

CAMBIOS Y CUIDADOS DE LA GESTACIÓN



María José Carretero Sánchez
UNIDAD DOCENTE DE MATRONAS DE ARAGÓN

ÍNDICE

1. ¿Qué cambios notaré en mi cuerpo?
2. ¿Cómo me sentiré?
3. Hábitos saludables



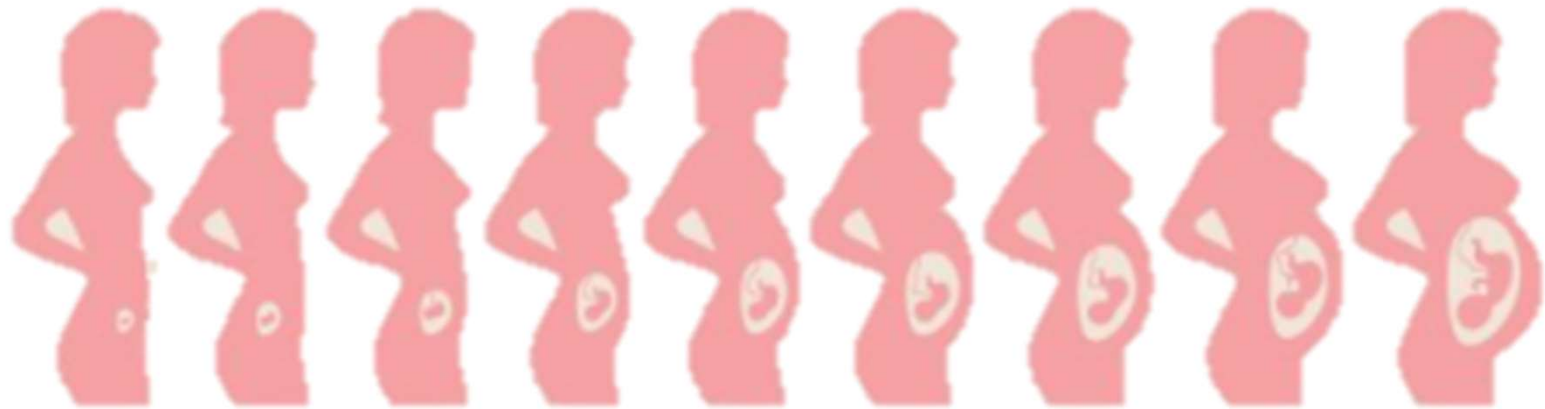


El embarazo es una situación natural, que conlleva **cambios en el cuerpo** y en el **estado de ánimo**.

Se asocian al **crecimiento del bebé** y a la **preparación** para el parto y la lactancia.

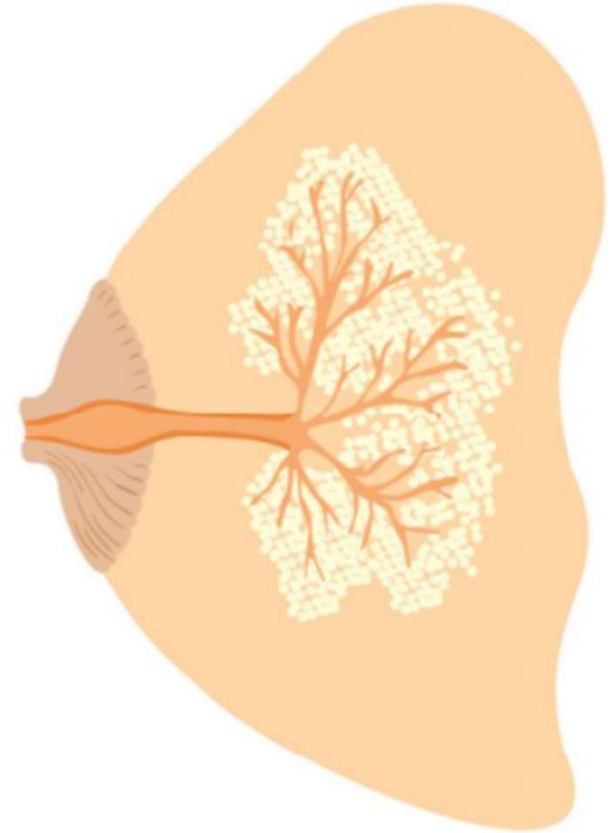
No son experimentados de igual manera por todas las mujeres.

¿QUÉ CAMBIOS NOTARÉ EN MI CUERPO?



MAMAS

- Se prepara para la lactancia.
- Aumento de tamaño y sensibilidad.
- Más vascularización y pigmentación.
- **Se puede segregar calostro.**



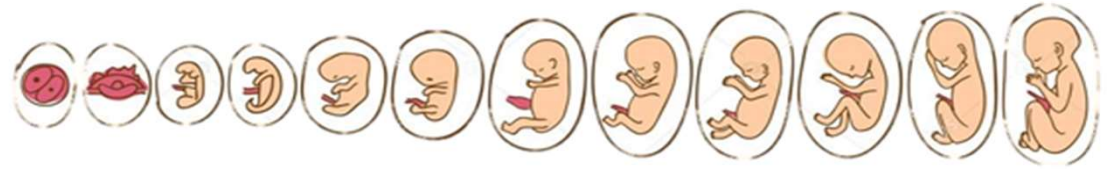
ÚTERO



Aumenta de tamaño, peso y capacidad.



TAPÓN MUCOSO: evita posibles infecciones.



VAGINA



Flujo blanco y abundante en el 2º T

CUIDADOS:

- Higiene diaria.
- No efectuar lavados vaginales.
- Utilizar ropa interior de algodón.

AUMENTO DE PESO

NORMOPESO

- Según **peso al inicio del embarazo.**
- Debido al crecimiento de:

Bebé	Líquido amniótico
Placenta	Grasa
Útero	Mamas
- **NO** es el período para iniciar **dietas** de adelgazamiento.



**11 a 16
Kg**

VARICES



Útero al crecer



comprime venas del abdomen



dificultad para el retorno de la sangre de las extremidades inferiores.



sensación de **pesadez y dolor** en las **piernas.**

HINCHAZÓN DE PIERNAS Y PIES

- Más frecuente los **meses de calor** y al **final del día**.
- Suele desaparecer con el descanso nocturno.

CALAMBRES Y HORMIGUEOS DE PIERNAS Y PIES

- Compresión de los nervios.
- Predominio nocturno.
- Repetitivos y molestos.



CUIDADOS PARA PIERNAS Y PIES:

- Evitar alimentos con alto contenido en **sal**.
- Evitar **ropa ajustada**.
- Recomendable uso de **medias de descanso**.
- **Ejercicios** de flexión/rotación de los **tobillos**.
- Ducha de **agua fría y masajes**.



Imagen: Guía de salud del Embarazo. Gobierno de Cantabria

MAREOS

Pueden ser frecuentes y causados por:

- Estar mucho tiempo de pie.
- **Permanecer tumbada hacia arriba.**
- **Cambiar bruscamente de postura.**

CUIDADOS:

- Levantarse lentamente.
- Evitar las aglomeraciones y los espacios muy calurosos.
- Ingesta adecuada de líquidos.
- **Descansar sobre el lado izquierdo.**



NÁUSEAS Y VÓMITOS

- **Primeros meses de embarazo.**
- Más frecuente por la **mañana**, al levantarse.
- Se agudizan los sentidos del **gusto y olfato.**



ACIDEZ DE ESTÓMAGO

- Reflujo del contenido ácido del estómago.
- **Sensación de ardor** que puede llegar hasta la boca.
- Más **al final del embarazo.**



CUIDADOS GÁSTRICOS:

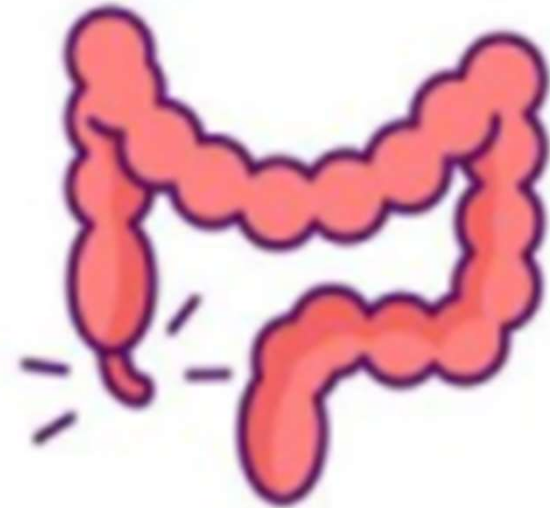
- Tomar alimento seco **antes de levantarse**, y reposo hasta que desaparezca la sensación nauseosa.
- Comidas **frecuentes** y de **pequeña cantidad**.
- **Evitar:**
 - Alimentos grasientos, condimentados y flatulentos.
 - Olores intensos.
 - Tumbarse** después de la ingesta.

ESTREÑIMIENTO

La motilidad intestinal está enlentecida.

CUIDADOS:

- Llevar una dieta rica en **fibra**.
- Aumentar la ingesta de **líquidos**.
- Realizar **ejercicio** suave.



HEMORROIDES

- Más frecuentes al **final del embarazo y tras el parto.**
- Pueden ser **dolorosas y sangrar.**



CUIDADOS:

- Evitar el estreñimiento.
- Realizar baños con agua tibia.

BOCA

- **Gingivitis.**
- **Sangrado** con mayor facilidad.
- Aparición de **caries.**



CUIDADOS:

- Correcta higiene dental.
- Usar cepillos de dientes suaves.
- **Visita al dentista.**

MICCIONES FRECUENTES



- Compresión de la vejiga por el útero.
- Especialmente al **inicio y final** de gestación.
- **Día y noche.**

¡Aumentan las
**infecciones
urinarias,**
**consultar si
dolor o escozor
al orinar!**

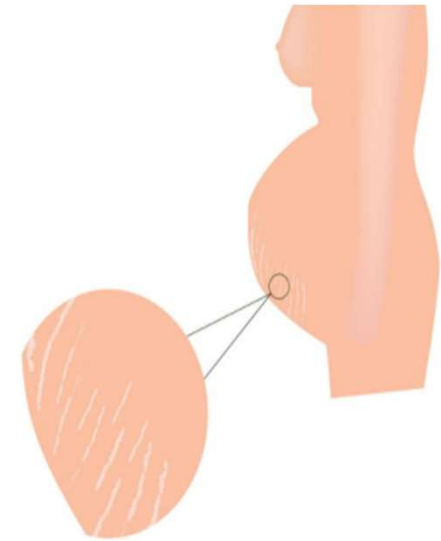
CUIDADOS:

- Control de líquidos a partir de media tarde.
- No demorar la micción.



LA PIEL

- **Manchas en la cara/línea alba.**
- Aparición de **estrías.**
- **Frecuente caída del cabello.**



CUIDADOS:

- **Protección solar.**
- **Hidratación.**
- **Ducha diaria y jabones neutros.**
- **Evitar ganancias bruscas de peso.**

DOLOR DE ESPALDA

Es una de las molestias más frecuentes.



CUIDADOS:

- Posturas correctas.
- **Calzado cómodo.**
- Colchón firme.
- Ejercicios para fortalecer musculatura.

¿CÓMO ME SENTIRÉ?



**MÁS SENSIBLE, MÁS
EMOTIVA Y CON MÁS
CAMBIOS DEL ESTADO DE
ÁNIMO**

HÁBITOS SALUDABLES



DESCANSO Y SUEÑO

- Aumenta la necesidad de **dormir** y la sensación de **cansancio** con actividades rutinarias.
- Al final del embarazo: **Períodos de insomnio**.

CUIDADOS:

- Dormir de lado.
- Hacer **períodos de descanso** durante el día.
- Evitar bebidas excitantes.
- **Realizar ejercicio regular.**

VIAJES

- **Evitar viajes largos al final del embarazo.**
- **Descansar cada 2 horas.**
- Usar **cinturón de seguridad.**
- Llevar la “**Cartilla de Salud del Embarazo**”.
- Comprobar las condiciones de **asistencia sanitaria** del país.
- Las aerolíneas pueden solicitar **consentimiento responsable.**

No volar >36sem.



Imagen: Guía de salud del Embarazo.
Gobierno de Cantabria

HÁBITOS TÓXICOS

EL CONSUMO DE DROGAS, TABACO O ALCOHOL CONLLEVA **RIESGO PARA EL BEBÉ**, POR PEQUEÑO QUE SEA SU CONSUMO.

CUIDADOS:

- **Nada** de alcohol, tabaco y otras drogas.
- **Evitar la automedicación.**
- Valorar el **puesto laboral.**



SEXUALIDAD

- El deseo y el embarazo pueden hacer **cambiar las relaciones sexuales.**

- **NO** mantener relaciones sexuales si:



Riesgo de aborto.

Placenta previa.

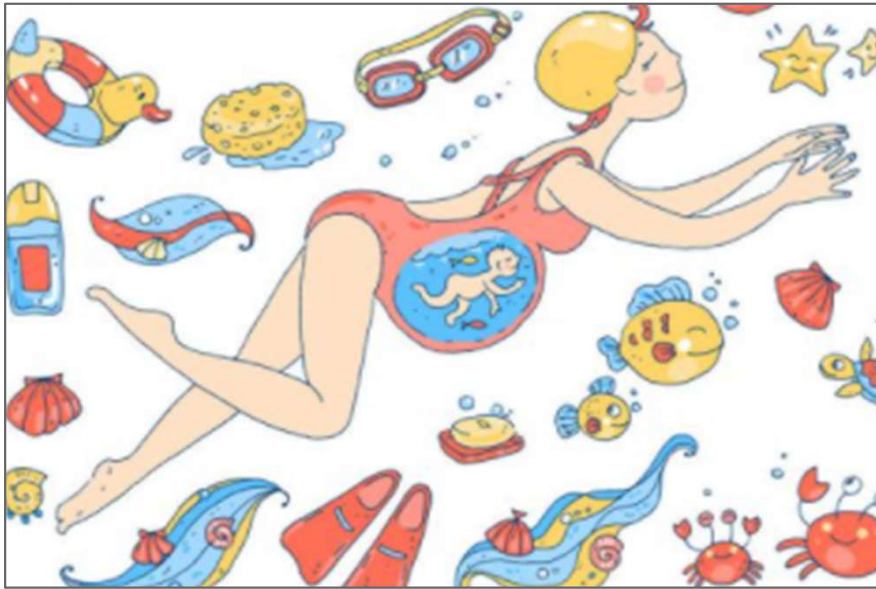
Amenaza de parto prematuro.

Bolsas de aguas rota.

Hemorragia vaginal.



EJERCICIO FÍSICO



- **Puedes continuar las actividades habituales**, salvo que supongan riesgos por contacto o caídas.
- **Beneficios:**
 - Mejora la circulación sanguínea.
 - Combate el estreñimiento.
 - Evita el aumento excesivo de peso.
 - Fortalece la musculatura.

ALIMENTACIÓN

RECOMENDACIONES GENERALES:

- Realizar **5 comidas al día**.
- Evitar el picoteo** entre horas.
- Cenar 2 horas antes de acostarse.
- Comer **despacio**.
- Beber **abundante líquido**, evitando bebidas azucaradas.

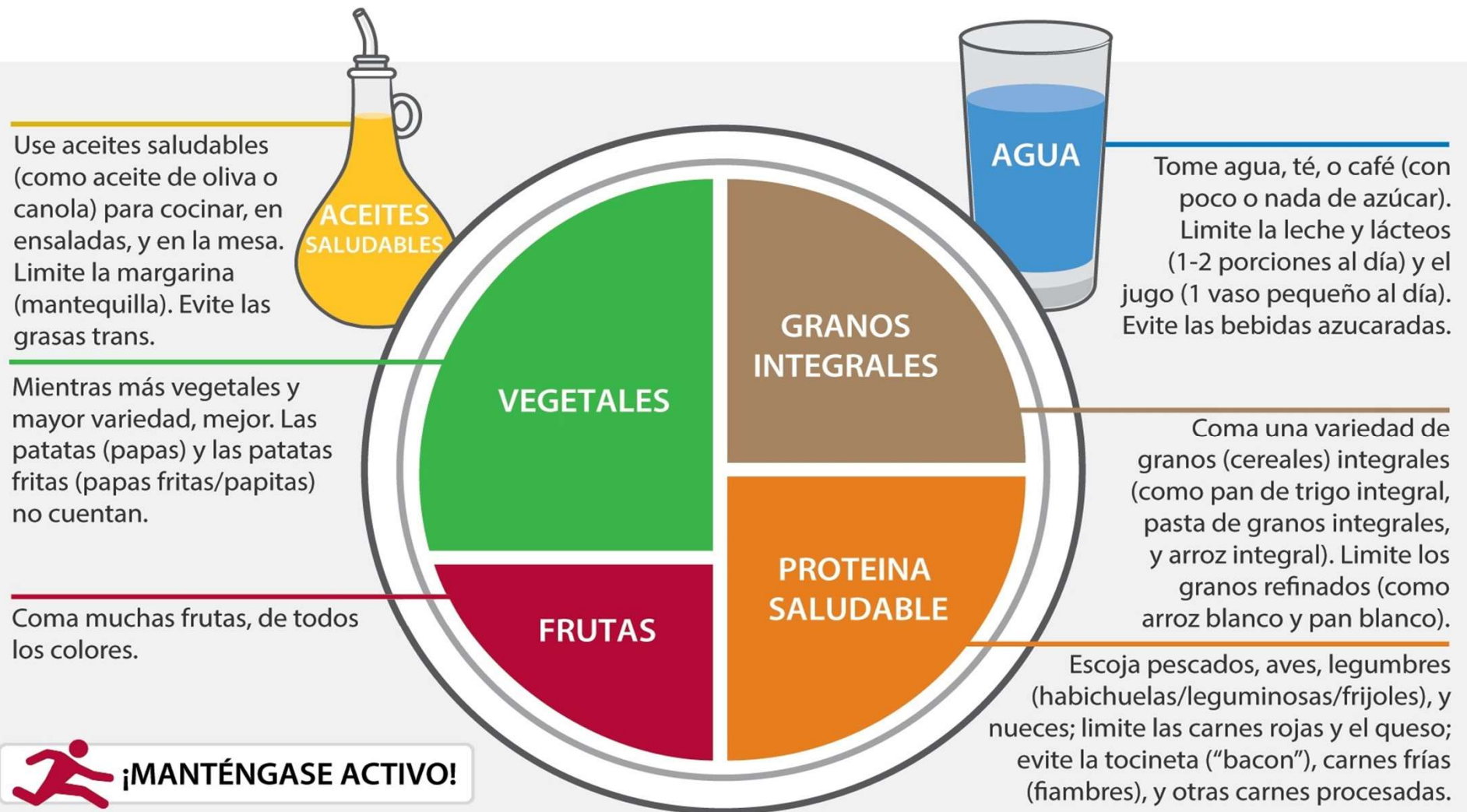


SEGURIDAD ALIMENTARIA:

- Cocinar los alimentos** evitando que queden pocos hechos o crudos.
- Evitar embutidos** no cocinados o que no hayan sido congelados.
- Lavar** bien frutas, verduras y hortalizas.
- Los alimentos sobrantes refrigerarse lo antes posible.
- Lacteos y derivados **pasteurizados**.
- Utilizar **guantes** al manipular tierra o arena donde los gatos hayan podido hacer deposiciones.



EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



¡MANTÉNGASE ACTIVO!

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



SUPLEMENTOS

ÁCIDO FÓLICO

1 mes preconcepcional hasta las 12 semanas de gestación.

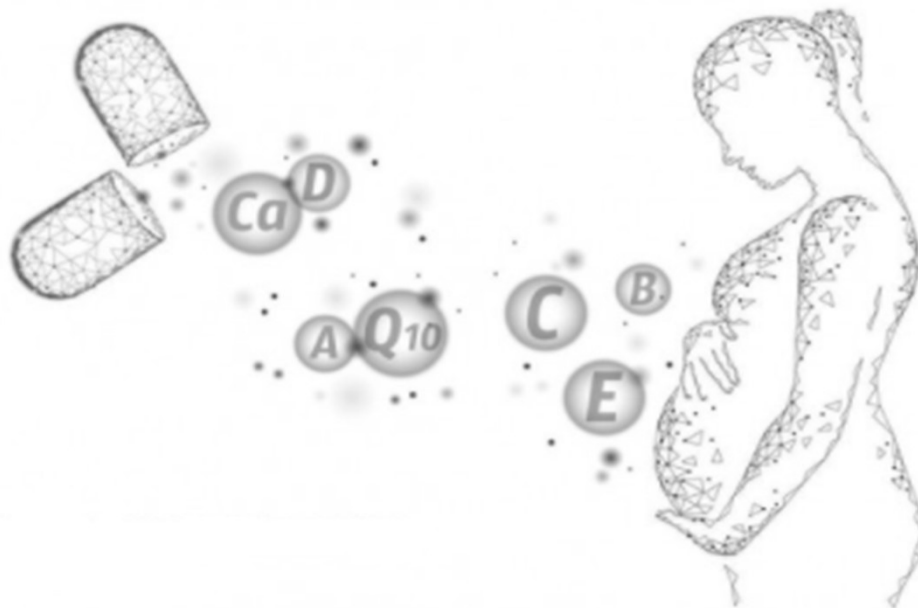
HIERRO

Sólo si hay **anemia** en el embarazo.

YODO

Durante el embarazo y primeros meses de lactancia.

*Si no es suficiente con alimentación.



MÁS INFORMACIÓN EN:

“Los consejos de tu matrona” Guía elaborada por la Asociación Español de Matronas

<https://aesmatronas.com/wp-content/uploads/2020/04/Los-Consejos-de-tu-matrona-comprimido.pdf>

“Guía del EMBARAZO, preconcepción, parto, y puerperio SALUDABLE” Osakidetxa

https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/salud_embarazo_parto_posparto/es_def/adjuntos/Gu%C3%ADa%20del%20embarazo,%20preconcepcion,%20parto%20y%20puerperio%20saludable.pdf

“Cuidados de Salud durante el embarazo” Cantabria <https://saludcantabria.es/uploads/10-648%20guia%20salud%20embarazo%202020%20web.pdf>

“Estrategia de Atención al Parto Normal y de Salud Reproductiva” Sistema Nacional de Salud

<https://www.saludinforma.es/portalsi/documents/1555801/1925025/Estrategia+de+Atenci%C3%B3n+al+Parto+Normal+en+el+Sistema+Nacional+de+Salud/5c864c6f-0f5f-49a3-bb58-6407b972025a?version=1.0>

“Índice de masa corporal, ganancia de peso y patología en el embarazo” <https://www.federacion-matronas.org/revista/wp-content/uploads/2019/10/105-ORIGINAL-INDICE-MASA-CORPORAL.pdf>

“Informe Salud bucal en la mujer embarazada” SEPA-SEGO https://www.sepa.es/web_update/wp-content/uploads/2019/05/Informe_SaludBucal_Embazarada-16.07.32.pdf

“ El Plato para Comer Saludable” <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish/>

¡ MUCHAS GRACIAS !



SI TIENES CUALQUIER DUDA...
CONSULTA CON TU MATRONA