto animal, es imprescindible que te asegures de que obtienes suficiente proteína vegetal procedente de otras fuentes (legumbres, frutos secos o algas). Ten en cuenta que si consumes muchas algas, tu consumo de yodo será abundante y no deberás incluirlo en otros alimentos (sal yodada) ni ingerir suplementos de yodo.

Incluye siempre una buena cantidad de cereales integrales en todas las comidas. Asegúrate de combinar proteínas de más de una fuente en cada comida, por ejemplo, se puede tomar legumbres con arroz o con pasta, o mantequilla de cacahuete con pan integral.

Para prevenir la deficiencia de vitamina B12, aminoácidos esenciales, hierro y calcio debes aumentar el consumo de frutos secos, levadura de cerveza, germen de trigo o germinados de soja.

Aunque el consumo de alimentos lácteos está recomendado por su aporte en calcio, si decides no incluirlos en la dieta, aumenta el consumo de otros alimentos ricos en calcio como verduras de hoja verde oscuro, col, brócoli, almendras, higos secos, etc.

### *Mujeres celíacas*

Es fundamental no saltarte en ningún momento, durante los nueve meses, las restricciones ante el gluten, de otra forma, podría haber peligro en el desarrollo del feto.

La anemia ferropénica es mucho más común entre las celíacas, por lo que tienes que asegurarte un aporte suficiente de hierro, ya sea mediante el menú o mediante complementos.

A pesar de no tomar gluten, debes consumir hidratos de carbono complejos, como legumbres, arroz integral o quinoa, que te van a proporcionar energía y van a estabilizar tus niveles de azúcar en sangre, además de aportarte fibra, que actúa contra el estreñimiento propio de la gestación.

Asegúrate un aporte suficiente de proteínas, especialmente a través de carne magra y de pescado azul (que es rico en ácidos grasos Omega-3).

### *Mujeres intolerantes a la lactosa*

Durante el embarazo, puedes tomar leche y yogures sin lactosa, así como quesos muy curados, que se toleran mejor, para alcanzar la cantidad de calcio necesaria. Aumenta el consumo de otros alimentos ricos en calcio como las verduras de hoja verde oscuro, sardinas en aceite, gambas, almejas, almendras, higos secos, etc. Si la dieta siguiera siendo pobre en calcio, podrían prescribirte un suplemento de este mineral.

En cualquiera de estos casos, comenta esta situación con tu matrn o matrona, te podr asesorar y solucionar tus dudas.

## Actividad física



### *Beneficios de la actividad física*

Permanecer activa durante el embarazo te va a aportar múltiples beneficios, tanto físicos como emocionales.

### Beneficios físicos:

- Reducirás el riesgo de algunas complicaciones como la preeclampsia (hipertensión en el embarazo) o la diabetes gestacional (azúcar alto en sangre).
- Evitarás algunas de las molestias que pueden aparecer en el embarazo como dolor de espalda, calambres en las piernas, estreñimiento, hinchazón, etc.
- Te ayudará a controlar tu peso y mejorará tu tono muscular.
- Dormirás mejor.
- Mejorará tu circulación sanguínea.
- Prepararás tu cuerpo para el parto.

### Beneficios emocionales:

- Mejorará tu estado de ánimo.
- Aumentará tu autoestima.
- Te sentirás mejor.



## *Cómo mantenerte activa*

Lo mejor es integrar la actividad física en tu rutina diaria: ir andando (o en bici, si estás acostumbrada y te sientes confiada) en vez de coger el coche o el autobús, subir y bajar por las escaleras en vez de coger el ascensor, dar paseos diarios, etc.

También puedes practicar otras actividades:

- Actividades aeróbicas suaves y sin ningún tipo de sobrecarga, como la natación.
- Actividades de estiramiento muscular y corrección postural, como el yoga.

La frecuencia cardíaca no debe superar los 90 o 100 latidos por minuto.

**Se recomienda un mínimo de ½ hora de actividad física diaria para obtener beneficios en salud.**

No te conviene empezar a practicar en este momento ningún tipo de deporte de impacto. Ahora bien, si ya lo haces habitualmente podrías continuar llevándolo a cabo, observando tu cuerpo y controlando no realizar sobreesfuerzos.

De todas formas, evita actividades que conlleven riesgo de caídas o en las que puedas recibir golpes en el abdomen (montar a caballo, esquí de montaña, deportes de raqueta vigorosos, fútbol, baloncesto u otros deportes de contacto).

En todo caso, no es aconsejable que:

- Después del primer trimestre, permanezcas mucho tiempo tumbada boca arriba haciendo ejercicio.
- Practiques submarinismo (por existir un mayor riesgo para el feto de sufrir síndrome de descompresión).

## *Evita el sedentarismo*

**Permanecer mucho tiempo sentada es un riesgo para la salud independientemente de la actividad física que se realice**

Las horas que pasas sentada en una silla en el trabajo, en el sofá viendo la tele, leyendo, etc., sin levantarte, conlleva un mayor riesgo de padecer enfermedades como varices, trombos, embolias, hernias, dolor lumbar, enfermedades cardíacas, diabetes, hipertensión, sobrepeso y cáncer.

Para evitarlo, procura levantarte cada hora, moverte un poco y realizar algún tipo de estiramiento durante un par de minutos.

### *Ejercicios de estiramiento y refuerzo muscular*

Es importante inspirar y expirar profundamente en cada ejercicio.

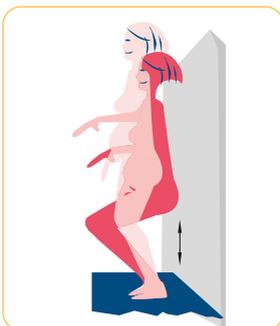
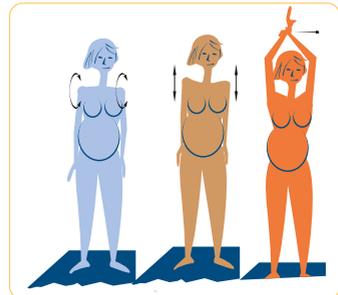
#### PARA LAS CERVICALES

- Gira lentamente la cabeza a derecha e izquierda (como si dijeras NO...).
- Inclina lateralmente la cabeza a derecha e izquierda (como si dudaras: QUIZÁS...).
- Inclina lentamente la cabeza hacia delante, bajando la barbilla hasta el pecho (como si dijeras SÍ...).



#### PARA LOS HOMBROS

- Con los hombros relajados y los brazos caídos a lo largo del cuerpo:
  - Haz giros con ambos hombros hacia delante y hacia atrás.
  - Sube ambos hombros, mantén y suéltalos con fuerza.
- Estira los brazos por encima de la cabeza. Agarra con una mano el brazo contrario y tira de él de forma continuada y durante unos segundos. Repite el mismo ejercicio estirando el otro brazo.

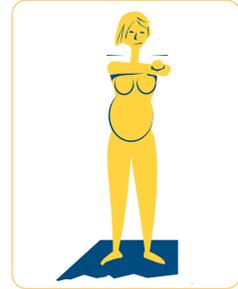


#### PARA LAS PIERNAS

- De pie flexiona las rodillas, manteniendo la espalda recta y sube en dos tiempos. Si apoyas la espalda contra la pared, te resultará más fácil.

## PARA LOS PECTORALES

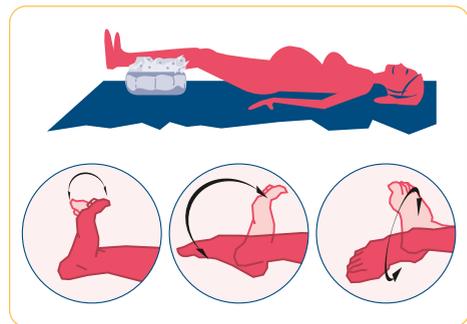
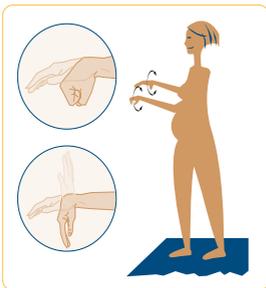
- De pie o sentada, coloca los brazos flexionados, de forma que los codos queden a la altura de los hombros. Sujeta con cada mano el otro antebrazo y contrae aproximando las manos hacia el codo contrario.



## PARA MEJORAR LA CIRCULACIÓN

Es aconsejable realizar estos ejercicios, aunque se haya indicado el reposo:

- Abre y cierra las manos.
- Haz giros de muñecas hacia dentro y hacia fuera.
- Tumbada con las piernas elevadas sobre una o dos almohadas:
  - Dobla y estira los dedos de los pies.
  - Dobla y estira los pies moviendo los tobillos.
  - Realiza círculos con los pies girando los tobillos hacia dentro y hacia fuera.

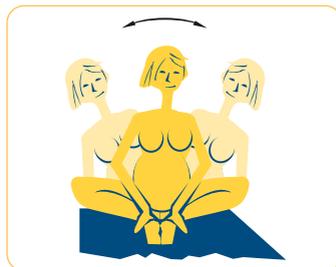


## PARA REFORZAR EL PERINÉ



- Sentada con la espalda recta, junta las plantas de los pies aproximándolos al periné. Apoya las manos sobre las rodillas e intenta acercar las rodillas al suelo ejerciendo una fuerza continua.

- Sentada en la misma posición y colocando las manos en los tobillos, balancéate hacia ambos lados intentando que las rodillas se acerquen al suelo.



- Tumbada en la cama, sentada o de pie, contrae los músculos que rodean la vagina y el ano, como si se pretendiera retener la orina y las heces, mantén durante unos segundos y relaja.



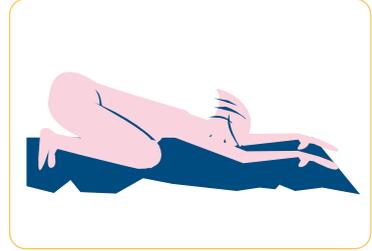
- Tumbada en la cama con las rodillas flexionadas, coloca una almohada entre ambas y aprieta fuertemente una rodilla contra la otra, cuenta hasta cinco y descansa.

## ESPALDA



- Colocada a *cuatro patas*, expulsa el aire, doblando la cabeza hacia dentro a la vez que contraes el abdomen, la zona genital y los glúteos haciendo que la espalda se curve hacia arriba. Al coger aire relaja todos los músculos.

- Ponte de rodillas y aproxima los glúteos hacia los talones hasta quedar sentada, con el abdomen entre los muslos y la cabeza apoyada en el suelo y los brazos estirados hacia delante forzando la extensión de la espalda y relajándote unos segundos.



### *Higiene Postural*

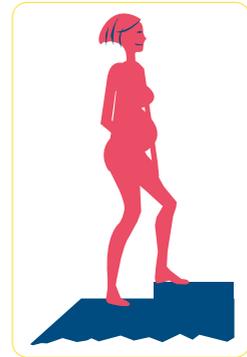
A medida que va avanzando el embarazo, se va acentuando la curvatura que hay al final de la espalda haciendo que vayan hacia atrás cabeza y hombros.

Las siguientes indicaciones te ayudarán a conseguir y mantener una buena fortaleza y elasticidad muscular. Ante todo, no realices movimientos bruscos.

Procura no estar sentada o de pie y quieta mucho tiempo.

Si tienes que estar de pie y quieta, adopta una postura cómoda:

- Separa algo los pies, flexiona ligeramente las rodillas y relaja los hombros.
- Te ayudará también flexionar y extender los dedos de los pies, ponerte de puntillas.
- Apoya un pie sobre un objeto de pequeña altura manteniendo la rodilla doblada. Haz luego lo mismo con el otro pie. Esto te ayudará a descargar la espalda.



Si tienes que agacharte, flexiona las rodillas manteniendo la espalda recta.

Cuando estés sentada:



- Apoya la columna contra el respaldo y coloca, si te es posible, un pequeño cojín en la parte inferior de la espalda. No cruces las piernas.

Al levantarte:

- No lo hagas bruscamente. Si estás acostada, gírate hacia un lado flexionando las rodillas, desliza las piernas hacia afuera y, apoyándote sobre el hombro y el brazo, incorpórate quedando sentada en el borde de la cama.

Si tienes que levantar un peso, dobla las rodillas y, con la espalda recta, acércalo lo más posible al cuerpo. Luego levántalo.

Al llevar algún peso, es mejor que, si puedes, lo repartas entre los dos brazos y, si no puedes, cambies el peso de brazo cada poco tiempo.

Si vas a hacer la compra, es conveniente utilizar un carro, llevándolo siempre hacia delante, como el coche de un bebé.



## Cuidados corporales



### Cuidado de la piel

Tu piel puede sufrir cambios debido a las alteraciones hormonales, metabólicas, vasculares o endocrinas que se producen en el embarazo. Aunque estos cambios pueden desaparecer después del parto, te recomendamos seguir algunas pautas para prevenirlos o, al menos, para reducir sus efectos.

#### Estrías:

- Hidrata la piel con frecuencia (dos o más veces al día) especialmente en las zonas que aumentan de volumen: pecho, abdomen, muslos. Puedes usar aceite de almendras.
- Bebe suficiente agua para mantener una buena hidratación corporal.

#### Manchas en la piel (melasmas):

- Aplícate siempre que salgas a la calle filtros solares de protección total (+50) desde el primer día del embarazo.



- Evita exponerte al sol en las horas centrales del día (entre las 11 de la mañana y las 5 de la tarde) y protégete con gorro, camisa, sombrilla, etc.

#### Varices:

- Evita los tacones altos y procura no permanecer mucho tiempo de pie.
- Cuando estés sentada, coloca los pies en una posición más elevada que las caderas sin cruzar las piernas.
- Al ducharte, aplica agua fría en las piernas.
- Si eres propensa a las varices, puedes utilizar medias de compresión.

Durante el embarazo aumenta la sudoración y la secreción vaginal, por lo que conviene lavarse con frecuencia con jabones neutros. Evita los jabones abrasivos y los productos que irriten la piel, como los peeling o los dermoabrasivos.

#### Salud bucodental:

Es conveniente que acudas a tu dentista para hacerte una revisión, avisándole de tu embarazo, ya que determinadas pruebas o tratamientos pueden ser perjudiciales para el bebé, como los rayos X.

Durante el embarazo, presta especial atención a la higiene bucal. Cepíllate cuidadosamente los dientes después de cada comida y pásate el hilo dental tras el lavado de la noche.

## Ropa y calzado

- Prueba a utilizar ropa cómoda y holgada. Es preferible que la ropa interior sea de algodón y nunca demasiado ajustada.
- Utiliza un sujetador especial para el embarazo sin aros, con cintura y tirantes anchos y que se vaya adaptando al aumento de tamaño de los pechos. El sujetador debe sostener las mamas, no comprimirlas.
- Evita todo lo que oprima tus piernas o cintura (cinturones, calcetines, ligas) que favorece el desarrollo de varices.
- Utiliza un zapato cómodo y sin tacón alto (no más de 3-4 cm).
- La utilización de faja, generalmente, no es recomendable ya que disminuye la potencia muscular del abdomen.

## Sueño, descanso y trabajo



Es posible que durante el primer trimestre del embarazo te encuentres más cansada. Trata de aumentar las horas de descanso. Procura dormir ocho horas al día y, si puedes, échate una pequeña siesta.

Conforme el volumen de tu tripa aumente, puede resultarte difícil encontrar una postura cómoda para dormir. Prueba a dormir de lado con las rodillas dobladas y una almohada entre las piernas.

Si trabajas fuera de casa, puedes continuar con tu trabajo hasta el final del embarazo, siempre que no haya riesgos ni para ti ni para tu bebé. En el caso de

trabajar con riesgos físicos (radiaciones, vibraciones, etc.), químicos (disolventes, acrilamidas, etc.) o infecciosos (bacterias, virus, hongos, etc.) o en condiciones de nocturnidad, carga de pesos, etc., consulta con tu matrn o matrona para valorar si existe un riesgo para tu salud o la del bebé y las medidas preventivas que puedes tomar. De todas formas, durante la jornada laboral es importante disponer de pequeos periodos de descanso en los que puedas cambiar de postura, sobre todo si trabajas en una postura esttica.

## Relaciones sexuales

El deseo sexual puede modificarse durante el embarazo, procura no sentirte culpable por ello. Busca qu es lo que te apetece o necesitas y compártelo con tu pareja. Puedes seguir manteniendo relaciones sexuales como antes de estar embarazada, pero tú y tu pareja tendréis que tratar de acomodaros a la nueva situacin que ests viviendo. Si lo deseas, las relaciones con penetracin se pueden mantener durante toda la gestacin salvo que exista alguna contraindicacin (pérdida de sangre por vagina, amenaza de parto prematuro, rotura de la bolsa de las aguas). Procura adoptar posturas cmodas y pon el lmite donde y cuando lo necesites. Si te surgen dudas o temores, es conveniente que lo comentes con tu pareja y lo consultes con tu matrn o matrona.



## Tabaco, alcohol y otras drogas

Si fumas, ésta es una gran oportunidad para dejar de fumar definitivamente, por tu salud y por la salud de tu bebé, ya que fumar puede perjudicar seriamente su desarrollo (mayor riesgo de abortos, partos prematuros, poco peso al nacimiento, muerte súbita, etc.).

## ¡Inténtalo! Mejorará tu salud y la de tu bebé y te sentirás mejor.

Si necesitas ayuda, consulta en tu centro de salud, allí te podrán ayudar a dejar de fumar.

El ambiente contaminado por el humo del tabaco es también perjudicial para ti y para tu bebé. Evita sitios donde esté permitido fumar, incluso después de un tiempo y de ventilar la estancia, los productos cancerígenos siguen estando presentes. Si tu pareja o alguien de tu entorno fuma, pídeles que no lo hagan en tu presencia ni en lugares que frecuentas.

## Evita completamente el consumo de alcohol. El alcohol pasa al bebé pudiendo dañarlo seriamente.

El consumo de otras drogas, como la cocaína, el éxtasis, etc., son perjudiciales para ti y para el feto. En caso de consumir alguna droga es preciso que cuanto antes busques ayuda profesional para evitar su consumo.

Muchos medicamentos pueden atravesar la placenta, por lo que antes de tomar cualquier medicamento, consulta en tu centro de salud.

## Viajes durante el embarazo



Los viajes no suponen un peligro durante el embarazo, aunque es preferible evitar viajes largos a partir del séptimo mes.

Cuando viajes en coche coloca la cinta inferior del cinturón de seguridad por debajo del vientre y la superior entre los pechos.

Si tienes que hacer un viaje largo en coche, descansa cada dos horas, sal del coche y pasea un poco.

Si vas a viajar en avión, infórmate antes de la política de la compañía aérea, ya que algunas no permiten volar a las mujeres a partir del séptimo mes de embarazo.

Lleva siempre contigo la *Cartilla de la Embarazada* y en caso de viajes largos, infórmate de los recursos sanitarios del lugar de destino.

## Revisiones y cuidados médicos



En el último trimestre del embarazo es conveniente que vayas a tu centro de salud para informarte de qué pediatra corresponde al bebé que estás esperando y cuál es el sistema de citas para la primera consulta pediátrica.

Asegúrate de no estar embarazada antes de someterte a un estudio radiológico.

Después del alta hospitalaria y cuando regreses a casa, avisa a tu matrn o matrona. Te orientar siempre que tengas alguna duda o problema en tus cuidados y en los de tu beb durante el puerperio (la lactancia materna, los ejercicios posparto, etc.).

# EL PARTO Y POSTPARTO



## El parto

El parto es un proceso natural con el que finaliza el embarazo. Hasta este momento, el cuerpo ha venido modificándose para facilitar la expulsión del feto desde el útero hasta el exterior, es decir, el nacimiento del bebé. El proceso, sin embargo, no acaba hasta que son expulsadas la placenta y sus membranas (alumbamiento), mediante contracciones espontaneas de la placenta.

Podrá acompañarte la persona que tú desees, salvo que el personal sanitario no lo crea conveniente.

## ¿Cómo identificar el comienzo del parto?

Durante las tres o cuatro últimas semanas del embarazo, notarás contracciones irregulares en el tiempo que no suelen ser dolorosas y que suelen ceder con el reposo.

Cuando comienza el parto, esas contracciones irregulares se van progresivamente regulando y haciendo más frecuentes. Es un proceso que, en general, puede durar varias horas y durante el que es importante mantenerte distraída y relajada. Puedes planificar con anterioridad algunas actividades agradables y entretenidas que te relajen. Es aconsejable, por ejemplo, pasear, leer, oír música, ver una película, realizar alguna actividad manual, tomar un baño tibio (si no se ha roto la "bolsa de aguas"), o una ducha. Puedes tomar líquidos y comer algo ligero.

Para conocer en qué momento debes acudir a la maternidad donde nacerá el bebé, sigue las recomendaciones que te haya dado tu matrócn o matrona. Como indicación orientativa, te pueden servir las siguientes recomendaciones:

- Si ya has sido madre antes, conviene que vayas cuando tengas contracciones cada 10 minutos y se mantenga esa situación con regularidad durante 2 horas.
- Si vas a ser madre por primera vez, dispones en general de mucho más tiempo. Conviene que vayas cuando el espacio entre contracción y contracción sea de 5 minutos y esta situación sea regular durante al menos 1 hora.
- Siempre que se produzca la rotura de la bolsa de aguas deberás ir a la maternidad aunque no tengas contracciones.
  - Si el color del líquido es claro, tienes tiempo de realizar los preparativos y puedes ducharte; no es aconsejable que te bañes.
  - Si el color, en cambio, no fuera claro o sangras como cuando tenías la regla o más cantidad, acude al hospital de inmediato.
- Si sientes la ausencia total de movimientos fetales.

La expulsión del tapón mucoso (moco espeso y mucoso ligeramente sanguinolento) sólo significa que el cuello comienza a modificarse, no que debas acudir a la maternidad. Las contracciones irregulares y exploraciones vaginales de los últimos días pueden favorecer este manchado.

Una vez que estés en la maternidad te realizarán una primera exploración y te informarán de las sucesivas actuaciones.

## Consentimiento informado

Cuando estés ingresada, el personal que te atienda aclarará todas tus dudas y solicitará tu consentimiento firmado para ponerte la analgesia epidural, si así lo decides.

Además, solicitará tu consentimiento para realizar los cuidados inmediatos al bebé después del nacimiento:

- Inyección intramuscular de vitamina K para prevenir la hemorragia neonatal.
- Pomada de eritromicina oftálmica para prevenir la conjuntivitis congénita neonatal.
- Prueba de cribado de patologías neonatales (prueba del talón).
- Identificación del recién nacido mediante certificación del DNA.

## Proceso del parto

El parto se produce en tres fases: dilatación, expulsivo y alumbramiento.

### *Dilatación*

Es la fase más larga. Se inicia con el comienzo de las contracciones uterinas y termina con la dilatación completa del cuello uterino.

En un primer momento el cuello del útero se adelgaza (borramiento del cuello uterino). Después, el cuello del útero empieza a dilatarse progresivamente hasta permitir el paso del feto.

En estos momentos te ayudará mucho practicar técnicas de relajación y respiración.

Puedes beber líquidos.

### *Expulsivo*

Empieza cuando el cuello uterino está completamente dilatado y termina con el nacimiento del bebé.

Las contracciones cambian respecto a la fase anterior. Puedes notar una gran presión en la zona vaginal que te obliga a empujar. Hazlo con fuerza cuando te lo indiquen. Es imprescindible tu colaboración.

Para evitar desgarros vaginales, en algunas ocasiones, se realiza un corte en la zona del periné (episiotomía).

### *Alumbramiento*

Esta fase comienza con el nacimiento del bebé y finaliza con la expulsión de la placenta y sus membranas. Es un periodo breve y no doloroso.

## **Alivio del dolor en el parto**



La percepción del dolor en el parto es muy variable de una mujer a otra. En general, las contracciones no son dolorosas hasta que alcanzan una determinada intensidad y frecuencia.

La confianza en ti misma y el apoyo de alguien querido pueden ayudarte a la hora de controlar, manejar y tolerar las molestias. Además, contarás con el apoyo de tu matró n o matrona.

#### RECUERDA:

- **Distracción:** Realiza actividades que te resulten agradables y entretenidas y que puedas hacer durante el proceso del parto, tanto en casa como en el centro. Es importante cambiar de actividad con relativa frecuencia.
- **Movimiento:** Evita permanecer tumbada, si puedes, pasea. Cambia de postura con frecuencia. Busca aquella en la que tú estés más cómoda; sentada, de pie, en cuclillas, tumbada de lado, etc. La postura manos rodillas apoyadas puede resultarte muy cómoda y suele aliviar el dolor. El uso de pelotas de goma puede facilitarte estas posturas. El balanceo del cuerpo alivia el dolor a la vez que ayuda al feto durante el paso por la pelvis. Puedes realizar algún ejercicio como la basculación de la pelvis, el ejercicio del gato, u otros.
- **Masaje:** Puede resultarte útil que alguien te masajee muslos, caderas, nalgas y piernas. También la presión con los puños o palmas en la zona lumbar a ambos lados de la columna vertebral puede aliviar las molestias de las contracciones.
- **Relajación:** Intenta mantenerte relajada durante todo el proceso del parto tratando de realizar algún ejercicio de relajación.
- **Respiración:** Trata de respirar lenta y profundamente, siguiendo las técnicas de respiración que hayas podido aprender.

La Inmersión en agua caliente en la fase activa de la dilatación disminuye moderadamente el dolor y facilita la relajación.

#### LA ANALGESIA EPIDURAL EN EL PARTO

La analgesia epidural proporciona el alivio del dolor durante el periodo de dilatación, disminuyendo las sensaciones dolorosas de las contracciones, mientras que la mujer se mantiene consciente y participativa.

Sin embargo, puede producirte efectos secundarios adversos. En la consulta

prenatal o en las clases de preparación te informarán sobre ventajas e inconvenientes de este tipo de analgesia.

En todo momento, comunica a la persona que te atienda cualquier síntoma que te resulte extraño.

## El recibimiento del bebé



Si tu estado de salud lo permite y el bebé está sano es importante colocar al bebé en contacto directo, piel con piel, sobre tu pecho durante al menos 2 horas o, por lo menos, hasta que se produzca la primera toma de pecho, en la intimidad y en un ambiente silencioso y cálido. Si no estás en condiciones de establecer este contacto, puede ser tu pareja o acompañante quien se coloque el bebé sobre el pecho desnudo.

Este contacto es muy importante, ya que facilita el que establezcas un vínculo afectivo saludable con tu bebé, ayuda a estabilizar las constantes vitales del bebé (temperatura, pulso frecuencia cardíaca) y el inicio de la lactancia.

Conviene que la lactancia materna comience lo antes posible después del nacimiento, mejor en la primera hora de vida.

Los cuidados inmediatos al bebé después del nacimiento pueden esperar hasta que hayas establecido el contacto piel con piel con tu bebé y este haya iniciado la lactancia materna.

## Postparto

### El puerperio

Es el periodo que transcurre desde el final del parto hasta la recuperación de tus órganos genitales y la reaparición de la menstruación y suele durar entre 6 y 8 semanas.

Es un proceso natural de recuperación de tu cuerpo para volver al estado anterior al embarazo:

- Expulsión de los “loquios”, hemorragia parecida a la menstruación, al principio muy abundante y que irá disminuyendo progresivamente.
- Dolor en el periné por el proceso del parto.
- Dolores abdominales por las contracciones del útero para volver a su estado normal (entuetos). Suelen ser más dolorosos en las mujeres multíparas (si ya has parido más veces) que en las primíparas (si es tu primer parto).
- Sensación de fatiga o cansancio.



A estos cambios se suman los cambios psicológicos o emocionales que puedes sentir al encontrarte en casa con un nuevo bebé. Procura buscar y pedir toda la atención, apoyo y cuidados de las personas que te rodean, buscando momentos para descansar y cuidar de ti misma.

## Gestiones administrativas tras el nacimiento del bebé

### Registro civil

Para registrar a tu bebé deberás acudir al **Registro Civil** de tu ciudad y rellenar el formulario correspondiente, aportando fotocopia de tu DNI y el libro de familia o DNI y firma del padre si no sois matrimonio. En las **maternidades hospitalarias** también se ofrece la posibilidad de realizar directamente este trámite, consulta con tu matróon o matrona.



### Certificado de empadronamiento del bebé

El bebé queda incluido en el padrón de forma automática, una vez que se inscribe en el Registro Civil. Deberás solicitar un certificado en el ayuntamiento que te corresponda o en las oficinas de atención a la ciudadanía de tu barrio, presentando el Libro de Familia y el DNI del padre o la madre en el que conste el domicilio de empadronamiento.

## Inscripción del bebé en la Seguridad Social

Acude al INSS (Instituto Nacional de la Seguridad Social) donde residas solicitando cita previa por teléfono o en la página web: <https://sede.seg-social.gob.es>

## Solicitud de pediatra

Debes acudir a tu centro de salud con la siguiente documentación (original y fotocopia):

- Libro de familia (hoja donde esté inscrito el bebé).
- Certificado de empadronamiento.
- Fotocopia de la cartilla de la seguridad social donde esté inscrito el bebé

En el centro de salud podrás cumplimentar la hoja de solicitud TIS (Tarjeta de Identificación Sanitaria).



Un registro bibliográfico de esta obra puede consultarse en el catálogo de la red *Bibliotekak* del Gobierno Vasco: <http://www.bibliotekak.euskadi.eus/WebOpac>

El Departamento de Salud muestra su agradecimiento a las mujeres que han cedido de forma desinteresada material fotográfico para la elaboración de esta guía.

Aquí puedes consultar otras publicaciones relacionadas



<b>Edición:</b>	1ª, abril 2017
<b>Tirada:</b>	22.000
<b>©</b>	Administración de la Comunidad Autónoma del País Vasco Departamento de Salud
<b>Internet:</b>	<a href="http://www.euskadi.eus">www.euskadi.eus</a>
<b>Edita:</b>	Eusko Jauriaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco Donostia-San Sebastián, 1 - 01010 Vitoria-Gasteiz
<b>Autoras:</b>	Aitziber Benito y Beatriz Nuin (Dirección de Salud Pública del Gobierno Vasco. Área de Promoción de la Salud)
<b>Fotografías:</b>	Mikel Arrazola: Pags. 12 y 26 Andrea Yrazu (twitter: @andreayrazu): Pags. 8, 33, 36, 45 y 46 Resto de fotografías: cedidas por sus propietarias/os
<b>Diseño:</b>	Eusko Jauriaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco
<b>Impresión:</b>	Centro Gráfico Ganboa
<b>Depósito Legal:</b>	SS 351-2017

## Índice

INTRODUCCIÓN.....	5
PREPARÁNDOTE PARA EL EMBARAZO.....	6
CAMBIOS DURANTE EL EMBARAZO .....	8
Desarrollo embrionario y fetal .....	8
Cambios en la madre .....	10
CONSEJOS PARA UN EMBARAZO SALUDABLE.....	13
Alimentación .....	13
Actividad física.....	25
Cuidados corporales .....	33
Relaciones sexuales.....	36
Tabaco, alcohol y otras drogas .....	36
Viajes durante el embarazo.....	37
Revisiones y cuidados médicos .....	38
EL PARTO Y POSTPARTO.....	39
El parto .....	39
Postparto .....	45
Gestiones administrativas tras el nacimiento del bebé .....	46

## INTRODUCCIÓN

Quedarse embarazada es iniciar un proceso que trae consigo emociones, incógnitas y decisiones que tomar. Es una elección, a veces complicada, y una nueva situación a la que te tendrás que adaptar, tanto tú como tu pareja si has decidido compartir esta experiencia.

**Cada embarazo es único, y cada mujer y en su caso, su pareja, pueden vivirlo de forma diferente. Pero no olvides que eres tú la protagonista.**

Es importante mantener una actitud activa, relacionándote con tu futuro bebé y compartiendo esos momentos con las personas más cercanas. El contacto con otras madres que estén en la misma situación es muy positivo, ya que se intercambian experiencias, sensaciones y dudas que, compartidas en grupo, enriquecen la vivencia del embarazo.

El bebé empieza a desarrollarse antes de que confirmes que estás embarazada. Desde el momento de la fecundación se inicia una etapa de formación primordial para el desarrollo sano del bebé. Es importante que, desde el primer momento, sigas los consejos e indicaciones del personal sanitario que te atiende, acudiendo a todas las consultas de seguimiento del embarazo que te indiquen.

En tu centro de salud te ofrecerán cursos de preparación maternal donde te informarán de los cambios propios del embarazo y de los cuidados necesarios durante el embarazo, el parto y el puerperio. Además, en estos cursos se realizan ejercicios de gimnasia, relajación y respiración que son muy útiles para esta etapa.

La presente guía pretende servirte tanto a ti como, en su caso, a tu pareja de ayuda para conocer y vivir esta nueva situación.

## PREPARÁNDOTE PARA EL EMBARAZO



La salud del futuro bebé depende mucho de la salud de sus progenitores (especialmente de la madre) por lo que es importante cuidarse también antes de que se produzca el embarazo:

- Evita el tabaco, el alcohol y otras drogas. Reduce al mínimo la cafeína.
- Cuida la alimentación igual que si ya estuvieras embarazada (ver capítulo alimentación en el embarazo).
- Toma un suplemento diario de ácido fólico, por lo menos, un mes antes de la concepción.
- Realiza actividad física de manera regular (ver capítulo actividad física).
- Evita la exposición a sustancias tóxicas, para ello es importante revisar la posible exposición a estas sustancias en el trabajo o en casa.
- Acude al dentista para hacerte una revisión y aplicar, antes del embarazo, los tratamientos dentales que puedas precisar.
- Evita el consumo de medicamentos que no hayan sido pautados por el personal sanitario, al que debes comentar el deseo de embarazo.
- Si tienes mascotas, acude a la consulta veterinaria y asegúrate de su buen estado de salud.

Si has decidido quedarte embarazada, es importante acudir a tu centro de salud y solicitar una **consulta preconcepcional** con tu matrn o matrona. En ella valorarán tu estado de salud y si existe algún riesgo de cara al próximo embarazo.

En función de tu alimentación, tu matrn o matrona valorará tu ingesta de ácido fólico y en su caso, la necesidad de tomar suplementos de folatos para prevenir defectos del tubo neural (defectos en el desarrollo de la médula espinal y el cerebro) en el bebé. Se recomienda iniciar el consumo cuatro semanas antes de quedar embarazada y continuar durante el primer trimestre de la gestación. Valorará así mismo si existe riesgo por bajo consumo de yodo (presente en la leche, el pescado, las algas, la sal yodada, etc.) y si es necesario que tomes algún suplemento.

De todas formas, antes de tomar cualquier vitamina o planta medicinal, consúltalo con tu matrn o matrona, algunos de estos productos podrían ser perjudiciales para el feto.

Si tienes alguna enfermedad crónica como diabetes, hipertensión arterial, epilepsia, asma, enfermedades mentales, etc. o tomas medicación de forma habitual, la consulta médica es imprescindible, ya que en ocasiones es necesario cambiar el fármaco por otro de menor riesgo para el feto. Siempre es deseable un buen control de estas patologías previo al embarazo.

# CAMBIOS DURANTE EL EMBARAZO



## Desarrollo embrionario y fetal

El desarrollo de una nueva vida comienza con la fecundación de un óvulo por un espermatozoide. Esto conlleva la formación de un embrión. En algunas ocasiones, sin embargo, un mismo óvulo fecundado produce dos embriones idénticos (gemelos monocigóticos). Otras veces, dos óvulos son fecundados simultáneamente cada uno por un espermatozoide, lo que produce dos embriones diferentes (gemelos dicigóticos o mellizos).

Una vez iniciado el proceso, el óvulo fecundado anida en el útero de la embarazada y allí se va desarrollando durante el periodo embrionario hasta convertirse en feto y, finalmente, nacer.

El feto se halla unido a la madre a través del cordón umbilical y la placenta:

- El **cordón umbilical** contiene en su interior vasos sanguíneos que llevan la sangre de la placenta hasta el feto.

- La **placenta** conecta la sangre del feto con la de su madre y a través de ella realiza las funciones respiratoria, digestiva y excretora. La placenta se desprende y se expulsa después del nacimiento del bebé.

Desarrollo del feto		Semana de gestación	¿Qué sucede?
Etapa pre-embrionaria		1ª y 2ª	El huevo formado tras la fecundación se implanta en las paredes del útero.
		Etapa embrionaria	
		4ª	El corazón fetal empieza a latir.
		8ª	Se forman todos los órganos del cuerpo.
Etapa fetal		De la 8ª a la 40ª	
		8ª-12ª	Pueden escucharse los tonos cardíacos fetales.
		16ª	Puede observarse el sexo del feto.
		20ª	La madre siente movimientos. El feto desarrolla una actividad regular de sueño, succión y pataleo. Sus manos pueden agarrar. Adopta en el útero la posición más cómoda. El cuerpo del feto está cubierto por una capa fina de grasa (vérmix) así como de una capa de fino pelo (lanugo) que le protege. Aparece el pelo en la cabeza, cejas y pestañas.
		24ª	Aumenta su actividad. Pesa alrededor de 780 gr.
		28ª	Empieza a abrir y cerrar los ojos. El feto tiene dos tercios de su tamaño final.
		32ª	Se acumula la grasa subcutánea.
		A partir de la semana 36ª	Ocupa todo el útero. Está preparado para nacer.

El feto se desarrolla en la cavidad amniótica (bolsa de aguas). La cavidad amniótica contiene el líquido amniótico que protege al feto contra posibles traumatismos (golpes, caídas, etc.), controla su temperatura, permite el crecimiento armónico y la libertad de movimiento. Se renueva continuamente y es tragado y excretado por el feto.

**El embarazo dura alrededor de 40 semanas ó 10 meses lunares ó 9 meses más una semana de calendario.**

Para un desarrollo saludable del feto es importante que pueda gozar de un clima familiar lo más distendido posible. Voces, sonidos, situaciones... van a ir influyendo sobre él ya antes de nacer.

## Cambios en la madre



Durante el embarazo se producen cambios físicos en tu cuerpo, además de psíquicos o emocionales. La mayoría de estos cambios son normales y no deben alarmarte. Aunque a veces producen molestias e incomodidad, normalmente no precisan tratamiento. Es normal también no sentirlos, por lo que procura no pensar en ellos.

## Físicos

Tu cuerpo va a ir modificándose al mismo tiempo que tu bebé se vaya formando y creciendo. A lo largo del embarazo, debido principalmente al cambio hormonal y a las modificaciones que sufren los órganos para adaptarse al crecimiento del bebé, podrás notar algunos síntomas.

### SÍNTOMAS QUE NO DEBEN ALARMARTE

Tensión mamaria, mamas más sensibles, sobre todo con los cambios de temperatura.  
 Náuseas o vómitos.  
 Sensación de cansancio.  
 Orinar frecuentemente.  
 Molestias en el bajo vientre, semejante al síndrome premenstrual.  
 Aparición o aumento de varices.  
 Molestias digestivas (digestiones lentas, ardores...)  
 Estreñimiento, hemorroides.  
 Cambios en la pigmentación de la piel (areola mamaria, cara...)  
 Cambios de humor.

### SÍNTOMAS POR LOS QUE DEBES IR AL CENTRO DE SALUD

Vómitos intensos y persistentes.  
 Diarrea importante.  
 Dolor o molestias al orinar.  
 Dolor de cabeza no habitual.  
 Hinchazón en pies y tobillos que no desaparezca con el reposo.  
 Fiebre elevada.

### SÍNTOMAS POR LOS QUE DEBES IR CUANTO ANTES AL HOSPITAL

Sangrado intenso o pérdida de líquido por vagina (no flujo).  
 Dolor abdominal intenso (al inicio del embarazo) o contracciones uterinas dolorosas.  
 Dolor de cabeza muy intenso.  
 Disminución de los movimientos del feto (en las últimas semanas de embarazo).

## Emocionales

Cada mujer va a experimentar su propia vivencia, única y diferente a todas las demás, incluso los diferentes embarazos se viven de forma diferente. Dependerá de tu forma de ser, de las circunstancias que te rodean y de los recursos y apoyos de los que dispongas en cada momento.

Los cambios emocionales pueden afectarte a ti, a tu pareja en su caso y a las personas con las que convivas, aunque no siempre se manifieste. Es normal

que las sensaciones de alegría y placer se alternen con sentimientos de duda, miedo e inseguridad ante la nueva situación.

Es importante que busques apoyo para estar acompañada a la hora de enfrentarte a ellos. Trata de comunicar tus sentimientos, sean positivos o no, tus preocupaciones y dudas a las personas que te rodean (pareja, familia, amistades) y al personal sanitario que te atiende. Su apoyo y confianza pueden ayudarte a vivir el embarazo de manera positiva y gratificante.



## CONSEJOS PARA UN EMBARAZO SALUDABLE



### Alimentación

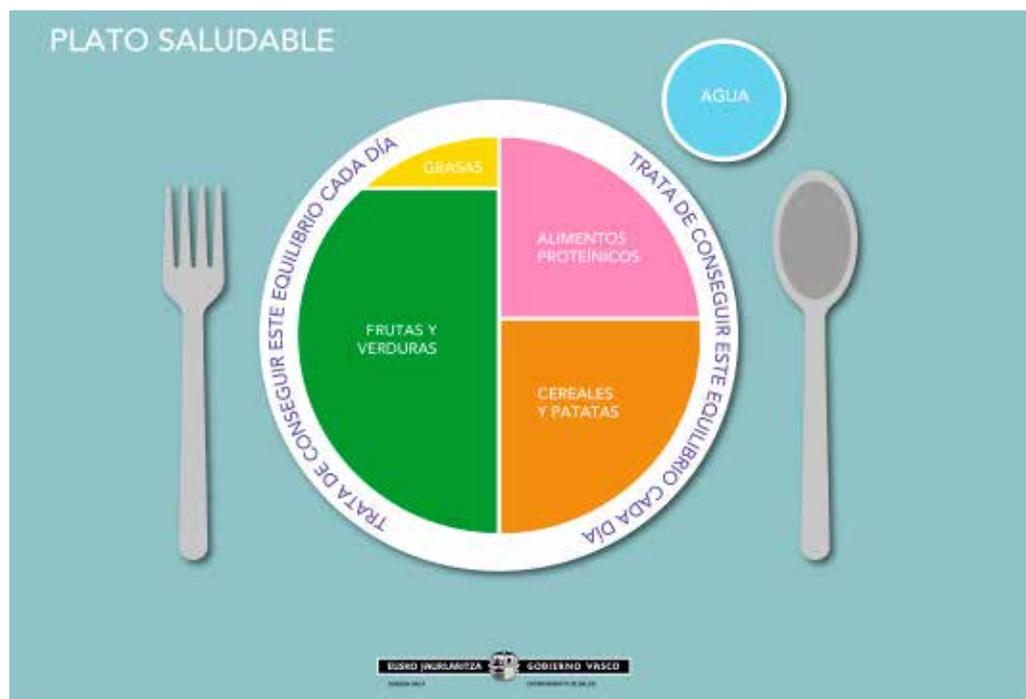
#### Cómo conseguir una alimentación saludable

Alimentarte bien antes de la concepción y durante el embarazo es una de las mejores medidas que puedes tomar para ti y para tu bebé.

Una alimentación saludable debe ser **suficiente**, para poder cubrir las necesidades de energía, **variada**, **completa** y **equilibrada**, de forma que contenga todos los tipos de nutrientes (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales) y en cantidades adecuadas.

#### *Plato saludable*

Utiliza este plato como modelo para conseguir una alimentación saludable. El plato representa la proporción de los diferentes grupos de alimentos que es necesario ingerir a lo largo del día.



### TRATA DE CONSEGUIR ESTE EQUILIBRIO CADA DÍA

Procura que la mitad de lo que comas a lo largo del día sean frutas y verduras, un cuarto cereales y un cuarto alimentos proteínicos.

Piensa en este plato cada vez que planifiques tu desayuno, comida o cena. A no ser que por problemas de salud, alergia o intolerancia, debas seguir indicaciones médicas concretas.

#### Frutas y verduras:



Llena la mitad de tu plato con frutas, verduras y hortalizas (frescas o cocinadas).

Cuanto más color y mayor variedad en esta parte del plato, mejor. Elige un arco iris de frutas, verduras y hortalizas todos los días. Aprovecha siempre que puedas las de temporada.

#### Cereales y patatas:

Coloca en un cuarto de tu plato cereales o sus derivados. Las patatas, a pesar de ser hortalizas, se incluyen en este grupo por su alto contenido en hidratos de carbono.



Es muy importante que a la hora de consumir arroz, avena, trigo u otros cereales y sus derivados (pan, pasta, etc.), éstos sean integrales, ya que son ricos en hierro y vitamina B y su aporte de fibra te ayudará a aumentar la movilidad intestinal y evitar el estreñimiento. A diferencia de éstos, los alimentos refinados, como el pan blanco o arroz blanco, por su alto índice glucémico, actúan de forma similar al azúcar, produciendo picos elevados de los niveles de glucosa en sangre.

#### Alimentos ricos en proteínas:

Pon una fuente saludable de proteína en un cuarto del plato.

Elige preferentemente:



- Carne blanca (pollo, pavo, conejo...).
- Pescado (variando entre pescado azul y blanco).
- Legumbres (lentejas, garbanzos, alubias, soja...).
- Frutos secos.
- Huevos.

Alterna su consumo a lo largo de la semana.

Si combinas las legumbres con cereales (por ejemplo lentejas o garbanzos con arroz) obtendrás un aporte de proteínas de mayor calidad.

Si no tienes problemas con tu colesterol, puedes consumir hasta un huevo al día.

Consume diariamente leche y derivados, como queso o yogures. Prioriza los semidesnatados o desnatados.

Modera el consumo de carne roja, de carne grasa o procesada (tocino, embutidos, salchichas, etc.) y de quesos grasos. Procura no consumir más de una o dos raciones a la semana.

#### Aceites y grasas:



Al cocinar, en la mesa, en ensaladas y en tostadas prioriza el uso de aceite de oliva, mejor si es "virgen" (no refinado). Limita el uso de mantequilla y margarina.

Evita preparar salsas con exceso de grasas: nata, mantequilla, manteca, etc.

## Agua:



El aumento del volumen del plasma y la formación de líquido amniótico hacen que necesites ingerir mayor cantidad de líquidos. Salvo que tengas alguna contraindicación, procura tomar mucho líquido, que puede ser en forma de agua bebida, sopas, caldos, infusiones o zumos de frutas u hortalizas hechos en casa.

Además de evitar la deshidratación, te ayudará a prevenir el estreñimiento y reducirá el riesgo de que padezcas infecciones urinarias y cálculos renales.

## Sal:

Nuestro cuerpo solo necesita pequeñas cantidades de sal para que funcione adecuadamente, no más de lo equivalente a una cucharadita de sal al día (tamaño de las del café).



Además de la sal que tu añadas a la comida, debes tener en cuenta que la mayoría de los productos industriales contienen mucha sal (embutidos, pastillas de caldo, salsas, conservas,



quesos, pan, galletas, cereales...), por lo que si los consumes en exceso podrías sobrepasar tus necesidades diarias de sal.

Procura, por tanto, limitar tanto la sal que añades a tu comida, como los alimentos procesados con alto contenido en sal.

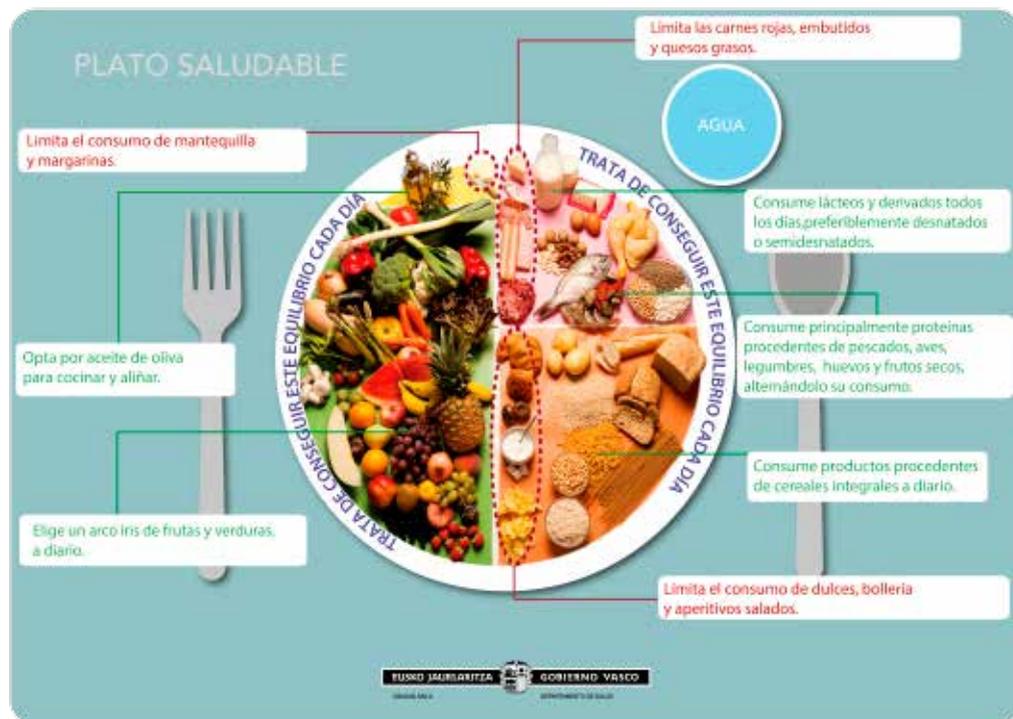
No añadas la sal directamente del salero, viértela primero en tu mano, así serás consciente de la cantidad que estás añadiendo.

Para evitar añadir sal a las comidas pero conseguir realzar su sabor, puedes utilizar: vinagre, limón, hierbas aromáticas (albahaca, tomillo, orégano), especias (pimienta, pimentón, azafrán), aceites macerados, etc.

En tu casa utiliza siempre sal yodada.

## Azúcar:

Limita el consumo de azúcar. Además del que tú puedas añadir a tu comida o bebida, el azúcar está presente en numerosos alimentos y en muchas ocasiones, en cantidades muy elevadas. Controla el azúcar de bollería, cereales de



desayuno, refrescos, zumos, salsas preparadas y demás alimentos procesados.

Los alimentos con alto contenido en azúcar no aportan nutrientes adecuados para el desarrollo del feto. Además, pueden favorecer la aparición de náuseas o vómitos, la sensación de cansancio y el aumento de peso.

### Algunos consejos importantes:

#### 1. Al hacer la compra:

- El mejor consejo es que compres alimentos básicos que puedas preparar y cocinar en casa.
- Si compras otros productos ya procesados revisa siempre la etiqueta y **elige los alimentos bajos en grasas saturadas, azúcares y sal**. Evita los que contengan grasas o aceites vegetales "parcialmente hidrogenados" o grasas TRANS.

#### 2. Al cocinar:

- Lávate bien las manos antes y después de tocar los alimentos.
- Alterna entre distintos métodos de cocinado. Prioriza el hervido, plancha, vapor, grill, horneado o papillote frente a la fritura.
- Limpia bien todos los utensilios de cocina que se han utilizado para manipular alimentos crudos (carnes, verduras, pescados) con el fin de evitar el posible contagio a otros alimentos.
- Limpia a conciencia las verduras, hortalizas y frutas antes de su consumo.

#### 3. Al consumir, limita:

- Los **alimentos fritos**.
- Los **productos precocinados** listos para calentar y comer (pizzas, carne o pescado empanado, croquetas, etc.); por su alto contenido en sal, azúcar, grasas saturadas.
- Los **aperitivos salados** (patatas, frutos secos con sal); por su alto contenido en sal.
- La **bolllería industrial** (galletas, pastas, pasteles, etc.); por su alto contenido en grasas y azúcar.
- Los **refrescos gaseosos** y las bebidas azúcaradas.

## Nutrientes

Las etiquetas de los alimentos informan sobre los nutrientes que contienen. Las letras RDA, que se encuentran en estas etiquetas, significan en Inglés **Recomendación Diaria Permitida**, o la cantidad de nutrientes recomendados para tu dieta diaria. Durante el embarazo, las recomendaciones RDA son mayores. Además, necesitarás el doble de cantidad de hierro y suplementos de ácido fólico durante los tres primeros meses de embarazo.

A continuación tienes algunos de los nutrientes más comunes que necesitas y sus valores correspondientes:

Nutriente	Necesario para	Las mejores fuentes
Calcio 1.000 mg/día	Huesos y dientes fuertes, contracción de los músculos, funcionamiento de los nervios.	Leche, queso, yogurt, sardinas con espinas, salmón, verduras de hoja verde oscuro, col, brócoli.
Hierro 27 mg/día	Producción de glóbulos rojos (para prevenir la anemia).	Aves, mejillones y almejas, lentejas, yema de huevo, pescado, espinacas, cereales integrales, carne roja magra (de res).
Vitamina A 770 µg/día	Piel saludable, buena visión, huesos fuertes.	Zanahorias, vegetales de hojas verdes, patatas dulces (batatas).
Vitamina C 85 mg/día	Encías, dientes y huesos sanos; ayuda a absorber el hierro.	Frutos cítricos, brócoli, tomates, fresas.
Vitamina B6 1,9 mg/día	Desarrollo de glóbulos rojos, utilización efectiva de las proteínas, grasas y carbohidratos.	Cereales integrales, plátano, carne de res, cerdo, jamón.
Vitamina B12 2,6 µg/día	Desarrollo de glóbulos rojos, mantenimiento de la salud del sistema nervioso.	Carne, pollo, pescado, leche (nota: las vegetarianas que no consumen productos lácteos necesitan un suplemento adicional de vitamina B12).
Vitamina D 600 UI	Huesos y dientes sanos; ayuda a la absorción del calcio.	Salmón, caballa, sardina, atún.
Ácido Fólico 600 µg/día	Producción de sangre y de proteínas, efectiva función enzimática.	Vegetales de hoja verde, frutas y vegetales de color amarillo oscuro, habas, guisantes, frutos secos.
Grasa	Almacenamiento de energía corporal.	Aceite oliva virgen, frutos secos, productos lácteos.

## Riesgos microbiológicos

Cuando estás embarazada, es importante evitar determinados alimentos por su posible riesgo de contaminación con microorganismos responsables de enfermedades como la listeriosis y la toxoplasmosis, que producen malformaciones o abortos espontáneos en el feto.

1. **Listeriosis:** Infección producida por la bacteria *Listeria monocytogenes*. Para evitarla, no consumas los siguientes alimentos:

- Carnes, pescados y mariscos crudos o poco cocinados (ahumados en frío, marinados, fermentados), así como el caviar.
- Leche cruda sin pasteurizar y sus derivados. Es el caso de los quesos blandos, tipo Feta, de cabra, Brie, Camembert, queso azul o queso de pastor, a no ser que en su etiqueta indique "preparado con leche pasteurizada". Evita comprar queso ya laminado. En el proceso de loncheado, se puede contaminar con listeria y luego multiplicarse en el tiempo que permanece en tu frigorífico.
- Jugos sin pasteurizar.
- Huevos crudos o comidas que los contengan, incluyendo los postres tipo mousse y el Tiramisú.
- Carnes procesadas como las salchichas y los embutidos, a no ser que estén bien cocinados.
- Pates a granel.

Para evitar que se reproduzca la listeria, gradúa la temperatura del frigorífico a 4 °C como máximo.

2. **Toxoplasmosis:** Enfermedad producida por la ingestión de quistes del parásito *Toxoplasma gondii*. Este parásito se enquista en el tejido muscular de los animales y la única forma de destruirlo es por el calor o la congelación. Por ello, se recomienda consumir sólo carne cocinada por encima de 65 °C o congelada por debajo de 20 °C bajo cero durante un mínimo de 24 horas. Asimismo, no conviene consumir hamburguesas (la carne central puede permanecer cruda después del cocinado) ni productos como el chorizo o el jamón serrano, si no se congelan antes. La enfermedad se puede transmitir también por alimentos o agua contaminada por heces de gato, por lo que conviene que laves bien o peles todas las frutas y verduras antes de comerlas y evites las aguas no tratadas.

Si tienes gato, no manipules la bandeja de las deposiciones ya que en sus heces puede encontrarse el quiste. No le ofrezcas para comer carne cruda o poco cocinada.

## Riesgos químicos

### Metales pesados

Los ácidos grasos Omega-3 son un tipo de grasa que se encuentra de forma natural en muchos tipos de pescado y son necesarios para el desarrollo del cerebro del feto, por lo que conviene que los consumas de forma habitual. Sin embargo, los pescados de gran tamaño pueden contener altos niveles de mercurio. Tanto si estás embarazada como si planeas quedarte embarazada, procura evitar comer peces de gran tamaño, como el tiburón, atún, pez espada, caballa y panga. El mercurio puede ocasionar daños al desarrollo del cerebro de un feto.

## Problemas comunes relacionados con la alimentación

### Estreñimiento

Para evitarlo procura aumentar el consumo de fibra. Las mejores fuentes son las frutas frescas, los vegetales y los cereales integrales (pan integral, arroz integral, etc.). Asegúrate de tomar mucho líquido, principalmente agua, cuando incrementes tu consumo de fibra, de no hacerlo así, podrías estar agravando el problema.

Una de las formas de evitar el estreñimiento es hacer ejercicio. Procura moverte siempre que puedas (sal a pasear, ve a nadar, yoga, gimnasia suave, etc.) y realizar ejercicios de estiramientos (puedes seguir una tabla en tu propia casa). Consulta el apartado de actividad física de la guía.

Evita permanecer mucho tiempo sentada, procura levantarte cada hora.

Antes de utilizar cualquier medicamento, planta medicinal o laxante, consulta en tu centro de salud, podría interferir en el proceso de absorción de nutrientes de tu cuerpo.

### Náuseas

Puede constituir el primer síntoma del embarazo y suele perdurar durante el primer trimestre o más, aunque hay mujeres que no las sienten nunca.

Aunque pueden resultar desagradables, no constituyen un riesgo para la salud del bebé.

Para prevenirlas:

- Evita comer u oler las comidas que te produzcan náuseas.
- Guarda biscotes o tortas de arroz cerca de la cama y come un par antes de levantarte. Espera un tiempo y levántate despacio.
- Come raciones más pequeñas y con mayor frecuencia durante el día.
- Bebe menos agua o líquidos durante la comida y más entre las comidas.
- Elige alimentos más secos (arroz, pan tostado, patatas) en lugar de cremas y sopas.
- Descansa mucho. Escucha a tu cuerpo cuando te sientas fatigada y trata de descansar.
- Huele o bebe jugo de jengibre o limón, te ayudaran a aliviar la sensación de náuseas.



Existen suplementos vitamínicos, como la vitamina B6, que han demostrado reducir las náuseas y los vómitos. Consulta con tu matrn o matrona.

## Situaciones especiales

### *Mujeres vegetarianas*

Ser vegetariana y estar embarazada no es incompatible, pero es necesario que prestes atención especial a ciertos aspectos de la alimentación. Los productos lácteos y los huevos pueden constituir valiosas fuentes de proteínas, vitaminas y minerales en una dieta ovolactovegetariana.

Pero si no consumes estos alimentos porque has decidido excluir todo producto animal, es imprescindible que te asegures de que obtienes suficiente proteína vegetal procedente de otras fuentes (legumbres, frutos secos o algas). Ten en cuenta que si consumes muchas algas, tu consumo de yodo será abundante y no deberás incluirlo en otros alimentos (sal yodada) ni ingerir suplementos de yodo.

Incluye siempre una buena cantidad de cereales integrales en todas las comidas. Asegúrate de combinar proteínas de más de una fuente en cada comida, por ejemplo, se puede tomar legumbres con arroz o con pasta, o mantequilla de cacahuete con pan integral.

Para prevenir la deficiencia de vitamina B12, aminoácidos esenciales, hierro y calcio debes aumentar el consumo de frutos secos, levadura de cerveza, germen de trigo o germinados de soja.

Aunque el consumo de alimentos lácteos está recomendado por su aporte en calcio, si decides no incluirlos en la dieta, aumenta el consumo de otros alimentos ricos en calcio como verduras de hoja verde oscuro, col, brócoli, almendras, higos secos, etc.

### *Mujeres celíacas*

Es fundamental no saltarte en ningún momento, durante los nueve meses, las restricciones ante el gluten, de otra forma, podría haber peligro en el desarrollo del feto.

La anemia ferropénica es mucho más común entre las celíacas, por lo que tienes que asegurarte un aporte suficiente de hierro, ya sea mediante el menú o mediante complementos.

A pesar de no tomar gluten, debes consumir hidratos de carbono complejos, como legumbres, arroz integral o quinoa, que te van a proporcionar energía y van a estabilizar tus niveles de azúcar en sangre, además de aportarte fibra, que actúa contra el estreñimiento propio de la gestación.

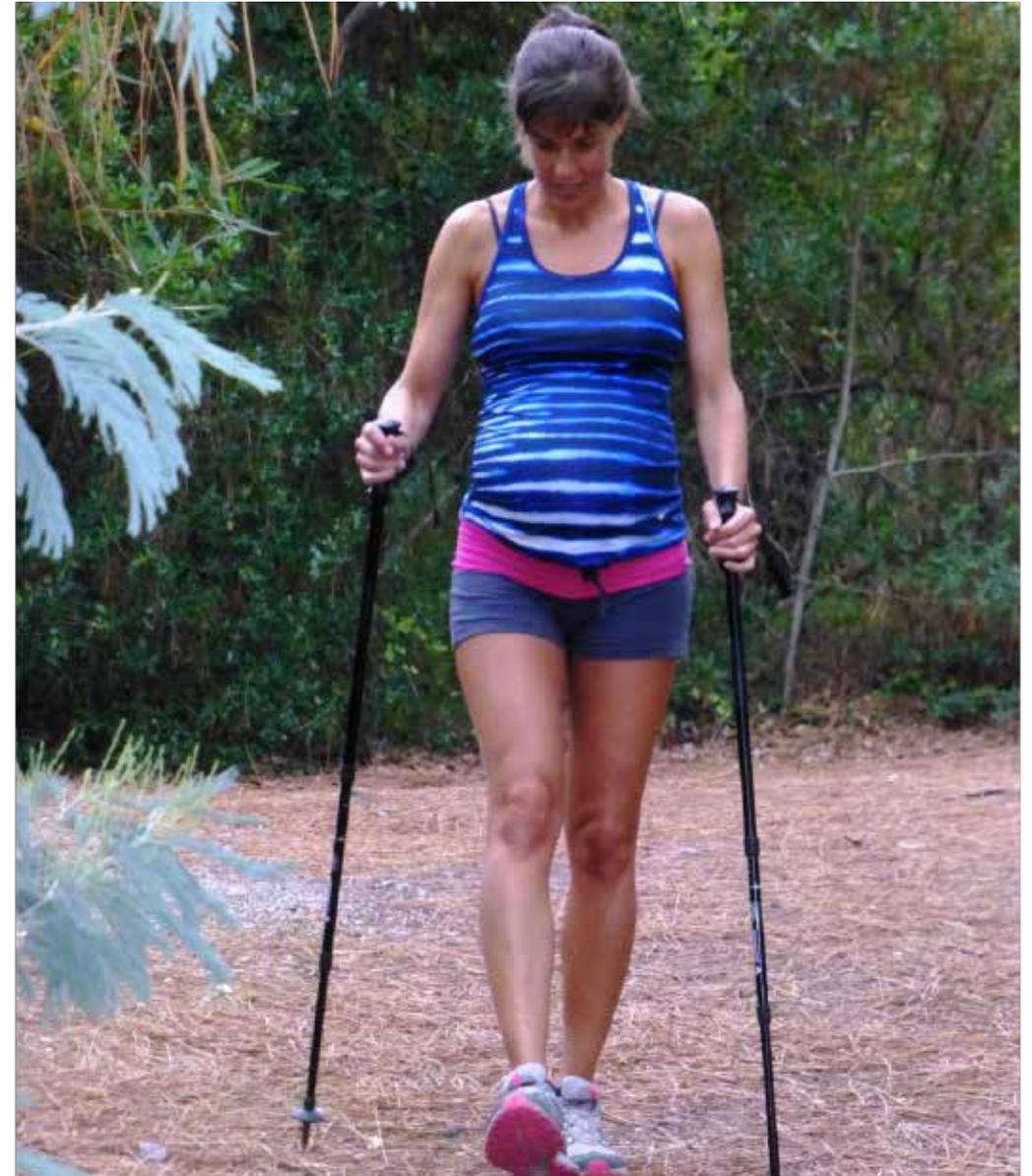
Asegúrate un aporte suficiente de proteínas, especialmente a través de carne magra y de pescado azul (que es rico en ácidos grasos Omega-3).

### *Mujeres intolerantes a la lactosa*

Durante el embarazo, puedes tomar leche y yogures sin lactosa, así como quesos muy curados, que se toleran mejor, para alcanzar la cantidad de calcio necesaria. Aumenta el consumo de otros alimentos ricos en calcio como las verduras de hoja verde oscuro, sardinas en aceite, gambas, almejas, almendras, higos secos, etc. Si la dieta siguiera siendo pobre en calcio, podrían prescribirte un suplemento de este mineral.

En cualquiera de estos casos, comenta esta situación con tu matróon o matrona, te podrá asesorar y solucionar tus dudas.

## Actividad física



### *Beneficios de la actividad física*

Permanecer activa durante el embarazo te va a aportar múltiples beneficios, tanto físicos como emocionales.

### Beneficios físicos:

- Reducirás el riesgo de algunas complicaciones como la preeclampsia (hipertensión en el embarazo) o la diabetes gestacional (azúcar alto en sangre).
- Evitarás algunas de las molestias que pueden aparecer en el embarazo como dolor de espalda, calambres en las piernas, estreñimiento, hinchazón, etc.
- Te ayudará a controlar tu peso y mejorará tu tono muscular.
- Dormirás mejor.
- Mejorará tu circulación sanguínea.
- Prepararás tu cuerpo para el parto.

### Beneficios emocionales:

- Mejorará tu estado de ánimo.
- Aumentará tu autoestima.
- Te sentirás mejor.



### Cómo mantenerte activa

Lo mejor es integrar la actividad física en tu rutina diaria: ir andando (o en bici, si estás acostumbrada y te sientes confiada) en vez de coger el coche o el autobús, subir y bajar por las escaleras en vez de coger el ascensor, dar paseos diarios, etc.

También puedes practicar otras actividades:

- Actividades aeróbicas suaves y sin ningún tipo de sobrecarga, como la natación.
- Actividades de estiramiento muscular y corrección postural, como el yoga.

La frecuencia cardíaca no debe superar los 90 o 100 latidos por minuto.

**Se recomienda un mínimo de ½ hora de actividad física diaria para obtener beneficios en salud.**

No te conviene empezar a practicar en este momento ningún tipo de deporte de impacto. Ahora bien, si ya lo haces habitualmente podrías continuar llevándolo a cabo, observando tu cuerpo y controlando no realizar sobreesfuerzos.

De todas formas, evita actividades que conlleven riesgo de caídas o en las que puedas recibir golpes en el abdomen (montar a caballo, esquí de montaña, deportes de raqueta vigorosos, fútbol, baloncesto u otros deportes de contacto).

En todo caso, no es aconsejable que:

- Después del primer trimestre, permanezcas mucho tiempo tumbada boca arriba haciendo ejercicio.
- Practiques submarinismo (por existir un mayor riesgo para el feto de sufrir síndrome de descompresión).

### Evita el sedentarismo

**Permanecer mucho tiempo sentada es un riesgo para la salud independientemente de la actividad física que se realice**

Las horas que pasas sentada en una silla en el trabajo, en el sofá viendo la tele, leyendo, etc., sin levantarte, conlleva un mayor riesgo de padecer enfermedades como varices, trombos, embolias, hernias, dolor lumbar, enfermedades cardíacas, diabetes, hipertensión, sobrepeso y cáncer.

Para evitarlo, procura levantarte cada hora, moverte un poco y realizar algún tipo de estiramiento durante un par de minutos.

### Ejercicios de estiramiento y refuerzo muscular

Es importante inspirar y expirar profundamente en cada ejercicio.

#### PARA LAS CERVICALES

- Gira lentamente la cabeza a derecha e izquierda (como si dijeras NO...).
- Inclina lateralmente la cabeza a derecha e izquierda (como si dudaras: QUIZÁS...).
- Inclina lentamente la cabeza hacia delante, bajando la barbilla hasta el pecho (como si dijeras SÍ...).



#### PARA LOS HOMBROS

- Con los hombros relajados y los brazos caídos a lo largo del cuerpo:
  - Haz giros con ambos hombros hacia delante y hacia atrás.
  - Sube ambos hombros, mantén y suéltalos con fuerza.
- Estira los brazos por encima de la cabeza. Agarra con una mano el brazo contrario y tira de él de forma continuada y durante unos segundos. Repite el mismo ejercicio estirando el otro brazo.



#### PARA LAS PIERNAS

- De pie flexiona las rodillas, manteniendo la espalda recta y sube en dos tiempos. Si apoyas la espalda contra la pared, te resultará más fácil.

#### PARA LOS PECTORALES

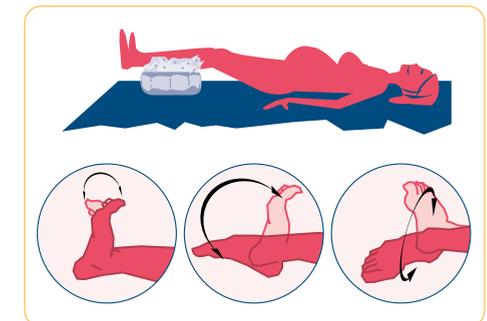
- De pie o sentada, coloca los brazos flexionados, de forma que los codos queden a la altura de los hombros. Sujeta con cada mano el otro antebrazo y contrae aproximando las manos hacia el codo contrario.



#### PARA MEJORAR LA CIRCULACIÓN

Es aconsejable realizar estos ejercicios, aunque se haya indicado el reposo:

- Abre y cierra las manos.
- Haz giros de muñecas hacia dentro y hacia fuera.
- Tumbada con las piernas elevadas sobre una o dos almohadas:
  - Dobla y estira los dedos de los pies.
  - Dobla y estira los pies moviendo los tobillos.
  - Realiza círculos con los pies girando los tobillos hacia dentro y hacia fuera.

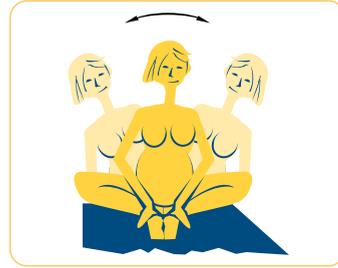


#### PARA REFORZAR EL PERINÉ



- Sentada con la espalda recta, junta las plantas de los pies aproximándolos al periné. Apoya las manos sobre las rodillas e intenta acercar las rodillas al suelo ejerciendo una fuerza continua.

- Sentada en la misma posición y colocando las manos en los tobillos, balancéate hacia ambos lados intentando que las rodillas se acerquen al suelo.



- Tumbada en la cama, sentada o de pie, contrae los músculos que rodean la vagina y el ano, como si se pretendiera retener la orina y las heces, mantén durante unos segundos y relaja.



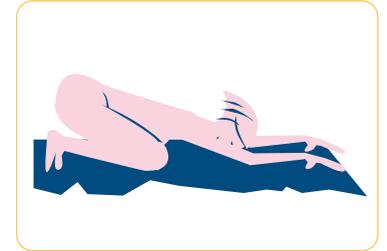
- Tumbada en la cama con las rodillas flexionadas, coloca una almohada entre ambas y aprieta fuertemente una rodilla contra la otra, cuenta hasta cinco y descansa.

## ESPALDA



- Colocada a *cuatro patas*, expulsa el aire, doblando la cabeza hacia dentro a la vez que contraes el abdomen, la zona genital y los glúteos haciendo que la espalda se curve hacia arriba. Al coger aire relaja todos los músculos.

- Ponte de rodillas y aproxima los glúteos hacia los talones hasta quedar sentada, con el abdomen entre los muslos y la cabeza apoyada en el suelo y los brazos estirados hacia delante forzando la extensión de la espalda y relajándote unos segundos.



## Higiene Postural

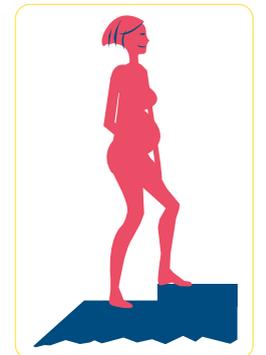
A medida que va avanzando el embarazo, se va acentuando la curvatura que hay al final de la espalda haciendo que vayan hacia atrás cabeza y hombros.

Las siguientes indicaciones te ayudarán a conseguir y mantener una buena fortaleza y elasticidad muscular. Ante todo, no realices movimientos bruscos.

Procura no estar sentada o de pie y quieta mucho tiempo.

Si tienes que estar de pie y quieta, adopta una postura cómoda:

- Separa algo los pies, flexiona ligeramente las rodillas y relaja los hombros.
- Te ayudará también flexionar y extender los dedos de los pies, ponerte de puntillas.
- Apoya un pie sobre un objeto de pequeña altura manteniendo la rodilla doblada. Haz luego lo mismo con el otro pie. Esto te ayudará a descargar la espalda.



Si tienes que agacharte, flexiona las rodillas manteniendo la espalda recta.

Cuando estés sentada:



- Apoya la columna contra el respaldo y coloca, si te es posible, un pequeño cojín en la parte inferior de la espalda. No cruces las piernas.

Al levantarte:

- No lo hagas bruscamente. Si estás acostada, gírate hacia un lado flexionando las rodillas, desliza las piernas hacia afuera y, apoyándote sobre el hombro y el brazo, incorpórate quedando sentada en el borde de la cama.

Si tienes que levantar un peso, dobla las rodillas y, con la espalda recta, acércalo lo más posible al cuerpo. Luego levántalo.

Al llevar algún peso, es mejor que, si puedes, lo repartas entre los dos brazos y, si no puedes, cambies el peso de brazo cada poco tiempo.

Si vas a hacer la compra, es conveniente utilizar un carro, llevándolo siempre hacia delante, como el coche de un bebé.



## Cuidados corporales



### Cuidado de la piel

Tu piel puede sufrir cambios debido a las alteraciones hormonales, metabólicas, vasculares o endocrinas que se producen en el embarazo. Aunque estos cambios pueden desaparecer después del parto, te recomendamos seguir algunas pautas para prevenirlos o, al menos, para reducir sus efectos.

#### Estrías:

- Hidrata la piel con frecuencia (dos o más veces al día) especialmente en las zonas que aumentan de volumen: pecho, abdomen, muslos. Puedes usar aceite de almendras.
- Bebe suficiente agua para mantener una buena hidratación corporal.

#### Manchas en la piel (melasmas):

- Aplícate siempre que salgas a la calle filtros solares de protección total (+50) desde el primer día del embarazo.



- Evita exponerte al sol en las horas centrales del día (entre las 11 de la mañana y las 5 de la tarde) y protégete con gorro, camisa, sombrilla, etc.

#### Varices:

- Evita los tacones altos y procura no permanecer mucho tiempo de pie.
- Cuando estés sentada, coloca los pies en una posición más elevada que las caderas sin cruzar las piernas.
- Al ducharte, aplica agua fría en las piernas.
- Si eres propensa a las varices, puedes utilizar medias de compresión.

Durante el embarazo aumenta la sudoración y la secreción vaginal, por lo que conviene lavarse con frecuencia con jabones neutros. Evita los jabones abrasivos y los productos que irriten la piel, como los peeling o los dermoabrasivos.

#### Salud bucodental:

Es conveniente que acudas a tu dentista para hacerte una revisión, avisándole de tu embarazo, ya que determinadas pruebas o tratamientos pueden ser perjudiciales para el bebé, como los rayos X.

Durante el embarazo, presta especial atención a la higiene bucal. Cepíllate cuidadosamente los dientes después de cada comida y pásate el hilo dental tras el lavado de la noche.

## Ropa y calzado

- Prueba a utilizar ropa cómoda y holgada. Es preferible que la ropa interior sea de algodón y nunca demasiado ajustada.
- Utiliza un sujetador especial para el embarazo sin aros, con cintura y tirantes anchos y que se vaya adaptando al aumento de tamaño de los pechos. El sujetador debe sostener las mamas, no comprimirlas.
- Evita todo lo que oprima tus piernas o cintura (cinturones, calcetines, ligas) ya que favorece el desarrollo de varices.
- Utiliza un zapato cómodo y sin tacón alto (no más de 3-4 cm).
- La utilización de faja, generalmente, no es recomendable ya que disminuye la potencia muscular del abdomen.

## Sueño, descanso y trabajo



Es posible que durante el primer trimestre del embarazo te encuentres más cansada. Trata de aumentar las horas de descanso. Procura dormir ocho horas al día y, si puedes, échate una pequeña siesta.

Conforme el volumen de tu tripa aumente, puede resultarte difícil encontrar una postura cómoda para dormir. Prueba a dormir de lado con las rodillas dobladas y una almohada entre las piernas.

Si trabajas fuera de casa, puedes continuar con tu trabajo hasta el final del embarazo, siempre que no haya riesgos ni para ti ni para tu bebé. En el caso de

trabajar con riesgos físicos (radiaciones, vibraciones, etc.), químicos (disolventes, acrilamidas, etc.) o infecciosos (bacterias, virus, hongos, etc.) o en condiciones de nocturnidad, carga de pesos, etc., consulta con tu matrn o matrona para valorar si existe un riesgo para tu salud o la del bebé y las medidas preventivas que puedes tomar. De todas formas, durante la jornada laboral es importante disponer de pequeños periodos de descanso en los que puedas cambiar de postura, sobre todo si trabajas en una postura esttica.

## Relaciones sexuales

El deseo sexual puede modificarse durante el embarazo, procura no sentirte culpable por ello. Busca qu es lo que te apetece o necesitas y compártelo con tu pareja. Puedes seguir manteniendo relaciones sexuales como antes de estar embarazada, pero tú y tu pareja tendréis que tratar de acomodaros a la nueva situacin que ests viviendo. Si lo deseas, las relaciones con penetracin se pueden mantener durante toda la gestacin salvo que exista alguna contraindicacin (pérdida de sangre por vagina, amenaza de parto prematuro, rotura de la bolsa de las aguas). Procura adoptar posturas cómodas y pon el límite donde y cuando lo necesites. Si te surgen dudas o temores, es conveniente que lo comentes con tu pareja y lo consultes con tu matrn o matrona.



## Tabaco, alcohol y otras drogas

Si fumas, ésta es una gran oportunidad para dejar de fumar definitivamente, por tu salud y por la salud de tu bebé, ya que fumar puede perjudicar seriamente su desarrollo (mayor riesgo de abortos, partos prematuros, poco peso al nacimiento, muerte súbita, etc.).

### ¡Inténtalo! Mejorarás tu salud y la de tu bebé y te sentirás mejor.

Si necesitas ayuda, consulta en tu centro de salud, allí te podrán ayudar a dejar de fumar.

El ambiente contaminado por el humo del tabaco es también perjudicial para ti y para tu bebé. Evita sitios donde esté permitido fumar, incluso después de un tiempo y de ventilar la estancia, los productos cancerígenos siguen estando presentes. Si tu pareja o alguien de tu entorno fuma, pídeles que no lo hagan en tu presencia ni en lugares que frecuentes.

### Evita completamente el consumo de alcohol. El alcohol pasa al bebé pudiendo dañarlo seriamente.

El consumo de otras drogas, como la cocaína, el éxtasis, etc., son perjudiciales para ti y para el feto. En caso de consumir alguna droga es preciso que cuanto antes busques ayuda profesional para evitar su consumo.

Muchos medicamentos pueden atravesar la placenta, por lo que antes de tomar cualquier medicamento, consulta en tu centro de salud.

## Viajes durante el embarazo



Los viajes no suponen un peligro durante el embarazo, aunque es preferible evitar viajes largos a partir del séptimo mes.

Cuando viajes en coche coloca la cinta inferior del cinturón de seguridad por debajo del vientre y la superior entre los pechos.

Si tienes que hacer un viaje largo en coche, descansa cada dos horas, sal del coche y pasea un poco.

Si vas a viajar en avión, infórmate antes de la política de la compañía aérea, ya que algunas no permiten volar a las mujeres a partir del séptimo mes de embarazo.

Lleva siempre contigo la *Cartilla de la Embarazada* y en caso de viajes largos, infórmate de los recursos sanitarios del lugar de destino.

## Revisiones y cuidados médicos



En el último trimestre del embarazo es conveniente que vayas a tu centro de salud para informarte de qué pediatra corresponde al bebé que estás esperando y cuál es el sistema de citas para la primera consulta pediátrica.

Asegúrate de no estar embarazada antes de someterte a un estudio radiológico.

Después del alta hospitalaria y cuando regreses a casa, avisa a tu matrn o matrona. Te orientará siempre que tengas alguna duda o problema en tus cuidados y en los de tu bebé durante el puerperio (la lactancia materna, los ejercicios posparto, etc.).

## EL PARTO Y POSTPARTO



### El parto

El parto es un proceso natural con el que finaliza el embarazo. Hasta este momento, el cuerpo ha venido modificándose para facilitar la expulsión del feto desde el útero hasta el exterior, es decir, el nacimiento del bebé. El proceso, sin embargo, no acaba hasta que son expulsadas la placenta y sus membranas (alumbamiento), mediante contracciones espontaneas de la placenta.

Podrá acompañarte la persona que tú desees, salvo que el personal sanitario no lo crea conveniente.

## ¿Cómo identificar el comienzo del parto?

Durante las tres o cuatro últimas semanas del embarazo, notarás contracciones irregulares en el tiempo que no suelen ser dolorosas y que suelen ceder con el reposo.

Cuando comienza el parto, esas contracciones irregulares se van progresivamente regulando y haciendo más frecuentes. Es un proceso que, en general, puede durar varias horas y durante el que es importante mantenerte distraída y relajada. Puedes planificar con anterioridad algunas actividades agradables y entretenidas que te relajen. Es aconsejable, por ejemplo, pasear, leer, oír música, ver una película, realizar alguna actividad manual, tomar un baño tibio (si no se ha roto la "bolsa de aguas"), o una ducha. Puedes tomar líquidos y comer algo ligero.

Para conocer en qué momento debes acudir a la maternidad donde nacerá el bebé, sigue las recomendaciones que te haya dado tu matrn o matrona. Como indicación orientativa, te pueden servir las siguientes recomendaciones:

- Si ya has sido madre antes, conviene que vayas cuando tengas contracciones cada 10 minutos y se mantenga esa situación con regularidad durante 2 horas.
- Si vas a ser madre por primera vez, dispones en general de mucho más tiempo. Conviene que vayas cuando el espacio entre contracción y contracción sea de 5 minutos y esta situación sea regular durante al menos 1 hora.
- Siempre que se produzca la rotura de la bolsa de aguas deberás ir a la maternidad aunque no tengas contracciones.
  - Si el color del líquido es claro, tienes tiempo de realizar los preparativos y puedes ducharte; no es aconsejable que te bañes.
  - Si el color, en cambio, no fuera claro o sangras como cuando tenías la regla o más cantidad, acude al hospital de inmediato.
- Si sientes la ausencia total de movimientos fetales.

La expulsión del tapón mucoso (moco espeso y mucoso ligeramente sanguinolento) sólo significa que el cuello comienza a modificarse, no que debas acudir a la maternidad. Las contracciones irregulares y exploraciones vaginales de los últimos días pueden favorecer este manchado.

Una vez que estés en la maternidad te realizarán una primera exploración y te informarán de las sucesivas actuaciones.

## Consentimiento informado

Cuando estés ingresada, el personal que te atienda aclarará todas tus dudas y solicitará tu consentimiento firmado para ponerte la analgesia epidural, si así lo decides.

Además, solicitará tu consentimiento para realizar los cuidados inmediatos al bebé después del nacimiento:

- Inyección intramuscular de vitamina K para prevenir la hemorragia neonatal.
- Pomada de eritromicina oftálmica para prevenir la conjuntivitis congénita neonatal.
- Prueba de cribado de patologías neonatales (prueba del talón).
- Identificación del recién nacido mediante certificación del DNA.

## Proceso del parto

El parto se produce en tres fases: dilatación, expulsivo y alumbramiento.

### *Dilatación*

Es la fase más larga. Se inicia con el comienzo de las contracciones uterinas y termina con la dilatación completa del cuello uterino.

En un primer momento el cuello del útero se adelgaza (borramiento del cuello uterino). Después, el cuello del útero empieza a dilatarse progresivamente hasta permitir el paso del feto.

En estos momentos te ayudará mucho practicar técnicas de relajación y respiración.

Puedes beber líquidos.

### *Expulsivo*

Empieza cuando el cuello uterino está completamente dilatado y termina con el nacimiento del bebé.

Las contracciones cambian respecto a la fase anterior. Puedes notar una gran presión en la zona vaginal que te obliga a empujar. Hazlo con fuerza cuando te lo indiquen. Es imprescindible tu colaboración.

Para evitar desgarros vaginales, en algunas ocasiones, se realiza un corte en la zona del periné (episiotomía).

### Alumbramiento

Esta fase comienza con el nacimiento del bebé y finaliza con la expulsión de la placenta y sus membranas. Es un periodo breve y no doloroso.

### Alivio del dolor en el parto



La percepción del dolor en el parto es muy variable de una mujer a otra. En general, las contracciones no son dolorosas hasta que alcanzan una determinada intensidad y frecuencia.

La confianza en ti misma y el apoyo de alguien querido pueden ayudarte a la hora de controlar, manejar y tolerar las molestias. Además, contarás con el apoyo de tu matrn o matrona.

### RECUERDA:

- **Distracción:** Realiza actividades que te resulten agradables y entretenidas y que puedas hacer durante el proceso del parto, tanto en casa como en el centro. Es importante cambiar de actividad con relativa frecuencia.
- **Movimiento:** Evita permanecer tumbada, si puedes, pasea. Cambia de postura con frecuencia. Busca aquella en la que tú estés más cómoda; sentada, de pie, en cuclillas, tumbada de lado, etc. La postura manos rodillas apoyadas puede resultarte muy cómoda y suele aliviar el dolor. El uso de pelotas de goma puede facilitarte estas posturas. El balanceo del cuerpo alivia el dolor a la vez que ayuda al feto durante el paso por la pelvis. Puedes realizar algún ejercicio como la basculación de la pelvis, el ejercicio del gato, u otros.
- **Masaje:** Puede resultarte útil que alguien te masajee muslos, caderas, nalgas y piernas. También la presión con los puños o palmas en la zona lumbar a ambos lados de la columna vertebral puede aliviar las molestias de las contracciones.
- **Relajación:** Intenta mantenerte relajada durante todo el proceso del parto tratando de realizar algún ejercicio de relajación.
- **Respiración:** Trata de respirar lenta y profundamente, siguiendo las técnicas de respiración que hayas podido aprender.

La Inmersión en agua caliente en la fase activa de la dilatación disminuye moderadamente el dolor y facilita la relajación.

### LA ANALGESIA EPIDURAL EN EL PARTO

La analgesia epidural proporciona el alivio del dolor durante el periodo de dilatación, disminuyendo las sensaciones dolorosas de las contracciones, mientras que la mujer se mantiene consciente y participativa.

Sin embargo, puede producirte efectos secundarios adversos. En la consulta

prenatal o en las clases de preparación te informarán sobre ventajas e inconvenientes de este tipo de analgesia.

En todo momento, comunica a la persona que te atienda cualquier síntoma que te resulte extraño.

## El recibimiento del bebé



Si tu estado de salud lo permite y el bebé está sano es importante colocar al bebé en contacto directo, piel con piel, sobre tu pecho durante al menos 2 horas o, por lo menos, hasta que se produzca la primera toma de pecho, en la intimidad y en un ambiente silencioso y cálido. Si no estás en condiciones de establecer este contacto, puede ser tu pareja o acompañante quien se coloque el bebé sobre el pecho desnudo.

Este contacto es muy importante, ya que facilita el que establezcas un vínculo afectivo saludable con tu bebé, ayuda a estabilizar las constantes vitales del bebé (temperatura, pulso frecuencia cardíaca) y el inicio de la lactancia.

Conviene que la lactancia materna comience lo antes posible después del nacimiento, mejor en la primera hora de vida.

Los cuidados inmediatos al bebé después del nacimiento pueden esperar hasta que hayas establecido el contacto piel con piel con tu bebé y este haya iniciado la lactancia materna.

## Postparto

### El puerperio

Es el periodo que transcurre desde el final del parto hasta la recuperación de tus órganos genitales y la reaparición de la menstruación y suele durar entre 6 y 8 semanas.

Es un proceso natural de recuperación de tu cuerpo para volver al estado anterior al embarazo:

- Expulsión de los "loquios", hemorragia parecida a la menstruación, al principio muy abundante y que irá disminuyendo progresivamente.
- Dolor en el periné por el proceso del parto.
- Dolores abdominales por las contracciones del útero para volver a su estado normal (entortos). Suelen ser más dolorosos en las mujeres multíparas (si ya has parido más veces) que en las primíparas (si es tu primer parto).
- Sensación de fatiga o cansancio.



A estos cambios se suman los cambios psicológicos o emocionales que puedes sentir al encontrarte en casa con un nuevo bebé. Procura buscar y pedir toda la atención, apoyo y cuidados de las personas que te rodean, buscando momentos para descansar y cuidar de ti misma.

## Gestiones administrativas tras el nacimiento del bebé

### Registro civil

Para registrar a tu bebé deberás acudir al **Registro Civil** de tu ciudad y rellenar el formulario correspondiente, aportando fotocopia de tu DNI y el libro de familia o DNI y firma del padre si no sois matrimonio. En las **maternidades hospitalarias** también se ofrece la posibilidad de realizar directamente este trámite, consulta con tu matróon o matrona.



### Certificado de empadronamiento del bebé

El bebé queda incluido en el padrón de forma automática, una vez que se inscribe en el Registro Civil. Deberás solicitar un certificado en el ayuntamiento que te corresponda o en las oficinas de atención a la ciudadanía de tu barrio, presentando el Libro de Familia y el DNI del padre o la madre en el que conste el domicilio de empadronamiento.

### Inscripción del bebé en la Seguridad Social

Acude al INSS (Instituto Nacional de la Seguridad Social) donde residas solicitando cita previa por teléfono o en la página web: <https://sede.seg-social.gob.es>

### Solicitud de pediatra

Debes acudir a tu centro de salud con la siguiente documentación (original y fotocopia):

- Libro de familia (hoja donde esté inscrito el bebé).
- Certificado de empadronamiento.
- Fotocopia de la cartilla de la seguridad social donde esté inscrito el bebé

En el centro de salud podrás cumplimentar la hoja de solicitud TIS (Tarjeta de Identificación Sanitaria).

