

# ¿Embarazada? Cuatro tips imprescindibles



Esta etapa es sin duda una de las más lindas de la vida de una mujer, sabemos lo importante que es para ti y por eso te traemos tips imprescindibles que debes saber.

Cuando estás en este estado, mamás, tías, primas y amigas dan consejos para que esos nueve meses sean saludables. Sin embargo, lo mejor es seguir estos tips imprescindibles de los expertos de Clínica INDISA y, en especial, de tu médico tratante.

## La alimentación sí importa

Según tus gustos y necesidades, incluye en tu dieta frutas, verduras, lácteos y fibra, así mantendrán una alimentación equilibrada.

Es más aconsejable comer porciones pequeñas varias veces al día que grandes cantidades o platos muy contundentes, pues estos generan acidez, pesadez y, por supuesto, te harán subir de peso.

En esta etapa, evita las carnes y los pescados crudos o semicrudos, así como los embutidos, pues este tipo de alimentos puede contener bacterias peligrosas para la embarazada y el bebé.

## ¡Tips imprescindibles en embarazo en tú primera etapa!

Durante el primer trimestre los médicos recomiendan consumir ácido fólico, el cual se encuentra, principalmente, en los vegetales de hojas verdes, legumbres, frutos secos, algunos cereales y semillas.

También, se suele complementar con la ingesta de cápsulas, consulta con tu doctor si te recomienda consumir por esta vía. Esto evita posibles malformaciones fetales o espina bífida. Por lo mismo, incluso se recomienda iniciar el consumo seis meses antes de concebir.

Reduce al mínimo el consumo de productos estimulantes como el café, té y chocolate.

El agua es muy importante en esta etapa. Lo recomendable es tomar, al menos, dos litros diarios para favorecer la correcta formación del bebé, así como para aminorar algunas molestias como la hinchazón.

## Revoluciones al mínimo

¡No dudes en dormir cada vez que puedas! Esto, porque los problemas para conciliar el sueño son muy usuales entre las embarazadas, sobre todo en el segundo y tercer trimestre, producto de la incomodidad del vientre y los despertares nocturnos para orinar.

Recuerda que debes guardar toda la energía necesaria para el crecimiento de tu bebé y, posteriormente, para su cuidado.

Descansa sobre el lado izquierdo de tu cuerpo, ya que evita la compresión de los grandes vasos sanguíneos, facilitando un mayor flujo de sangre hacia el bebé.

## **¡La piel sufre!**

No solo debes usar bloqueador solar en el verano, pues los cambios hormonales pueden provocar pigmentación, incluso en invierno, en ciertas zonas sensibles a los rayos UV, como la cara. Este tipo de “manchas” a veces cuesta que desaparezcan después del parto, por lo que más vale prevenirlas.

Debido al crecimiento fetal y, por ende, el estiramiento de tu piel, pueden aparecer estrías, que son líneas sinuosas de color blanquecino o amoratadas. Hidrátate constantemente y utiliza cremas para mantener la piel humectada y darle mayor elasticidad.

## **Se deben controlar los vicios: tabaco y alcohol**

Para una gestación saludable, cada vez más los especialistas llaman a dejar por completo el cigarro y las bebidas alcohólicas durante e, incluso, antes del embarazo, de manera que el cuerpo esté libre de toxinas.

Fumar durante el embarazo expone al bebé a sustancias perjudiciales como alquitrán, monóxido de carbono y nicotina. Esta última reduce el oxígeno y nutrientes al bebé.

El alcohol interfiere en el desarrollo normal del feto, provocando defectos congénitos de nacimiento.

No tomes medicamentos sin indicación de tu médico, pues algunos remedios de uso común pueden provocar serios problemas.

## **4 pequeños tips imprescindibles más:**

### **Conéctate con tu bebé**

Es bueno que, diariamente, dediques tiempo a hablarle a tu bebé en gestación. Hazle sentir que el mundo exterior lo espera con ansias y que tú, como madre, estarás ahí siempre que lo necesite.

### **Un espacio acogedor**

Es recomendable preparar un ambiente especial para el nuevo integrante de la familia, uno que cuente con buena ventilación y luz natural

### **Caminatas diarias**

Este tipo de ejercicios de bajo impacto es saludable para la madre y su bebé en gestación. Desde luego, el médico tratante es quien tiene la última palabra dependiendo de las condiciones de la madre y del feto.

### **Descansar lo suficiente**

Además de las 8 horas de sueño nocturno, es recomendable que -si sientes la necesidad- tomes siestas durante el día. Es posible que el estado de gravidez te haga sentir más agotada de lo habitual.