

**Cuidar la salud durante el embarazo es muy importante, tanto para la salud de la madre como para el bebé. No debes faltar a las visitas médicas ni dejar los controles analíticos pues puede resultar comprometida tu salud y la del bebé**

## CONSEJOS PARA UN EMBARAZO SANO

### Si estás embarazada....

Lleva una **dieta equilibrada** (tomar frutas, verduras, leche), Es importante hacer 5 comidas al día en cantidades moderadas y beber 1.5-2 l de agua/día.

Ten cuidado con la **higiene dental**. Es importante hacer una visita de control al dentista durante el embarazo.

Lleva ropa, cómoda y holgada. Evitar prendas que aprieten y dificulten la circulación venosa. No usar tacones, mejor zapatos amplios y cómodos.

Procura **descansar** ocho horas al día. Mantén unos horarios estables para facilitar el descanso. Lleva una vida tranquila.

Evita los **viajes** largos al principio y final del embarazo. Ten en cuenta al programar actividades que el ritmo es más lento y se necesita más tiempo para recuperarse de la actividad.

Asiste a las clases de **preparación al parto** en las que además de adquirir conocimientos sobre el embarazo, parto y cuidado del bebé se realizan ejercicios físicos y de relajación.



### Si estás embarazada evita....

Fumar, beber alcohol, tomar drogas, ni tomar medicinas sin control médico.

Tomar cafeína o bebidas excitantes.

Los momentos de estrés, tensión o ansiedad.

Tener una vida sedentaria.

### Consejos.....

Las varices son frecuentes sobre todo al final de la gestación. Para prevenirlas evita ropas ajustadas y no estés de pie durante mucho tiempo Descansa con las piernas elevadas.

Puedes notar adormecimiento, hormigueo o pérdida de fuerza en las manos. Ante la duda, consulta con tu médico.

Para evitar dolores de espalda procura sentarte en sillas con respaldos rectos, evita cargas pesadas y utiliza un colchón que no sea demasiado blando para descansar