

OBSTETRICIA

- Embarazo (I) Cuidaos y consejos

Antes del embarazo

Antes de la búsqueda de tu bebé, es aconsejable (siempre respaldado por tu ginecólogo) que realices estudios sobre las posibles enfermedades infecciosas que puedan alterar tu embarazo como son la rubéola, toxoplasmosis, varicela... para saber de antemano si tu bebé estará protegido durante el embarazo, pues estas, contraídas durante el embarazo pueden producir malformaciones en el feto corriendo así un grave riesgo para tu bebé. Otras enfermedades de gran importancia a tener en cuenta son el VIH y la sífilis, fáciles de detectar mediante un análisis de tu sangre.

Otra de las cosas a tener en cuenta es la ingesta de ácido fólico, recomendando su consumo desde los 2 ó 3 meses previos al embarazo hasta el segundo mes de gestación.

Al igual que para ti, la falta o exceso de peso, tampoco es bueno para tu futuro bebé, ten siempre controlado tu peso dentro de los márgenes que tu ginecólogo estime oportunos y no descuides tu dieta, ahora también es de tu bebé. Así como ya puedes imaginar, la ingesta de alcohol, sustancias tóxicas como el tabaco o cualquier tipo de drogas, pueden ser causas irreversibles de aborto, infertilidad o alteraciones en tu bebé.

Sigue estos consejos, cuídate y cuidarás a tu bebé. No descuides tu alimentación y mantén una vida sana, piensa en ti y sobretodo en tu bebé.

Estos consejos aun siendo generales y claros para cualquier persona, son meramente orientativos, quien mejor cuidará de ti y sabrá que necesitas en cada momento es tu ginecólogo, pregúntale e infórmale de cualquier duda o malestar, él sabrá que hacer en cada momento.

Durante el embarazo

Enhorabuena, ¡estás embarazada!

Si nuestros consejos "antes del embarazo" te inspiraron y cambiaste tu modo de vida a una dieta más sana y equilibrada en sus calorías, proteínas, vitaminas, minerales, hierro y ácido fólico, realizando un ejercicio diario, (fortaleciendo tus músculos y evitando la aparición de varices) ahora no será tan difícil continuar en este bello proceso.

Si no fumabas, estupendo, pero ahora no es el momento de iniciarse en tan mala práctica, sabemos que los nervios pueden jugarte una mala pasada y tu nivel emocional es impredecible, te aseguramos que el tabaco, no es ningún relajante ni va a aliviarte de tu estrés, piensa que el tabaco (máxime de lo extremadamente perjudicial que es para ti) puede tener unas terribles consecuencias para tu amado bebé, siendo causa de: desprendimiento de placenta, insuficiente peso del feto, parto prematuro y deficiencias cardiorrespiratorias.

Como puedes imaginar, cualquier sustancia toxica como el alcohol, las drogas, el tabaco... son altamente nocivas para ti y tu bebé.

Regula el consumo de cafeína, (2 tazas de café al día, se consideran inofensivas para el desarrollo del feto) no te automediques, consulta siempre a tu médico o ginecólogo, nunca tomes tu ese tipo de decisiones, piensa que de ellas también forma parte tu pequeño bebé.

Un apartado igual de importante que tus cuidados físicos, es el de tu estado emocional. Mantente relajada, es muy importante ya que notarás momentos de fatiga sobretodo los primeros meses, tu estado anímico puede sufrir serios trastornos. Es hora de descansar, de estar tranquila, hora de disfrutar de tus siestas, tus momentos, tu familia con calma y sosiego, piensa que todas esas emociones y sensaciones serán transmitidas a tu bebé de forma directa, transmítele tu tranquilidad.

Después del embarazo

Los consejos, como puedes imaginar son variados:

Respecto a tu higiene, la ducha o el baño pueden ser diarios, pero la zona de los puntos de sutura es extremadamente delicada para prevenir posibles infecciones. Lávate con delicadeza, sécala bien e incluso puedes curarla con algún tipo de desinfectante (Betadine,...) según siempre el consejo de tu médico.

Otro pequeño pero molesto problema que puedes sufrir, es el estreñimiento, fácilmente solucionable con dosis recomendadas de laxantes.

Las mamas, se llenan de leche y pueden ponerse duras y producirte dolor.

Se recomienda el uso de sujetadores que se ajusten firmemente al pecho, ya que si no es así, las mamas seguirán estimulándose y produciendo gran cantidad de leche.

Si decides no dar el pecho a tu bebé, puedes aliviar este malestar usando sujetadores firmes al pecho durante 3 a 5 días, bebiendo gran cantidad de líquidos y tomando paracetamol.

Si decides dar de mamar a tu bebé, deberás extremar el consumo de medicamentos (siempre bajo la revisión de su médico) y tu alimentación siguiendo una dieta sana y saludable, como es lógico si tomas cualquier tipo de sustancia toxica, bebes o fumas la calidad de tu leche quedará gravemente afectada mermando así su calidad y transmitiendo parte de esas sustancias al bebé, la alimentación del bebé, sigue siendo parte de ti.

Reanudar tu actividad normal es cuestión de días. Tu vida sexual es importante y necesaria, con la única precaución del posible riesgo de un nuevo embarazo, utiliza anticonceptivos ya que se aconseja por tu propia salud, el no quedarse embarazada hasta pasados unos meses después del parto, ya que tu cuerpo y tú estáis aún en fase de recuperación.

Un problema generalizado (ya que se da en el 85% de mujeres) es la depresión post-parto.

En cada mujer, se exterioriza de una manera diferente pero los síntomas más habituales que puedes sufrir son:

- Ansiedad y nerviosismo.
- Pena.
- Estrés o tensión.
- Impaciencia.
- Llanto.
- Cambios de humor.
- Falta de concentración.
- Insomnio.
- Excesivo cansancio.

Tu mejor tratamiento, **el apoyo de tus seres más queridos.**