

## OBSTETRICIA

Consejos durante el embarazo



Consejos prácticos  
para disfrutar de un  
embarazo saludable

**Dexeus**   
mujer



El embarazo es uno de los momentos más importantes en la vida de muchas mujeres: el cuerpo experimenta cambios físicos y psíquicos que pueden provocar malestar y que suelen suscitar muchas preguntas.

Por eso, en Dexeus Mujer damos respuesta a las dudas más frecuentes que puedan surgirte, y te recordamos que puedes plantear a tu ginecólogo/a, durante tus visitas rutinarias, cualquier inquietud que tengas.

## Algunos consejos prácticos

- Procura mantener tu **piel limpia e hidratada** desde el inicio del embarazo. Puedes alternar una **crema hidratante** con una **crema antiestrías**. También es necesario que mantengas una **higiene bucal cuidadosa**, y es recomendable que visites a tu dentista.
- A medida que avanza el embarazo, te recomendamos que utilices ropa y calzado cómodo, nunca **ropa que te oprima**. La faja no es necesaria, excepto en casos especiales.
- Es importante que por la noche descanses 8 h. Durante el embarazo es **frecuente sufrir trastornos del sueño**, por lo que es importante que evites, en la medida de lo posible, los factores estresantes.
- Si no hay complicaciones, es conveniente que practiques **ejercicio físico moderado**. Las actividades más recomendadas son: natación, bicicleta estática, yoga, Pilates o caminar. Los deportes de riesgo deben evitarse.
- Durante el embarazo, puedes usar cualquier medio de transporte, aunque **desaconsejamos que realices viajes largos a partir de las 32 semanas**. Siempre que tengas que planificar un vuelo, recomendamos que lo consultes con tu obstetra.
- **Evita tomar cualquier tipo de medicamento** sin consultar previamente con un médico.
- Te recomendamos que no interrumpas ni modifiques tus hábitos sexuales durante el embarazo, aunque la adaptación emocional, los cambios físicos y el cansancio pueden disminuir el deseo sexual.
- **Evita el tabaco, las bebidas alcohólicas y el consumo de drogas** durante todo el embarazo.

## Lo que comes importa

Durante el embarazo debes cuidar, más que nunca, tu alimentación. Te recomendamos que sigas una dieta equilibrada y variada, que fracciones la ingesta en 5 comidas diarias, y que bebas 1,5 l de agua al día.

Como norma general, hay que evitar el consumo de peces de gran tamaño, tipo tiburón, emperador, pez espada o atún rojo por la alta cantidad de mercurio que hay en ellos.

Si al inicio del embarazo tienes el peso adecuado, deberás ganar entre 9 y 13 kg. en total. Si el embarazo es gemelar, se recomienda un incremento de peso sensiblemente mayor. Una alimentación sana, con todos los nutrientes, es **buena tanto para ti como para tu bebé.**

Además, evitarás complicaciones, como ciertas enfermedades que pueden afectar a tu hijo, como por ejemplo:



## Toxoplasmosis

La toxoplasmosis es una infección que no afecta a adultos sin problemas de inmunidad pero que si se contrae cuando se está embarazada, puede afectar al feto. Alrededor de un 30% de las gestantes ya han pasado la infección y, por lo tanto, tienen inmunidad. Si aún no eres inmune, toma algunas precauciones:

- Consume los productos cárnicos bien cocidos.  
La congelación a bajas temperaturas (por debajo de  $-18^{\circ}\text{C}$  durante 2 días) destruye también los quistes de toxoplasma.
- Pela o lava bien las frutas y las verduras.
- Mantén limpios los utensilios de cocina.
- Utiliza guantes para los trabajos jardinería y manipulación de tierra.
- Si tienes gato, lávate las manos después de tocarlo y evita encargarte de la limpieza de sus excrementos.

## Listeria

Se trata de una infección que afecta con más frecuencia a niños y a embarazadas. Sigue estos consejos para prevenirla:

- Procura no comer quesos frescos o de pasta blanda si han sido elaborados con leche cruda no pasteurizada.
- No consumas ahumados ni patés.
- Lávate bien las manos antes de manipular alimentos.
- Respeta las fechas de caducidad de los alimentos que se conservan refrigerados.
- Conserva los alimentos en la nevera a temperatura idónea y separados por grupos alimenticios.
- No tomes alimentos precocinados recalentados.

## Citomegalovirus

La infección por citomegalovirus es una infección bastante común, típica de la infancia y que suele pasar desapercibida en la mayoría de los casos. Si convives con niños pequeños (sobre todo si son menores de 6 años), debes adoptar una serie de precauciones para evitar la transmisión de la enfermedad.

- Lávate las manos con frecuencia (con agua y jabón), especialmente después de cambiar pañales, dar de comer a los niños, tocar sus juguetes, etc.
- No compartas alimentos o bebidas con niños pequeños, ni utilices sus cubiertos o sus vasos.
- Evita el contacto con la saliva de los pequeños.
- No compartas productos de higiene personal con niños.

## Vacunas y embarazo

Sabemos que algunas infecciones pueden perjudicar considerablemente la salud de la mujer o la del futuro bebé. Aunque no todas las vacunas son seguras durante el embarazo, algunas sí son recomendables:

- **Vacuna de la gripe:** Está indicada en todas las embarazadas cuando la gestación coincida con el **periodo de invierno** (octubre-marzo).
- **Vacuna dTpa** (difteria-tétanos y tos ferina): Se recomienda a todas las embarazadas **a partir de las 25 semanas de embarazo**, independientemente de cuando hayan recibido la última dosis de la vacuna.

# Ante cualquier consulta, acude al médico

Durante el embarazo, es importante que prestes atención si se da alguno de estos casos:

- Sangrado vaginal similar a una menstruación
- Fiebre
- Dificultad respiratoria
- Erupciones en la piel o picor generalizado
- Molestias urinarias
- Molestias vaginales
- Dolor abdominal intenso
- Problemas de visión
- Contracciones regulares (6 o más en una hora)
- Pérdida de líquido por la vagina

Acude a urgencias si tienes alguno de estos síntomas de manera persistente.

Si tienes alguna duda o preocupación, en nuestro servicio de visita sin hora un equipo de ginecología experto te atenderá, de lunes a viernes de 8 a 20 h. Si tu consulta puede esperar, pide hora con tu ginecólogo/a.

Además, durante el **tercer trimestre** debes estar especialmente atenta a:

- Los movimientos fetales
- La aparición de contracciones. A partir del tercer trimestre pueden aparecer contracciones, que se van haciendo más intensas y frecuentes a medida que se acerca el final del embarazo.
- Un sangrado vaginal similar a una menstruación, sobre todo si va acompañado de dolor abdominal.
- La tensión arterial alta, alteraciones visuales o un dolor de cabeza poco habitual.

# Expertos en la mujer

En Dexeus Mujer proporcionamos a las mujeres un servicio de calidad en las áreas de **obstetricia, ginecología y medicina de la reproducción**. Con más de 80 años de experiencia y un **equipo de profesionales multidisciplinar**, trabajamos para que todas nuestras pacientes lleven su embarazo sin contratiempos y para que tú y tu bebé recibáis la mejor atención.

Dexeus Mujer Barcelona

Gran Via Carles III, 71 - 75, 08028 Barcelona

También puedes encontrarnos en

Sabadell Vic Manresa Reus

Para más información, ponte en contacto con nuestro Servicio de Atención a la Paciente (SAP) o visita nuestra web.

**93 227 47 12**

[www.dexeus.com](http://www.dexeus.com)

¡Síguenos en Dexeus Mujer!

