

CST: 

Consejos

Índice

1. Consejos de alimentación durante el embarazo.
2. El masaje perineal.
3. Movimientos fetales.
4. Movimientos fetales
5. Actividad física para embarazadas

¿QUÉ HACER EN CASO DE...?

Náuseas y vómitos

- Es conveniente realizar ingestas ligeras, frecuentes y de poca cantidad, así como respetar el horario de comidas. Evita alimentos ricos en grasas y especias o bebidas muy calientes o frías
- Si tienes náuseas por la mañana, deja una tostada o galleta en la mesita de noche y cómetela antes de levantarte. Evita beber líquidos en ayunas.
- El jengibre (en infusión o en crudo) puede mejorar las náuseas.

Acidez

- Después de comer, espera hasta 2 horas antes de tumbarte o ir a dormir.
- Haz comidas frecuentes y de poca cantidad. Evita alimentos ricos en grasas y picantes.
- Eleva el cabezal de la cama entre 15-20 cm. También puede servirte, poner más cojines.
- Masticar almendras crudas o beber un vaso de leche fría, puede ayudarte a mejorar la acidez.

Estreñimiento

- Aumenta la ingesta de agua diaria (unos 2 litros).
- Come alimentos ricos en fibra como las verduras, legumbres, fruta natural o cereales integrales.
- Aumenta la actividad física. Sal a caminar todos los días durante 1 hora.
- Bebe en ayunas el agua de 2 o 3 ciruelas puestas en remojo la noche anterior.
- Evita la auto-administración de laxantes. Consulta con tu matrona o ginecólogo.

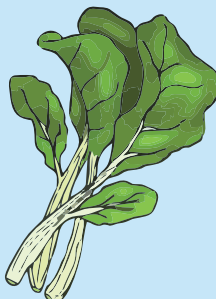
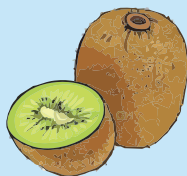
SUPLEMENTOS:

Suplementación de ácido fólico:

- Se recomienda tomar suplemento hasta las **12 semanas** de gestación.
- Durante el embarazo, toma frutas y verduras de hoja verde, legumbres, lácteos y huevos para mantener los niveles.

Suplementación con Yodo:

- No es necesaria la suplementación durante el embarazo, siempre y cuando ingieras: **diariamente** 3gr de sal yodada y 2-3 raciones de lácteos (leche de vaca no ecológica) y **semanalmente**, 2-3 raciones de pescado.



CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN DURANTE EL EMBARAZO



Servicio de Obstetricia y
Ginecología
Hospital de Terrassa
Ctra. de Torrebónica s/n
08227 Terrassa

t 93 731 00 07 ext 2003
Contacto:
sginecologia@cst.cat

HORARIO: de lunes a viernes de 08.00 h. a 20.00 h.

CST • CONSORCI SANITARI DE TERRASSA

CST • CONSORCI SANITARI DE TERRASSA

EJEMPLO DE DIETA EQUILIBRADA:

DESAYUNO

- 1 vaso de leche semi o desnatada o 2 yogures desnatados
- 40gr de pan (2-3 rebanadas de pan de barra de cuarto) o 3-4 tostadas o 4-5 galletas (tipo Maria) o 2-3 cucharadas soperas de cereales de desayuno

MEDIA MAÑANA

- 40gr de pan o 3-4 tostadas
- 1 loncha de jamón o embutido o queso o atún de 20-30gr
- 1 pieza de fruta
- 1 yogurt desnatado

COMIDA

- 1 plato de verdura o ensalada
- 150gr de patata o 60gr de legumbres o 45gr de pasta o arroz
- 1 ración de carne o pescado o huevos
- 1 pieza de fruta
- 40gr de pan o 3-4 tostadas

MERIENDA

- 1 vaso de leche semi o desnatada o 2 yogures desnatados
- 40gr de pan o 3-4 tostadas o 4-5 galletas o 2-3 cucharadas soperas de cereales de desayuno

CENA

- 1 plato de verdura o ensalada
- 150gr de patata o 60gr de legumbres o 45gr de pasta o arroz
- 1 ración de carne o pescado o huevos
- 1 pieza de fruta
- 40gr de pan o 3-4 tostadas

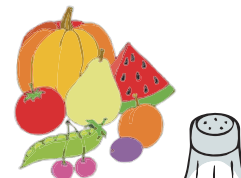
RESOPÓN

- 1 vaso de leche semi o 2 yogures desnatados

NOTA: el peso de los alimentos se refiere a la parte comestible en crudo

Aceite y Frutos secos: 3 a 6 raciones/día	1 cuchara sobera de aceite o 20-25gr de frutos secos
LÁCTEOS: 3 o 4 raciones/día	200 ml (un tazón) de leche o 2 yogures, o 125gr de queso tipo requesón
PROTEICOS: 2 o 2,5 raciones/día	120-130gr de ternera, pollo o pescado, o 2 huevos, o 80gr de legumbres en crudo combinados con cereales o verdura
VERDURA I HORTALIZAS: 2 o 3 raciones/día	250-300 gr de verdura cocida o un plato de verdura variada
FRUTA: 2 o 3 raciones/día	1 manzana, o 1 pera, o 2 tajadas de sandía o melón, o 3 albaricoques
HIDRATOS DE CARBONO: 3 a 5 raciones/día	60 gr de pan (preferentemente integral), 60-80gr de pasta o arroz (en crudo) o 150-200gr de patatas

CONSEJOS



Come unas 5 veces al día. Se trata de comer poco pero a menudo, de esta manera favorecerás la digestión y te sentirás mejor. ¡Recuerda que no tienes que comer por 2!

Evita picar entre horas. Si no lo puedes evitar opta por productos saludables y no alimentos procesados.

Modera el consumo de sal (conservas, salazones, comida precocinada...). Es preferible que cocines **con sal yodada**.

Ingiera unos 1,5-2 litros de líquido diarios. El agua es muy saludable, no esperes a tener sed.

Evita tomar bebidas gaseosas, refrescos y estimulantes (café, té, cola...). Si no lo puedes evitar, intenta beber no más de 2 tazas de café descafeinado o té sin teína.

Evita consumir cualquier tipo de bebida alcohólica durante el embarazo. El alcohol llega a través de tu sangre a tu bebé de forma que pequeñas cantidades podrían resultar perjudiciales.

Vigila la forma de cocinar. Se recomienda usar técnicas que no conlleven un exceso de grasa. Evita las frituras y es preferible **cocinar a la plancha, al vapor o al horno**.

Separa los alimentos crudos de aquellos que ya se pueden consumir, desde el carro de la compra hasta la nevera de casa.

TEN EN CUENTA...

Para la prevención de la LISTERIOSIS

Frutas y verduras: **lávalas correctamente** antes de consumirlas, incluso las ensaladas de bolsa.

Lácteos: Comprueba que hayan sido elaborados con **leche pasteurizada**.

Pescado y marisco fresco: procura hacer una **buena cocción**. No se recomienda consumir salmón o bacalao ahumado durante el embarazo.

Alimentos precocinados: hay que consumirlos **bien calentados**. No hay riesgo si consumes el paté enlatado o los Frankfurt bien cocinados.

Para la prevención de la TOXOPLASMOSIS

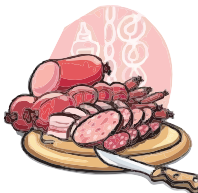
Este microorganismo se destruye a altas y bajas temperaturas (cocinado o congelado a -20°C).

Carne: es importante cocinarla bien asegurando **que no quede cruda**.

Embutidos: los embutidos cocidos son totalmente seguros. Puedes comer embutidos curados, siempre y cuando hayan sido **congelados 48h antes**. Procura no comerlos fuera de casa.

Para prevenir el contagio por ANISAKIS

Antes de consumir el pescado crudo (Sushi o el Ceviche...), asegúrate que haya estado **congelado más de 24h**.



el Masaje Perineal



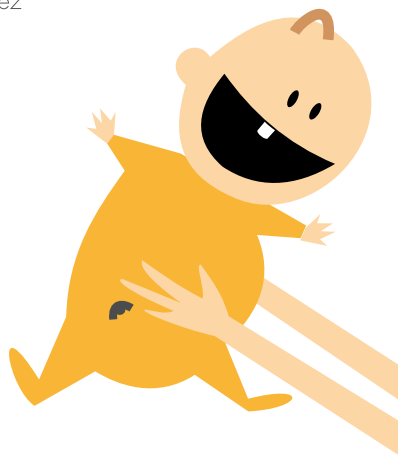
F A M E
FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES
DE MATRONAS DE ESPAÑA

La preparación del parto y el masaje perineal

El cuidado durante el embarazo contribuye a unos mejores resultados durante el parto. Recibir información sobre los cambios que se producirán durante el embarazo y el posparto, disponer de unos controles adecuados, el acceso a una alimentación equilibrada, y en general unos hábitos saludables nos ayudan a gozar de un embarazo, parto y crianza en las mejores condiciones.

Dentro de la preparación al parto el masaje perineal es un recurso sencillo y accesible para todas.

Autoras:
Maria Dolores Creus Pujol
Cristina Martínez Bueno
Gemma Olivera Sánchez
Eva Vela Martínez



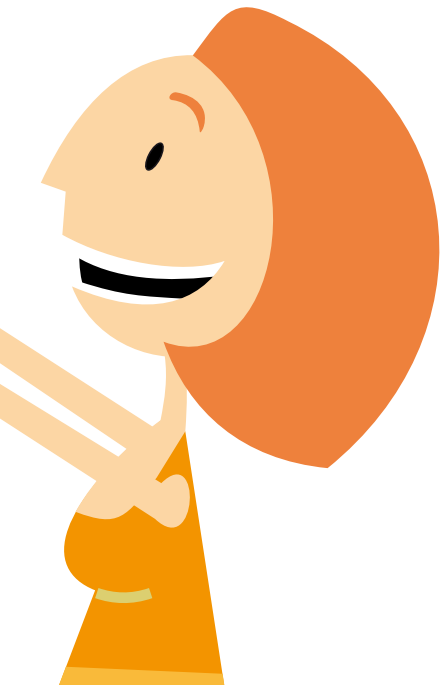
¿Qué es el masaje perineal?

El masaje perineal es una medida física preventiva aplicable durante el embarazo que consiste en la estimulación táctil de la piel y los tejidos.

Se ha demostrado que puede ser un factor protector contra el trauma perineal, principalmente episiotomías, en mujeres primíparas. También reduce el dolor perineal en el posparto.

Es, por tanto, aconsejable que las mujeres reciban información sobre el probable beneficio del masaje perineal y sobre la manera de realizarlo.

En este folleto encontrarás información sobre qué es el masaje perineal, para qué sirve y cómo lo puedes realizar correctamente.



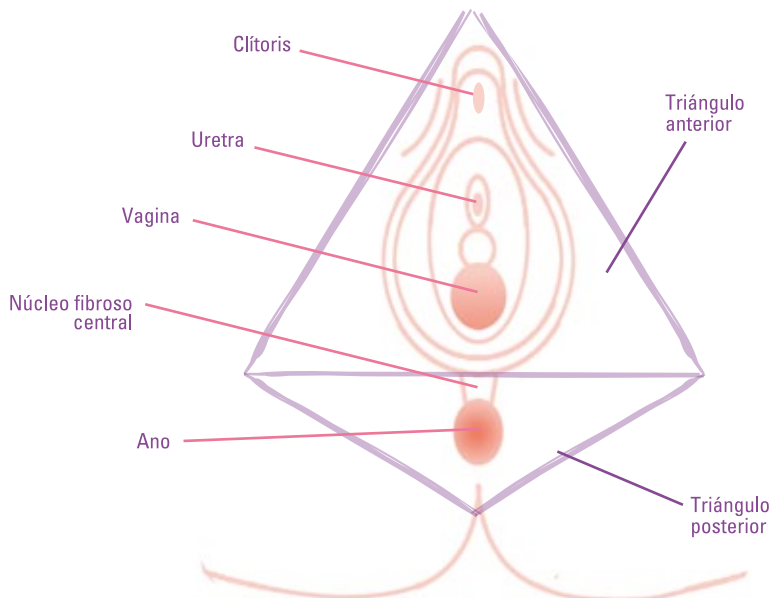
¿Qué es el perineo?

El perineo es la parte del cuerpo que forma el suelo pélvico, donde se encuentran los órganos genitales externos y el ano.

Está formado por partes blandas (músculos y ligamentos). El perineo tiene forma de rombo y se divide en dos triángulos (ver imagen). En el triángulo anterior se encuentra la uretra y en el posterior el ano.

El masaje perineal se realiza sobre el perineo posterior, formado por el plano muscular profundo y ocupado por el conducto y esfínter anal y el núcleo fibroso central del perineo.

Es necesario conocer esta parte del cuerpo, cuidarla y ser conscientes de su importancia durante el embarazo y el parto.



Traumatismo perineal

Entendemos por traumatismo perineal cualquier tipo de lesión que suceda en los genitales durante el parto, ya sea de forma espontánea o causada por una episiotomía.

¿Qué es la episiotomía?

Es un corte en los tejidos del perineo que rodean la vagina, que en algunas ocasiones el profesional que atiende el parto puede tener que realizar.

¿Qué ventajas ofrece el masaje perineal?

Aumenta la elasticidad y favorece la circulación sanguínea de la zona facilitando la relajación de este plano muscular durante el parto.

Reduce la incidencia de episiotomías y dolor posparto.

Promueve la auto cura y el conocimiento del cuerpo.

Es una técnica fácil de realizar y sin efectos perjudiciales.

Permite la participación de la pareja.

¿Cuándo es necesario empezar y con qué frecuencia se debe realizar?

El masaje ha demostrado ser eficaz si se empieza a partir de la semana 32 de gestación, aproximadamente a los 7 meses y medio del embarazo. Es importante realizarlo como mínimo dos veces por semana, pero también se puede realizar a diario.

La evidencia científica muestra que la constancia en la realización del masaje es fundamental para la mejora de la elasticidad del perineo y la reducción de las episiotomías.

¿Quién lo puede hacer?

Este es un masaje que se lo puede realizar la propia embarazada o bien otra persona. Puede colaborar la pareja y esto es especialmente recomendable a medida que avanza el embarazo y se hace más difícil por el volumen de la barriga.



¿Cuál es la preparación necesaria para el masaje?

Lavarse bien las manos y tener las uñas limpias y cortadas.

Vaciar la vejiga de orina antes de empezar.

Buscar un lugar cómodo de la casa y tener un espejo para poder visualizar el perineo y familiarizarse con su anatomía.

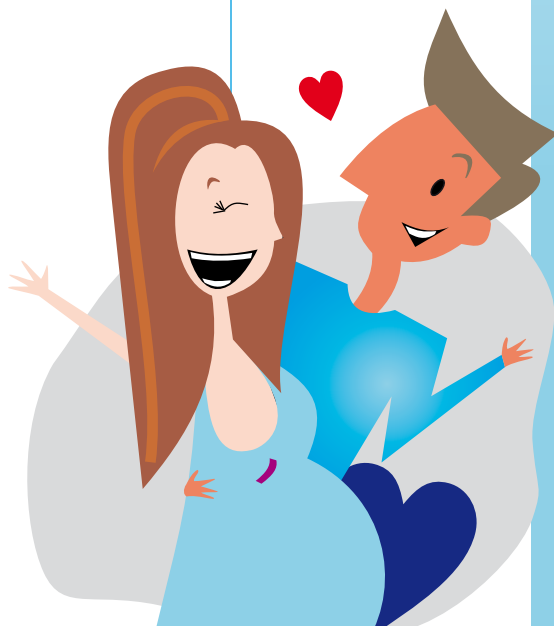
Posición: semisentada (en la cama, en la taza del WC, en el bidet, en cuclillas apoyada en una pared...)

Se puede empezar con un baño caliente o utilizando paños calientes para relajar la zona.

En el caso del auto masaje se utilizan los pulgares (imagen).

Si el masaje lo realiza la pareja o otra persona, se utilizan los dedos índice y corazón.

Es importante lubricar los dedos antes de introducirlos en la vagina con aceites o cremas específicos.



¿Cómo se realiza el masaje perineal?

Colocar los dedos lubricados en el interior de la vagina (unos 3-4cm).

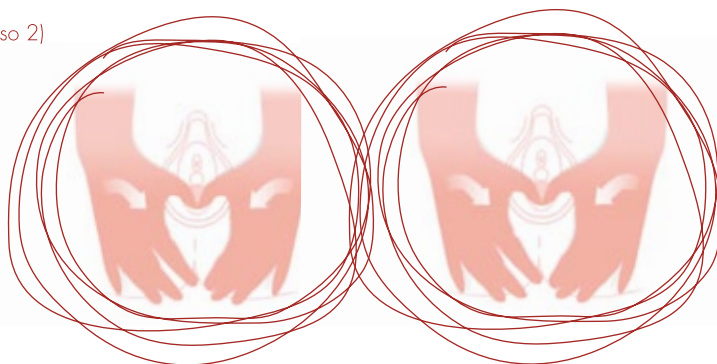
Empujar el perineo hacia abajo, hacia la zona del recto y hacia los lados de la vagina, estirando la zona hasta notar sensación de escozor. (paso 1)

(paso 1)



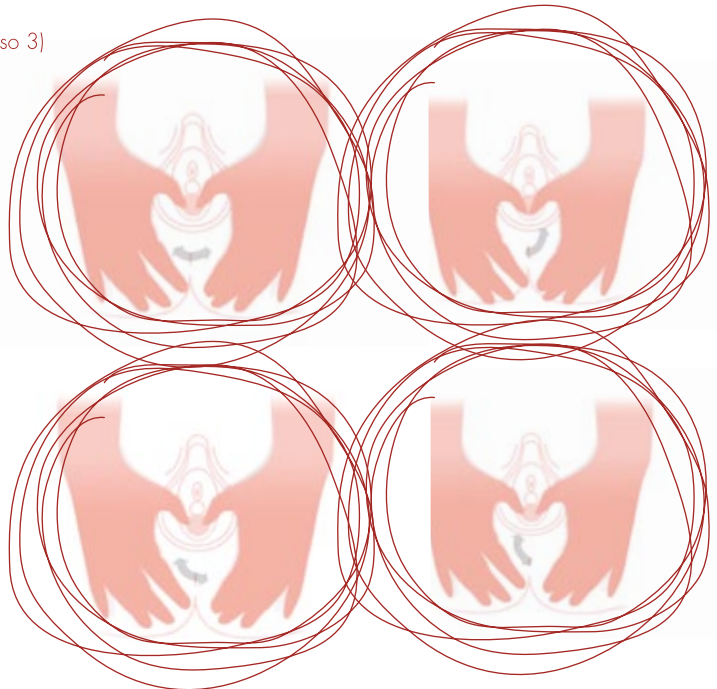
Mantener una presión forzada sobre la zona del perineo con los dedos durante 2 minutos o hasta que resulte molesto. (paso 2)

(paso 2)



Coger esta zona entre el pulgar y los dedos opuestos y hacer un movimiento oscilante durante 3-4 minutos, estirando los tejidos de la vagina, los músculos y la piel del perineo. (paso 3)

(paso 3)



¿Qué precauciones hay que tener en cuenta?

Hay que evitar la presión sobre la uretra para prevenir infecciones de orina.

Parar el masaje si aparece dolor.

¿En qué casos es recomendable evitar el masaje?

Varices vulvares.

Infecciones vaginales o urinarias.

Otras complicaciones del embarazo.

No está indicado en caso de cesárea programada, ya que no habrá distensión del perineo.

Recuerda:

La constancia en el masaje es la clave del éxito.

Utiliza un buen lubricante en aceite o crema.

Ante cualquier duda o dificultad consulta a tu comadrona o a otros profesionales de la salud.

Más información sobre el masaje perineal

Evidencia científica sobre la utilidad del masaje perineal.
<http://www.bibliotecacochrane.com/pdf/CD005123.pdf>

Artículo científico sobre el masaje perineal.
<http://www.revistaenfermeriacyl.com/index.php/revistaenfermeriacyl/article/view/9/16>

Web informativa. Vídeo sobre masaje perineal.
www.mamaspreparadas.com



Feliz parto

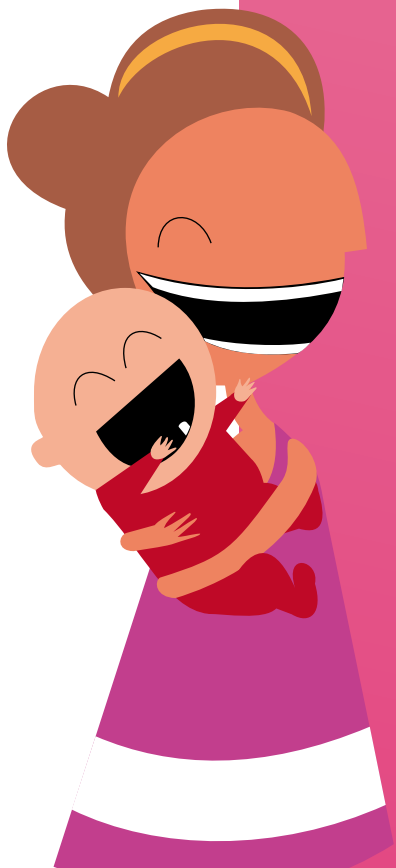


Material elaborado por la "Associació Catalana de Llevadores" y revisado por las diferentes asociaciones autonómicas de España, con la colaboración de Laboratorios Rubió.



Rubió

www.laboratoriosrubio.com



CST:

Movimentos fetales

MOVIMIENTOS FETALES: Información para los padres

¿Cuándo empezaré a notar los movimientos fetales?

Los movimientos fetales son uno de los primeros signos de vida fetal. En condiciones normales no suelen percibirse por la madre antes de las 20 semanas. Si ya has estado embarazada previamente es posible que empieces a notarlos antes (sobre las 18 semanas) y en caso de ser tu primer embarazo hasta pasadas las 22 semanas. No obstante, las gestantes obesas suelen percibirlos un poco más tarde (a partir de las 24 semanas).

¿Siempre son iguales los movimientos fetales?

En condiciones normales, a las 20 semanas de gestación ya han aparecido todos los movimientos fetales. Habitualmente los fetos se mueven más por la tarde y la noche. A lo largo de todo el día los fetos tienen periodos de sueño de unos 20-40 minutos durante los cuales no se mueven. A partir de las 28 semanas la intensidad de los movimientos es máxima. No obstante, a partir de las 34 semanas la intensidad de los movimientos puede disminuir ligeramente. A medida que el feto crece, tiene menos espacio dentro del útero y sus movimientos son más limitados. Por otro lado, hay diferentes situaciones maternas que pueden disminuir la percepción de los movimientos fetales. Las más frecuentes son: fumar, haber tomado alcohol o alguna medicación sedante o antidepresiva, el estrés materno, largos periodos de tiempo en posición de pie o haciendo actividad física y el ayuno prolongado.

¿Todos los fetos se mueven igual?

Ningún feto se mueve igual en lo que respecta a características, intensidad y ritmo de movimientos. Cada feto tiene sus pautas y es la madre la que debe observarse y conocer el patrón de movimientos de su feto. Lo importante es que su nivel de actividad no cambie demasiado, de manera que así sabrás que lo más probable es que todo vaya bien.

¿Cuándo he de consultar?

En condiciones normales, a las 24 semanas has de percibir los movimientos de tu bebé. Si ya estás de 24 semanas de gestación y no percibes ningún movimiento, deberías ir a consultar. Si ya has notado los movimientos pero percibes un cambio en el patrón habitual de los movimientos de tu bebé también es recomendable consultar. Como máximo, se recomienda consultar en un plazo no superior a las 24h si no notas ningún movimiento y no más de 48 horas si percibes una disminución global de los movimientos. Si tienes dudas, se recomienda contar el número de movimientos que presenta el bebé durante las dos horas después de comer. Además se aconseja hacer este recuento en posición estirada sobre tu lado izquierdo. Si cuentas menos de 10 movimientos durante estas dos horas, deberías de consultar.

Activitat física per a embarassades



Ajuda a controlar el guany de pes



Ajuda a disminuir la hipertensió arterial



Ajuda a prevenir la diabetis gestacional



Millora la condició física



Millora el son



Millora l'estat d'ànim

No en fas?

Comença a fer-ne de mica en mica

En fas?

Continua així!



Fes **activitats de força muscular** dos dies a la setmana

Com més minuts i activitats, millor

No hi ha evidència de dany

Escolta el cos i adapta-t'hi



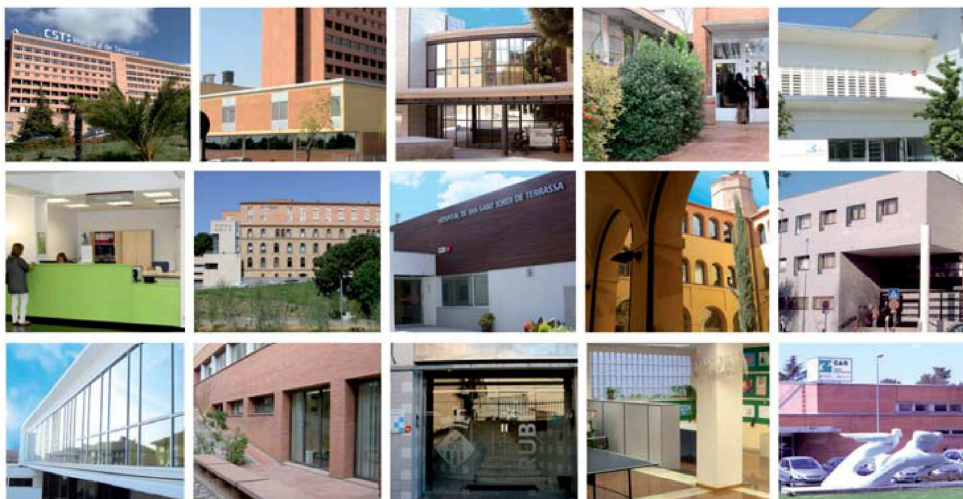
Cuida la teva panxa

Traduit i adaptat de la Guia de Activitat Física del UK Chief Medical Officer. 2019.

CST: CONSORCI SANITARI DE TERRASSA

Ctra. Torrebonica, s/n
08227 Terrassa

t 93 731 00 07
www.cst.cat



El Consorci Sanitari de Terrassa és una entitat pública de la Generalitat de Catalunya, l'Ajuntament de Terrassa i la Fundació Sant Llàtzer

