

RECOMENDACIONES PRIMER TRIMESTRE PARA LA EMBARAZADA

(SOCIEDAD ESPAÑOLA DE GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA)

NUTRICIÓN DURANTE EL EMBARAZO

La gestante sana no debe restringir la ingesta de energía para minimizar la acumulación de grasa, a menos que sea obesa o que aumente excesivamente de peso. Para una mujer bien nutrida la ganancia de peso normal al final del embarazo oscila entre 11-14 Kg. La ganancia de peso durante la gestación tiende a ser menor cuanto mayor es el IMC previo. Las mujeres delgadas tienden a ganar más peso que el promedio y las mujeres obesas tienden a ganar menos peso o incluso a perderlo durante el embarazo. Se recomienda una ganancia mínima de peso durante el embarazo de 7 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.
- **Aumente** de forma moderada el **consumo de frutas, verduras, pan**, con preferencia integral, **arroz, pasta y legumbres**.
- Tome entre **medio y un litro de leche al día**, preferiblemente desnatada, o su equivalente en yogur o queso fresco.
- Consuma de forma habitual **sal yodada** para la salazón de los alimentos.
- **Reduzca el consumo** de los alimentos con excesiva cantidad de **grasa de origen animal**, como tocino, mantequilla, embutidos, etc.
- **Reduzca el consumo** de los alimentos con mucho **azúcar**, como pasteles, dulces, especialmente aquellos prefabricados, caramelos, chocolate, etc.

La ingesta de **agua recomendada durante el embarazo** es de **3 l/día** (líquido y alimentos) y de **3,8 l/día durante la lactancia**.

En las mujeres con hábitos alimenticios que no incluyen el pescado en su dieta, se pueden utilizar complementos nutricionales con ácidos grasos esenciales, para el aporte de ω -3.

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 y sus excretas.
- **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.** Comer carne bien cocida, ahumada o curada en salmuera.
- Si se realizan trabajos de jardinería, usar guantes o lavarse bien las manos.
- Deberá **evitar 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.
- La **vacunación frente a Influenza y Gripe H1N1 debe ser ofertada** a todas las gestantes durante los periodos estacionales susceptibles de contagio

SUPLEMENTACIÓN FARMACOLÓGICA de NUTRIENTES durante la GESTACIÓN NORMAL

- **Yodo.-** En las consultas preconcepcional y prenatal se debe recomendar la ingesta de alimentos ricos en yodo, fundamentalmente lácteos y pescado, así como fomentar la utilización de sal yodada durante el embarazo y la lactancia.

Debe tomar un **suplemento de 150-200µg /día de yodo.** No utilice la Povidona yodada (Betadine®) como antiséptico.

- **Hierro.-** Se recomienda realizar una dieta equilibrada con alimentos ricos en hierro (carne de vacuno, pollo, pavo o cerdo, pescado, verduras (espinacas y acelgas), legumbres (lentejas), frutos secos y cereales fortificados), junto con el consumo de suplementos de hierro oral (en forma de sales ferrosas) a dosis bajas a partir de la 20ª semana de gestación en las mujeres en que se presuponen unas reservas adecuadas de hierro.

Es preferible tomar los suplementos al acostarse o entre comidas, siempre y cuando los efectos secundarios lo permitan, para favorecer su absorción y no deberían tomarse con té, leche o café.

- **Calcio.-** Las necesidades de calcio en la mujer gestante de **1000 mg/día.** Esta cantidad se alcanza con una dieta que incluya al menos tres raciones de

alimentos ricos en calcio como son los lácteos y sus derivados (leche, yogurt, queso). (siempre utilizar leche o quesos pasteurizados o hervidos).

Un vaso de leche o un trozo de queso contienen unos 300 mg de calcio. Los suplementos farmacológicos de calcio se deben recomendar cuando se considera que el aporte por la dieta es insuficiente.

- **Folatos.-** En España se aconseja que la mujer sin el antecedente de un embarazo afectado por un DTN (deficiencia del tubo neural) que planifica una gestación debe tomar **0,4 mg/día de ácido fólico**, mientras que aquella con el antecedente de un embarazo afectado por un DTN debe tomar 4 mg/día de ácido fólico, en ambos casos desde al menos un mes antes de la gestación y durante los tres primeros meses del embarazo, además de una dieta con alimentos ricos en ácido fólico. Es muy importante que su administración sea preconcepcional y diaria.

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 prescrito por su médico. La **exposición a radiaciones** (rayos X) puede ser peligrosa para su hijo, por lo que solamente deberán 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 confortable; 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. Es conveniente realizar un ejercicio moderado. Se aconseja el paseo, la natación y los ejercicios aprendidos en los cursos de educación maternal. No se recomienda la práctica de deportes violentos, de competición o que causen fatiga.

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 exista hemorragia genital, amenaza de parto pre término o rotura de la bolsa de las aguas.