



# RECOMENDACIONES PARA LA GESTANTE

TODO LO QUE NECESITAS SABER SOBRE  
TUS CUIDADOS DURANTE EL EMBARAZO

# CONTENIDO

---

Alimentación

Alcohol, tabaco y drogas

Medicamentos y radiaciones

Higiene, vestido y calzado

Trabajo durante el embarazo

Deportes durante el embarazo

Viajes

Relaciones sexuales

Cambios esperados en su organismo

Prevención de las enfermedades infecciosas  
transmisibles al feto

Cursos preparación maternal

Cuando acudir a consulta

Consulta en urgencias

Cuándo debe sospechar que comienza el parto

Lactancia materna

Puerperio

Medidas preventivas frente a la infección por  
toxoplasma

Medidas preventivas frente a la infección por  
citomegalovirus



## ALIMENTACIÓN

Durante el embarazo la alimentación debe ser completa y variada para conservar su salud y la de su hijo. A lo largo del embarazo su peso aumentará entre 11 y 16 Kg. Es recomendable:

- ▶ Que los **alimentos**, como la carne o el pescado, sean **cocinados a la plancha, al horno, hervidos o al vapor**, sobre todo si existe un aumento de peso excesivo.
- ▶ Que **aumente de forma moderada el consumo de frutas, verduras, pan**, con preferencia integral, **arroz, pasta y legumbres**.
- ▶ Que tome entre **medio y un litro de leche al día**, preferiblemente desnatada, o su equivalente en yogur o queso fresco.
- ▶ Que consuma de forma habitual **sal yodada** para la salazón de los alimentos.
- ▶ Que **reduzca el consumo de los alimentos con excesiva cantidad de grasa de origen animal**, como tocino, mantequilla, embutidos, etc.
- ▶ Que **reduzca el consumo de los alimentos con mucho azúcar**, como pasteles, dulces, especialmente aquellos prefabricados, caramelos, chocolate, etc.

## ALCOHOL, TABACO Y DROGAS

Durante el embarazo debe **evitar las bebidas alcohólicas** y el consumo de **otras drogas** por ser perjudiciales para usted y, especialmente, para su hijo. Igualmente resulta nocivo el consumo de **tabaco**, por lo que si es fumadora deberá dejar de fumar.

## MEDICAMENTOS Y RADIACIONES

Debe **evitar** tomar cualquier tipo de **medicamento durante el embarazo**, salvo que haya sido recetado por su médico. La exposición a radiaciones (rayos X) puede ser peligrosa para su hijo, por lo que s realizarse las radiografías estrictamente necesarias y/o autorizadas por su médico.





## HIGIENE, VESTIDO Y CALZADO

Durante el embarazo es aconsejable que cumpla las siguientes recomendaciones:

- ▶ **Cuide su higiene personal.** Es recomendable la ducha diaria, ya que durante la gestación aumenta la sudoración y el flujo vaginal.
- ▶ **Extreme la limpieza de la boca.** Es aconsejable que se limpie los dientes después de cada comida. Se le recomienda visitar a su odontólogo para realizar una revisión y limpieza bucal.
- ▶ **Utilice vestidos cómodos y holgados.** El calzado debe ser cómodo; evite tanto los zapatos con tacón alto como los excesivamente planos.
- ▶ **La faja puede atrofiar la musculatura abdominal,** por lo que no es necesario su empleo, salvo en los casos en que su médico se lo aconseje.
- ▶ **Las medias y calcetines que causen compresión local de la pierna pueden favorecer el desarrollo de varices,** por lo que no son aconsejables.

## TRABAJO DURANTE EL EMBARAZO

Puede desarrollar su trabajo habitual, siempre que no cause fatiga física o psíquica excesiva, hasta el octavo mes de gestación. A partir de este momento debe reducir la actividad física. No es aconsejable que en su trabajo maneje productos tóxicos o esté expuesta a radiaciones.





## DEPORTES DURANTE EL EMBARAZO

La mujer sana tiene una tolerancia menor al esfuerzo físico. Como norma general en una gestante sana, se recomienda una actividad física de tipo aeróbica, con una frecuencia de 3-5 veces semana una intensidad moderada (el esfuerzo empleado no debe superar el 60-70% de la capacidad máxima).

### SE RECOMIENDA

- ▶ **Caminar:** se debe alentar a todas las gestantes a caminar durante su embarazo. Programas de gimnasia específicos para embarazadas.
- ▶ **Actividades acuáticas:** bien sea natación o programas de gimnasia acuática específicos, que generalmente incluyen el nado tradicional, pero que además pone en práctica otro tipo de ejercicios (fuerza, equilibrio, flotación, relajación, etc.) con diferentes grupos musculares que incluyen la práctica totalidad del organismo femenino.

### SE DESACONSEJA

- ▶ **Practicar deportes con contacto** (rugby, fútbol), con **riesgo de caída o de características extenuantes** (carreras de fondo, ultrafondo) o bien son realizados bajo complicadas posiciones operativas (escalada).





## VIAJES

Los viajes en general **no están contraindicados**. No es aconsejable realizar viajes a lugares con escasos servicios sanitarios. **Hacia el final de la gestación debe evitar los viajes largos**. No están contraindicados los viajes en avión.

## RELACIONES SEXUALES

Si su embarazo cursa con normalidad **no es necesario modificar o interrumpir sus hábitos sexuales**, siempre y cuando no resulten molestas para usted. Cuando el vientre comienza a crecer, el coito en la postura clásica puede resultar incómodo. Si es así, puede adoptar posiciones que le resulten más cómodas.

Debe evitar las relaciones sexuales cuando existe hemorragia genital, amenaza de parto pretérmino o rotura de la bolsa de las aguas.

## CAMBIOS EN SU ORGANISMO

Aunque el embarazo es una etapa normal de su vida, puede apreciar que ocurren cambios en su organismo cuyo significado y repercusión son:

- ▶ Puede sentirse **más sensible y emotiva**, y en ocasiones **cansada y fatigada**.
- ▶ Observará una **mayor pigmentación de la piel** y, a veces, la aparición de **estrias**.
- ▶ Las **mamas aumentan de tamaño**, el **pezón es más sensible** y puede aparecer leche antes de terminar el embarazo. No es aconsejable la manipulación del pezón.
- ▶ Las **náuseas y vómitos**, sobre todo **por las mañanas**, son frecuentes durante los tres primeros meses de embarazo, así como el **ardor de estómago** en la segunda mitad del embarazo. Consulte a su médico en todo los casos.
- ▶ El **estreñimiento y las hemorroides** con frecuentes. Procure tomar una dieta rica en fibra, zumos y líquidos. No tome laxantes sin consultar con su médico.
- ▶ Las **varices** son frecuentes sobre todo al final de la gestación. Evite las ropas ajustadas. No permanezca parada de pie durante periodos prolongados. Descanse con las piernas elevadas. Es aconsejable utilizar medias elásticas hasta la cintura. La hinchazón de pies y tobillos a lo largo del día no es un signo preocupante.
- ▶ Los **dolores de espalda** aparecen principalmente al final del embarazo, cuando la mujer gestante modifica su postura corporal por el crecimiento del feto. Procure utilizar asientos con respaldo recto, evitar cargas pesadas y utilizar un colchón duro para su descanso.
- ▶ Durante el embarazo **aumenta la necesidad y frecuencia de orinar**, lo que puede obligarla a levantarse por la noche.





# PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES INFECCIOSAS TRANSMISIBLES AL FETO

Existen algunas infecciones que cuando afectan a la madre durante el embarazo pueden ser peligrosas para el feto. Es recomendable que utilice algunas medidas para evitar los mecanismos posibles de contagio:

- ▶ Tendrá **precauciones en el contacto** con gatos y otros **animales domésticos**.
- ▶ **No comerá carne ni huevos crudos** o poco cocinados, ni embutidos poco curados.
- ▶ Deberá **lavarse las manos** después de tocar la carne en la cocina y evitará comer verduras frescas sin lavar adecuadamente.
- ▶ **Evite el contacto con enfermos infecciosos** de cualquier tipo y no exponerse al riesgo de contraer una enfermedad de transmisión sexual, aconsejándose, en estos casos, la utilización del preservativo.

## CURSOS PREPARACIÓN MATERNAL

Es una actividad que se propone para que la pareja pueda vivir activamente y colaborar en el embarazo y parto de su hijo. Con la información dada en los cursos se intenta disminuir el miedo al parto, explicar el desarrollo del embarazo, el parto y los métodos de asistencia, así como la atención al recién nacido.

Por otra parte, se enseña la forma práctica de relajarse y a realizar la respiración adecuada en cada momento del parto para ayudar a su evolución y disminuir el dolor.





## CUANDO IR A CONSULTA

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

- ▶ **Vómitos** intensos y persistentes.
- ▶ **Diarrea** con múltiples deposiciones.
- ▶ **Dolor al orinar.**
- ▶ **Cefalea intensa.**
- ▶ Disminución **movimientos fetales.**

## CONSULTA EN URGENCIAS

Deberá acudir a urgencias si presenta alguno de los siguientes signos:

- ▶ **Hemorragia** por los genitales.
- ▶ **Pérdida de líquido** por los genitales.
- ▶ **Dolor abdominal** intenso.
- ▶ **Contracciones uterinas** intensas.
- ▶ **Fiebre:** temperatura igual o superior a 38°C.
- ▶ **Dolor de cabeza** muy intenso.



## CUÁNDO DEBE SOSPECHAR QUE COMIENZA EL PARTO

Deberá acudir a la clínica o al hospital, por la posibilidad de que esté comenzando el parto, si presenta:

- ▶ **Contracciones uterinas rítmicas**, progresivamente más intensas y con una frecuencia de al menos 2 en 10 minutos durante 30 minutos.
- ▶ **Pérdida de líquido por la vagina** (sospecha de rotura de la bolsa de las aguas).
- ▶ **Pérdida de sangre por la vagina.**







## LACTANCIA MATERNA

Desde este momento debe saber que la lactancia materna se considera **la alimentación mejor y más segura para su hijo**. Debe iniciarse cuanto antes después del parto. Durante la lactancia debe aumentar ligeramente la ingesta de líquidos y calorías, sobre todo a base de leche.

La mujer que lacta debe seguir **absteniéndose de fumar y beber alcohol**. Debe **evitar** el uso de **cualquier medicamento** que no haya sido indicado por su médico, ya que casi en su totalidad pasan a la leche y pueden perjudicar a su hijo. **Evite** también la **coliflor, coles de Bruselas y espárragos**, ya que dan un sabor desagradable a la leche. La lactancia materna no puede considerarse un método que evite el embarazo.

## PUERPERIO

Durante el puerperio (los primeros 40 días después del parto), **se debe evitar el coito**. **Cuidará sus mamas**, lavando sus manos antes y después de cada toma. Finalizado este período deberá ponerse en contacto con su médico o centro de salud con el fin de recibir los cuidados pertinentes e información adecuada sobre planificación familiar si así lo desea.





# MEDIDAS PREVENTIVAS FRENTE A LA INFECCIÓN POR TOXOPLASMA

Mujeres embarazadas no inmunes a la toxoplasmosis deben de tener en cuenta una serie de medidas preventivas para evitar contraer la infección durante el embarazo.

## ¿CÓMO REDUCIR EL RIESGO DE CONTRAER LA ENFERMEDAD DE LA COMIDA?

- ▶ **Cocinar la carne a temperatura suficiente:** los cortes enteros de carne (excepto las aves de corral) deben cocinarse al menos a 63°C, medidos en la parte más gruesa de la pieza, y luego dejar reposar por os menos durante 3 min. antes de cortarla y consumirla. La carne troceada (excepto las aves de corral) lebe cocinarse al menos a 71°C y no requiere un tiempo de reposo una vez finalizada la cocción. Las aves le corral deben cocinarse a por lo menos 74°C y los cortes enteros deben dejarse reposar por lo menos 3 minutos antes de cortarlas y consumirlas. El tiempo de reposo es el tiempo que la pieza de carne permanece a la temperatura final de cocción y por tanto la temperatura que asegura la destrucción del toxoplasma.
- ▶ **Congelar la carne** a la temperatura y el tiempo adecuado: congelar la carne durante varios días a -18°C antes de consumirla reduce significativamente el riesgo de infección por toxoplasma.
- ▶ **Pelar o lavar las frutas y verduras a fondo** antes de consumirlas reduce significativamente el riesgo de infección por toxoplasma.
- ▶ **Lavar las encimeras, las tablas de cortar, los platos, los cortadores, los utensilios y las manos con agua jabonosa**, después de manipular alimentos reduce el riesgo de infección por toxoplasma.

## ¿CÓMO PREVENIR EL RIESGO DE TOXOPLASMOSIS DEL MEDIO AMBIENTE?

- ▶ Evite beber agua potable no tratada.
- ▶ Use **guantes** cuando esté realizando **trabajos de jardinería** y durante cualquier contacto con tierra o arena porque podría estar contaminado con heces de gato que contengan Toxoplasma. Lávese las manos con jabón y agua tibia después de realizar trabajos de jardinería o contacto con tierra o arena.
- ▶ Enseñe a los niños la importancia de **lavarse las manos** para prevenir la infección.

## ¿CÓMO PREVENIR EL RIESGO DE TOXOPLASMOSIS DE LOS GATOS?

- ▶ Mantenga los **areneros al aire libre** y cubiertos.
- ▶ Pida a alguien que limpie la caja de arena. Cambie la caja de arena todos los días. El Toxoplasma no se convierte en infeccioso hasta transcurridos entre 1 y 5 días después de que es vertido en las heces de un gato. Si nadie más puede cambiar la caja de arena, use guantes desechables y lávese las manos con jabón y agua tibia después.
- ▶ **Alimente a los gatos** sólo con **comida enlatada** o comida de mesa bien cocinada, no les dé carnes crudas o poco cocidas.
- ▶ Mantenga a los **gatos en el interior**.
- ▶ **No adopte** ni maneje **gatos callejeros**, especialmente gatitos. No consiga un gato nuevo mientras esté embarazada.





# MEDIDAS PREVENTIVAS FRENTE A LA INFECCIÓN POR CITOMEGALOVIRUS

Las personas con CMV pueden transmitir el virus a través de los líquidos corporales, como la orina, la saliva, la sangre, las lágrimas, el semen y la leche materna. La persona infectada propaga el CMV:

- ▶ Por el **contacto directo con la orina o la saliva**, especialmente de bebés y niños pequeños.
- ▶ A través del **contacto sexual**.
- ▶ Por medio de la **leche materna**.
- ▶ Por medio de **trasplantes de órganos y transfusiones de sangre**.
- ▶ **Transmisión madre-hijo**.

No hay medidas que puedan eliminar todos los riesgos de infectarse por el CMV, sin embargo, hay maneras de reducir la propagación de la enfermedad

- ▶ **Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón**, especialmente después de cambiar pañales.
- ▶ Lávese bien las manos durante **15 a 20 segundos**.
- ▶ **No bese** a los niños menores de 5 o 6 años de edad **en la boca ni en las mejillas**. En su lugar, béselos en la cabeza o déles un abrazo afectuoso.
- ▶ **No comparta la comida, las bebidas o los utensilios** (cucharas o tenedores) con niños pequeños.
- ▶ Si está embarazada y trabaja en una guardería, para reducir su riesgo de contraer el CMV **trabaje con niños de más de 2 ½ años** de edad, especialmente si nunca ha sido infectada por este virus o no está segura de haberlo sido.

