

CUIDADOS EN EL EMBARAZO:

Se recomienda:

- Practicar ejercicio físico moderado, salvo contraindicación médica, evitando la fatiga intensa y los deportes de impacto.
- Realizar una buena hidratación, preferiblemente en forma de agua.
- Mantener una buena higiene buco- dental
- Tomar suplementación de ácido fólico y yodo.
- Evitar hábitos nocivos como: el tabaco, alcohol o demás drogas.
- Evitar la exposición a radiaciones ionizantes y agentes biológicos.
- Usar ropa cómoda y evite tacones altos.
- Utilizar protección solar.
- No tener cambios bruscos de temperatura: saunas...
- Para náuseas y vómitos: por la mañana tomar unas galletitas o cereales sólidos; no tomar líquidos en las comidas; comer poca cantidad y frecuentemente; evitar alimentos muy condimentados, picantes o muy sazonados, no pasar más de 3 horas sin comer, los frutos secos y el jengibre mejoran la sintomatología.

*PIDE CITA CON TU MATRONA

*ASESORATE SÓLO POR LOS PROFESIONALES SANITARIOS ESPECIALIZADOS.

* COMPRUEBA LA VERACIDAD DE LAS WEBS QUE CONSULTAS.

* LOS CUIDADOS Y RECOMENDACIONES SON LAS INDICADAS A CUALQUIER MUJER SANA, ADAPTADAS AL PROCESO FISIOLÓGICO DEL EMBARAZO.

* SU INCLUSIÓN EN LA UNIDAD DE ALTO RIESGO IMPLICA QUE, SU EMBARAZO REQUIERE UNOS CONTROLES Y UN SEGUIMIENTO MÁS ESTRECHO POR PROFESIONALES ESPECIALIZADOS EN SU ALTERACIÓN CONCRETA.

RECOMENDACIONES EN EL EMBARAZO



HÁBITOS SALUDABLES:

***ALIMENTACIÓN RICA EN VERDURAS, HORTALIZAS Y**

FRUTAS: proporcionan vitaminas, minerales Y fibra

***CONSUMIR LEGUMBRES AL MENOS 2-3 VECES SEMANA:**

fuerza importante proteínas y fibra

***HUEVOS:** son una fuente importante de proteína de alta calidad

***HIDRATOS DE CARBONO EN SUS FORMAS COMPLEJAS:**

Evitando los refinados y azúcares simples

*** CEREALES EN SU FORMA INTEGRAL:** ya que aportan más nutrientes y son fuente de fibra.

***PESCADO:** congelados previamente. Preferiblemente azules y de pequeño tamaño. Restringiendo el consumo de los de mayor tamaño por su contenido en mercurio.

***CARNES:** Optando por las carnes magras, y evitando procesadas y grasas.

***GRASAS:** uso moderado y en sus formas vegetales: aceite de oliva, coco...

***ALIMENTOS RICOS CALCIO:** pescado con espina, frutos secos y semillas... Y aumentando el consumo de **vitamina D:** en pescados grasos, huevos, setas...

***ALIMENTOS RICOS EN HIERRO:** mariscos, cereales integrales, sésamo, verduras hoja verde, frutos secos, legumbres, carnes rojas... Asociándolo a la ingesta de **vitamina C** para mejorar su absorción: piña, naranja, fresa, brócoli, tomate, pimienta...

RECOMENDACIONES PREVENCIÓN PRIMARIA INFECCIONES EN EL EMBARAZO:

(Sección de Medicina Perinatal de la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia).

***TOXOPLASMOSIS:**

- Comer carne bien cocinada, ahumada o curada en salmuera.
- Lavarse bien las manos tras manipular carne cruda o vegetales, o usar guantes.
- Limpiar bien las superficies donde se apoyó la carne.
- No ingerir vegetales crudos cuando no se tenga la seguridad de que hayan sido bien lavados.
- Si se realizan trabajos de jardinería, usar guantes y lavarse bien las manos.
- Evitar contacto con gatos y sus excretas.

***LISTERIOSIS:**

- Evitar consumir leches, quesos y derivados lácteos sin pasteurizar (crudos).
- Separar en la nevera carnes crudas de los alimentos cocinados y de los vegetales.
- Cocinar completamente los alimentos de origen animal.

· Lavarse manos y lavar utensilios después de manipular alimentos crudos.

· Tener en cuenta el estado de los alimentos perecederos y consumirlos antes de su fecha de caducidad.

***CITOMEGALOVIRUS:**

1. Lavarse las manos a menudo con agua y jabón durante 15- 20 segundos, especialmente después de:
 - Cambiar pañales (contacto con orina).
 - Dar de comer a los niños pequeños.
 - Limpiar la nariz a los niños (contacto con saliva).
 - Tocar los juguetes de los niños, pues se los han podido llevar a la boca
2. No compartir la comida con los niños pequeños. No compartir utensilios ni use los mismos envases para comer o beber (sobre todo no chupe la misma cuchara ni beba del mismo vaso). Tampoco chupar la misma tetina del biberón.
3. No llevarse a la boca el chupete del bebé.
4. No lavarse los dientes con el mismo cepillo que su hijo.
5. Procurar no darse besos en la boca con sus hijos pequeños. Evitar el contacto con la saliva.
6. Limpiar los juguetes, mesas y otras superficies que entren en contacto con la orina o saliva del niño.

