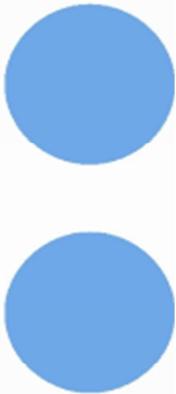


**CST:** 

**Consejos**

# Índice

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

## QUÈ HACER EN CASO DE....

### Náuseas y vómitos

- Es conveniente realizar ingestas ligeras, frecuentes y de poca cantidad, así como respetar el horario de las comidas. Evita alimentos ricos en grasas y especias o bebidas muy calientes o frías.
- Si tienes náuseas por la mañana, deja algún alimento sólido (pequeña cantidad) en la mesita y cómetelo antes de levantarte. Evita beber líquidos en ayunas.
- El jengibre en infusión, en crudo o en cápsulas, puede aliviar las náuseas.

### Acidez

- Después de comer, espera un par de horas antes de tumbarte o ir a dormir.
- Come con frecuencia pero poca cantidad. Evita alimentos ricos en grasas y picantes.
- Eleva el cabezal de la cama entre 15-20 cm. También puede ayudarte poner más cojines.
- Masticar almendras crudas o beber un poco de leche fría, puede ayudarte a mejorar la acidez.

### Estreñimiento

- Aumenta la ingesta de agua diaria hasta dos litros contando sopas, zumos naturales elaborados en casa...
- Ingiere alimentos ricos en fibra como las verduras, legumbres, fruta natural o cereales integrales.
- Aumenta la actividad física. Camina todos los días durante 1 hora.
- Bebe en ayunas el agua de dos o tres ciruelas puestas en remojo la noche anterior.
- Evita la autoadministración de laxantes.
- Consulta con tu matrona o ginecóloga

## SUPLEMENTOS:

**Ácido fólico:** Se recomienda suplementar hasta las 12 semanas de gestación.

**Yodo:** No es necesaria la suplementación durante el embarazo, siempre y cuando ingieras: media cucharada de postre de sal yodada, y 3 raciones de lácteos diarios (leche de vaca pasteurizada) y 2-3 raciones de pescado por semana

Servei d'Obstetricia i ginecologia – Consorci Sanitari de Terrassa

# CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN DURANTE EL EMBARAZO



# Si estás esperando el momento perfecto para comenzar un estilo de vida saludable, este momento es AHORA



En el siguiente QR tienes más información. Cualquier duda consúltala a tu matrona.



Una **alimentación saludable** proporciona, a tu cuerpo, los nutrientes necesarios para un correcto funcionamiento. Favorecerá la formación, desarrollo y crecimiento de tu hijo/a. Por eso te recomendamos comer el doble de bien.

- Prioriza cocinar en casa con alimentos de calidad (recuadro superior), evitando alimentos procesados (recuadro inferior).
- Prioriza cocciones tales como horno, plancha, hervidos, microondas, estofados suaves. Evita fritos, rustidos, salsas, ya que aportan un exceso de grasas y digestiones más pesadas.
- Revisa el etiquetado de los alimentos y evita aquellos con largas listas de ingredientes.
- Planifica! Elaborar un menú semanal te ayudará a organizar mejor tus comidas.

**Consejos alimentarios durante el embarazo:** Es importante mantener una buena higiene alimentaria para evitar intoxicaciones que pueden interferir con el desarrollo de tu gestación. Recuerda lavarte bien las manos antes de cada comida.

- **Verduras, hortalizas y frutas:** Añade verduras a cada comida y cena. Toma como mínimo 3 raciones de fruta al día. Es importante lavar todo lo que se consume con abundante agua justo antes, incluidas las ensaladas y verduras crudas de bolsa. No se recomienda almacenar fruta y verdura cruda cortada.
- **Lácteos enteros:** evitar consumir lácteos elaborados con leche cruda sin pasteurizar.
- **Proteínas:** alterna diversas fuentes de proteína teniendo en cuenta estas consideraciones de seguridad alimentaria.
  - **Carne:** evita comer carne cruda y poco hecha. Evita también cualquier embutido que no haya sido sometido a un proceso térmico(calor). Prioriza la carne blanca (pollo, conejo y pavo) sobre la carne roja ( ternera, cordero, cerdo).
  - **Pescado:** Asegura como mínimo 2 raciones de pescado a la semana. Evita comer pescado crudo (también ahumado o en escabeche) o poco hecho. Evita también aquellas especies que tienen un contenido de metilmercuri elevado: Pez espada/emperador, atún rojo, tiburón (cazón i tintorera) y merluza de río.
  - **Legumbre:** Alterna la legumbre como a fuente proteica. Lávala correctamente y realiza 3-4 raciones a la semana.
  - **Huevos:** evita comer huevos en cocciones que puedan estar crudas (huevo poché, tortilla poco hecha...)

Añade **Cereales integrales** (pan, arroz, pasta...) o **tubérculos** en las comidas principales

**Prioriza el aceite de oliva virgen extra** para cocinar y aderezar.

Evita tomar más de una **nuez de Brasil** al día por su alto contenido en selenio.

Puedes utilizar un poco de **sal yodada o especias** para aderezar los platos.

**El agua** es el mejor hidratante y refrescante. Puedes aromatizarla añadiendo limón, naranja...

**Puedes tomar** hasta 200mg de cafeína al día. Ten en cuenta que un café tipo expreso aporta 80mg de cafeína y una taza de café filtrado 90mg. Una taza de té serien 50mg de cafeína.

**Acompaña esta alimentación con actividad física diaria (como caminar 30' cada día) y ejercicio físico moderado adaptado al embazo.**

# el Masaje Perineal



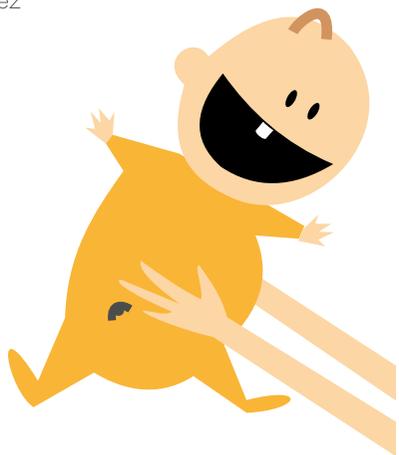
**F A M E**  
FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES  
DE MATRONAS DE ESPAÑA

## 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



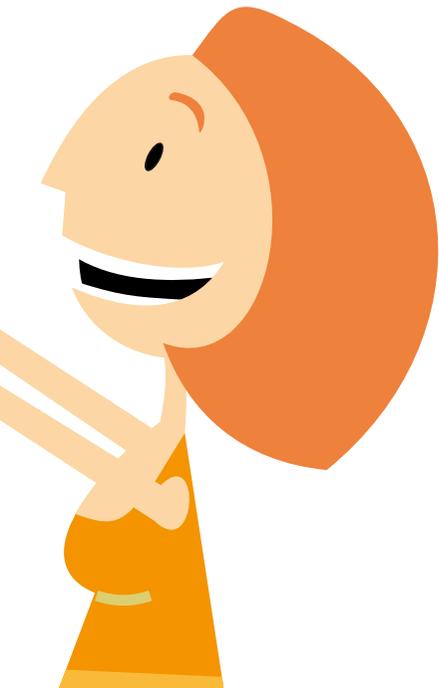
## ¿Qué es el masaje perineal?

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.



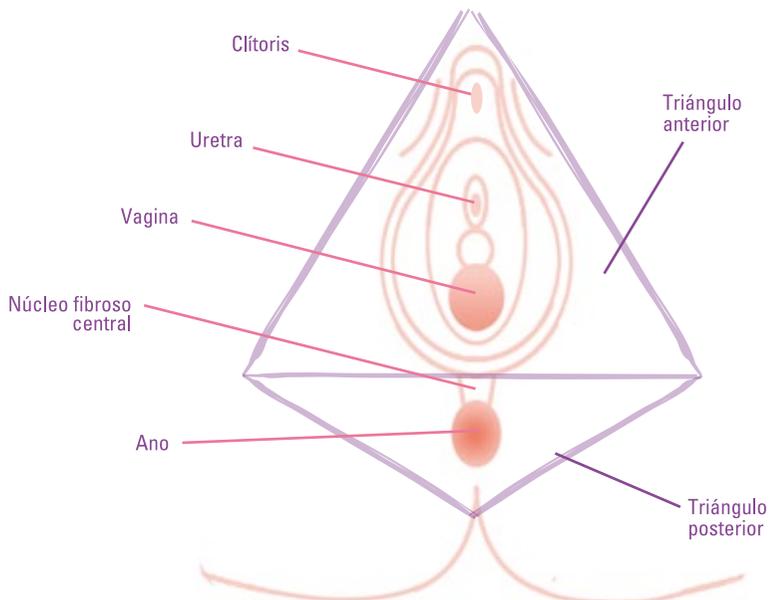
## ¿Qué es el perineo?

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.

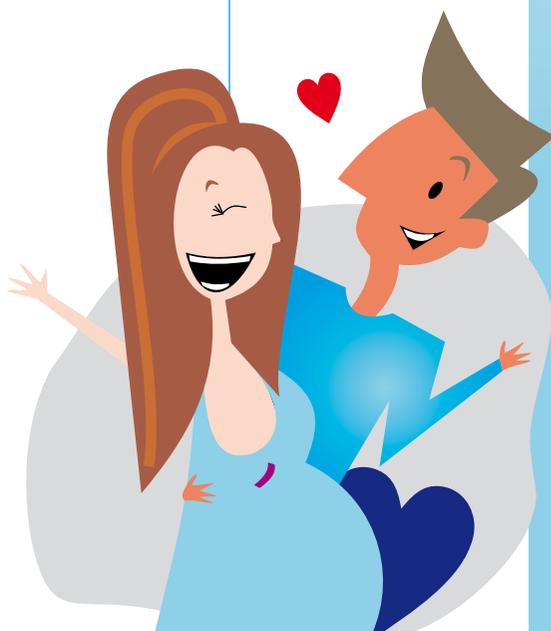
Posición: semisentada (en la cama, en la taza del WC, en el bidet, en cuclillas apoyada en una pared...)

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.

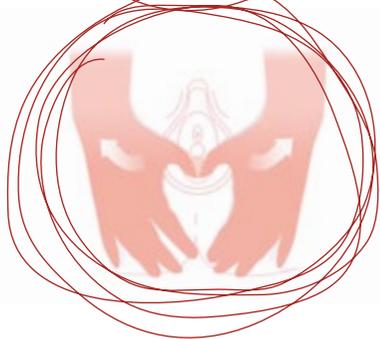
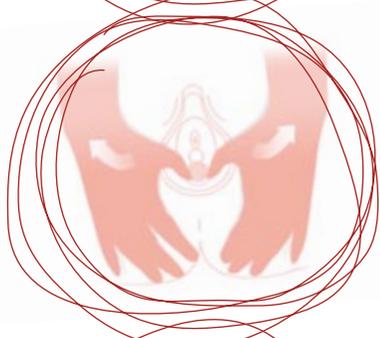
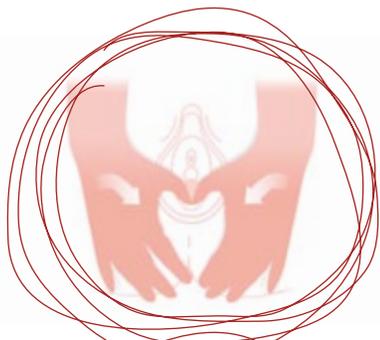


## ¿Cómo se realiza el masaje perineal?

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

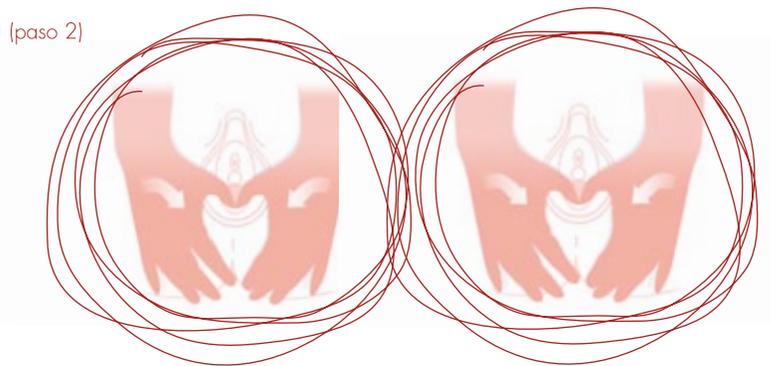
Empujar el perineo hacia abajo, hacia la zona del recto y hacia los lados de la vagina, estirando la zona hasta notar sensación de escozor. (paso 1)

(paso 1)



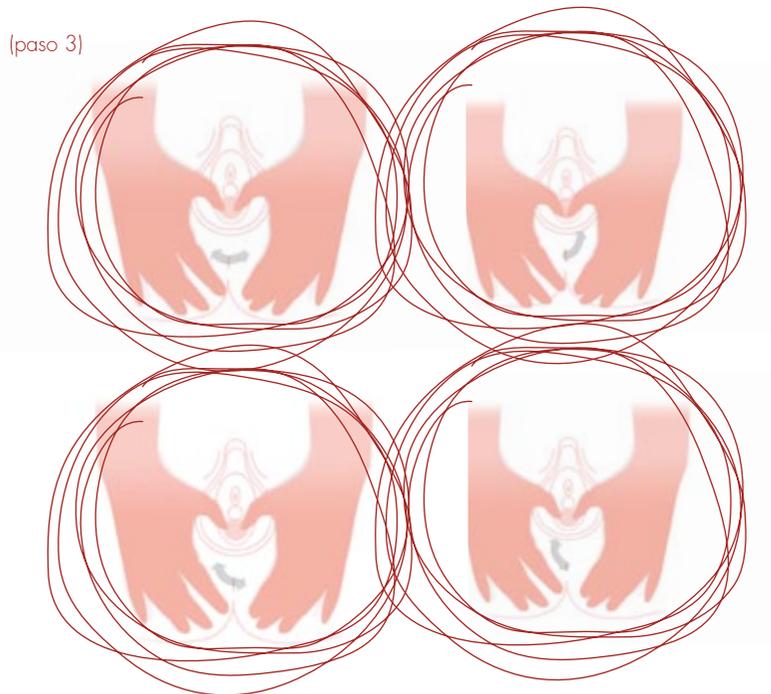
Mantener una presión forzada sobre la zona del perineo con los dedos durante 2 minutos o hasta que resulte molesto. (paso 2)

(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](http://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](http://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



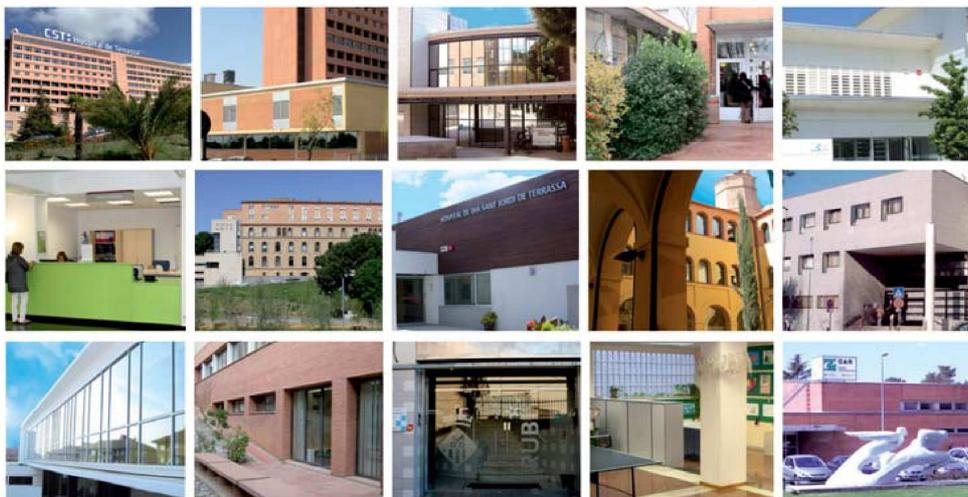
Cuida la teva **panxa**

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](http://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

