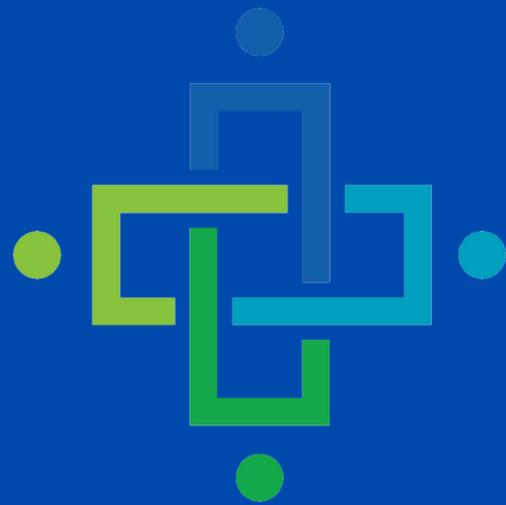
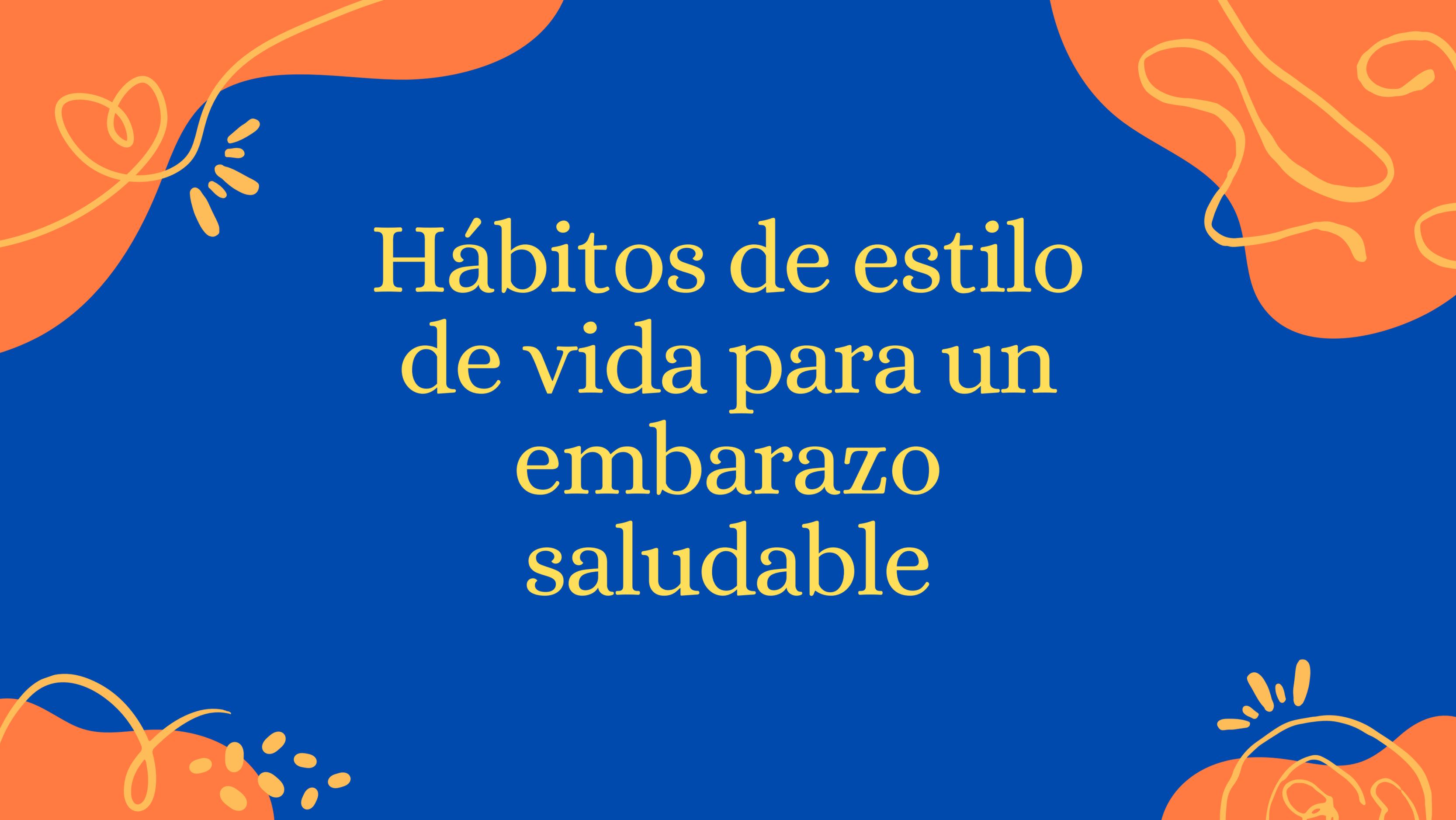


# UNA GUÍA PARA SALUD PRENATAL



International  
Health Collective



# Hábitos de estilo de vida para un embarazo saludable

# Consumo de alcohol

- Beber alcohol durante el embarazo puede causar daños a largo plazo al niño, por lo que se recomienda no beber durante el embarazo o si se planea estarlo.
- Debido al hígado poco desarrollado del bebé, no puede procesar el alcohol y causa graves impactos en la salud.
- Los riesgos del consumo de alcohol incluyen
  - aborto espontáneo
  - nacimiento prematuro
  - trastorno del espectro alcohólico fetal

# Restricciones para fumar

- Se recomienda no fumar si está embarazada.
- Los cigarrillos contienen más de 4.000 sustancias químicas que son peligrosas para el bebé.
- Estos químicos limitan el suministro de oxígeno, lo que pone en riesgo el corazón del bebé.
- Fumar provoca un mayor riesgo de: muerte fetal, parto prematuro y bajo peso al nacer, síndrome de muerte súbita del lactante y asma.

# Hábitos de ejercicio

- Si el embarazo no es de alto riesgo, el ejercicio ligero y moderado no es peligroso para el bebé. Existe evidencia de que las mujeres activas tienen menos probabilidades de experimentar problemas en las últimas etapas del embarazo y en etapas posteriores.
- Excercise puede aliviar los dolores causados por el embarazo.
- Sin embargo, no hagas ejercicios extenuantes ni te agotes. Como regla general, deberías poder hablar cómodamente con alguien mientras haces ejercicio. Si se siente sin aliento o inestable cuando habla, lo más probable es que esté haciendo demasiado ejercicio.

# Hábitos de ejercicio

- Consejos de ejercicio durante el embarazo:
  - Permanezca activo diariamente, como caminar a un ritmo ligero durante aproximadamente 30 minutos.
  - Beber agua y otros líquidos.
  - Después de las 16 semanas, evite realizar ejercicios que incluyan permanecer acostado boca arriba durante largos períodos de tiempo. Esto puede causar presión sobre un vaso sanguíneo principal, lo que puede provocar mareos.

# Un ejemplo de ejercicio que podría hacer durante el embarazo:

- Este ejercicio ayudará a fortalecer los músculos de las piernas y la cadera para aliviar el dolor.
- Párese derecho, directamente detrás de una mesa o silla, con los pies ligeramente separados. Sujétese de la silla para ayudar a mantener el equilibrio.
- Tómese 3 segundos para levantar la pierna izquierda de 6 a 12 pulgadas hacia un lado. Mantenga la espalda y ambas piernas rectas. No apuntes los dedos de los pies hacia afuera; manténgalos mirando hacia adelante. Mantén la posición durante 1 segundo.
- Tómate 3 segundos para bajar la pierna y volver a la posición inicial.
- Repita con la pierna izquierda.
- Alterna piernas, hasta haber repetido el ejercicio de 8 a 15 veces con cada pierna.



# Cuidado de la salud mental

- Debido a los cambios físicos y hormonales del embarazo, muchas mujeres enfrentan desafíos de salud mental.
- La ansiedad y la depresión son los problemas de salud mental más comunes en las mujeres embarazadas.
- La depresión afecta hasta al 30% de las mujeres embarazadas.
- Los síntomas de la depresión incluyen:
  - Fatiga
  - Sentimientos de culpa o inutilidad.
  - Dificultades para concentrarse
  - Dormir muy poco o demasiado



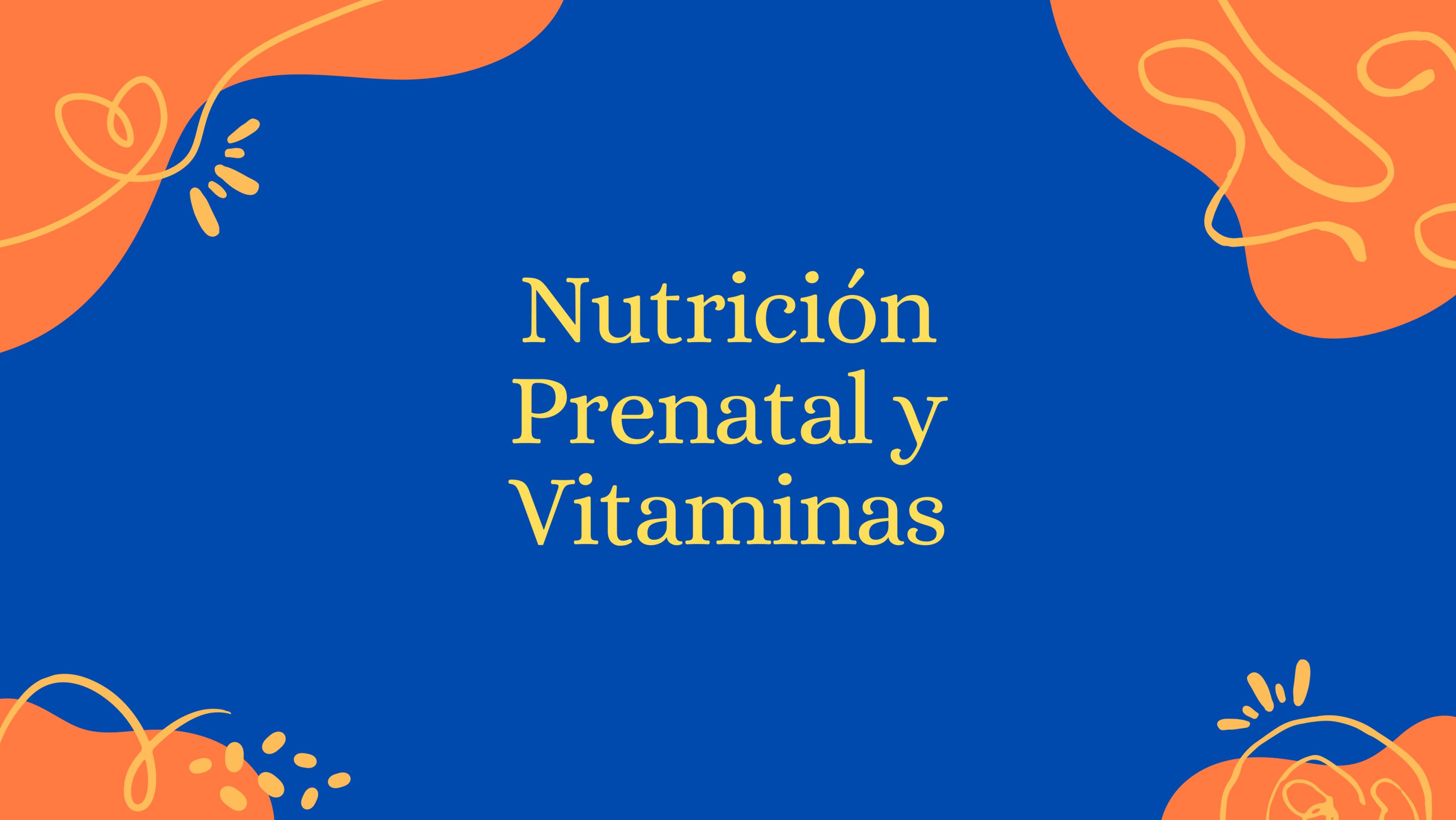
# Cuidado de la salud mental

- La ansiedad puede aumentar en las madres embarazadas
- Los síntomas incluyen:
  - Ataques de pánico
  - Pensamientos o imágenes repetidas de cosas aterradoras que le suceden al bebé.
  - Sueño sin descanso





- Si siente estos síntomas, no está solo. Estas son algunas acciones que pueden ayudar:
  - Hablar con una amiga, familiar o médico de confianza
  - Hablar con otras mujeres embarazadas que puedan estar pasando por las mismas experiencias que usted.
  - Ejercicios de respiración: siéntese o párese con los pies separados a la altura de las caderas apoyados en el suelo, inhale por la nariz y cuente hasta 5, y exhale por la boca mientras cuenta hasta 5.
  - Ejercicio físico regular y comidas regulares.



# Nutrición Prenatal y Vitaminas

# Vitaminas Prenatales

- Durante el embarazo, algunas mujeres pueden tener niveles reducidos de vitaminas en su cuerpo.
- Esto puede tener riesgos negativos para la salud de ellos y del bebé.
- Es importante llevar una dieta nutritiva durante el embarazo para evitar deficiencias de vitaminas.
- Según las instrucciones de un médico, a veces es necesario tomar vitaminas prenatales si la vitamina no se encuentra comúnmente en los alimentos.



# Vitaminas Prenatales

- Las vitaminas prenatales vienen en cápsulas de farmacia y aumentan el nivel de vitaminas en el cuerpo de la mujer.
- Las vitaminas prenatales más importantes son el hierro y el ácido fólico.
- El ácido fólico previene defectos neuronales graves en la médula espinal y el cerebro del bebé.
- El hierro favorece el desarrollo de la placenta y del bebé porque la sangre rica en hierro transporta más oxígeno al feto.
- El hierro también previene la anemia, una afección en la que los niveles de suministro de sangre disminuyen.
- Lo ideal es que una mujer tome ácido fólico durante al menos 1 mes antes de quedar embarazada y durante todo el embarazo.

- **Precaución:** antes de tomar vitaminas prenatales, es necesario hablar primero con un médico para determinar qué dosis de vitaminas es la adecuada para usted. Es importante no tomar vitaminas en exceso, porque dosis altas de vitaminas como la vitamina A pueden ser perjudiciales para el bebé.
- Algunas mujeres sienten náuseas o estreñimiento por usar vitaminas prenatales, por lo que es importante hablar con un médico si experimenta alguno de estos síntomas. Otras formas de aliviar estos síntomas son beber más líquidos y comer más fibra.

# Comidas que se deben evitar



Hay algunos alimentos que son perjudiciales para las madres embarazadas y sus bebés, y algunos médicos recomiendan evitar los siguientes alimentos durante el embarazo.

## **Mariscos:**

- **Evite los mariscos y mariscos crudos o poco cocidos.** Pueden estar contaminados con la bacteria listeria que puede causar infecciones que provoquen un aborto espontáneo.
- **Evite comer demasiado atún,** porque el atún contiene más mercurio que otros pescados y podría ser perjudicial para el bebé.

- **Evite la carne o los huevos poco cocidos.** Las mujeres embarazadas corren un mayor riesgo de sufrir una intoxicación alimentaria por bacterias y pueden ser más graves. Por lo general, no afecta al bebé, pero en casos raros sí puede.
  - Cocine todas las carnes hasta que estén muy calientes para eliminar todas las bacterias.
  - Cocine los huevos hasta que las yemas y las claras estén firmes.
- **Lave bien todas las frutas y verduras** antes de comerlas para eliminar las bacterias dañinas.



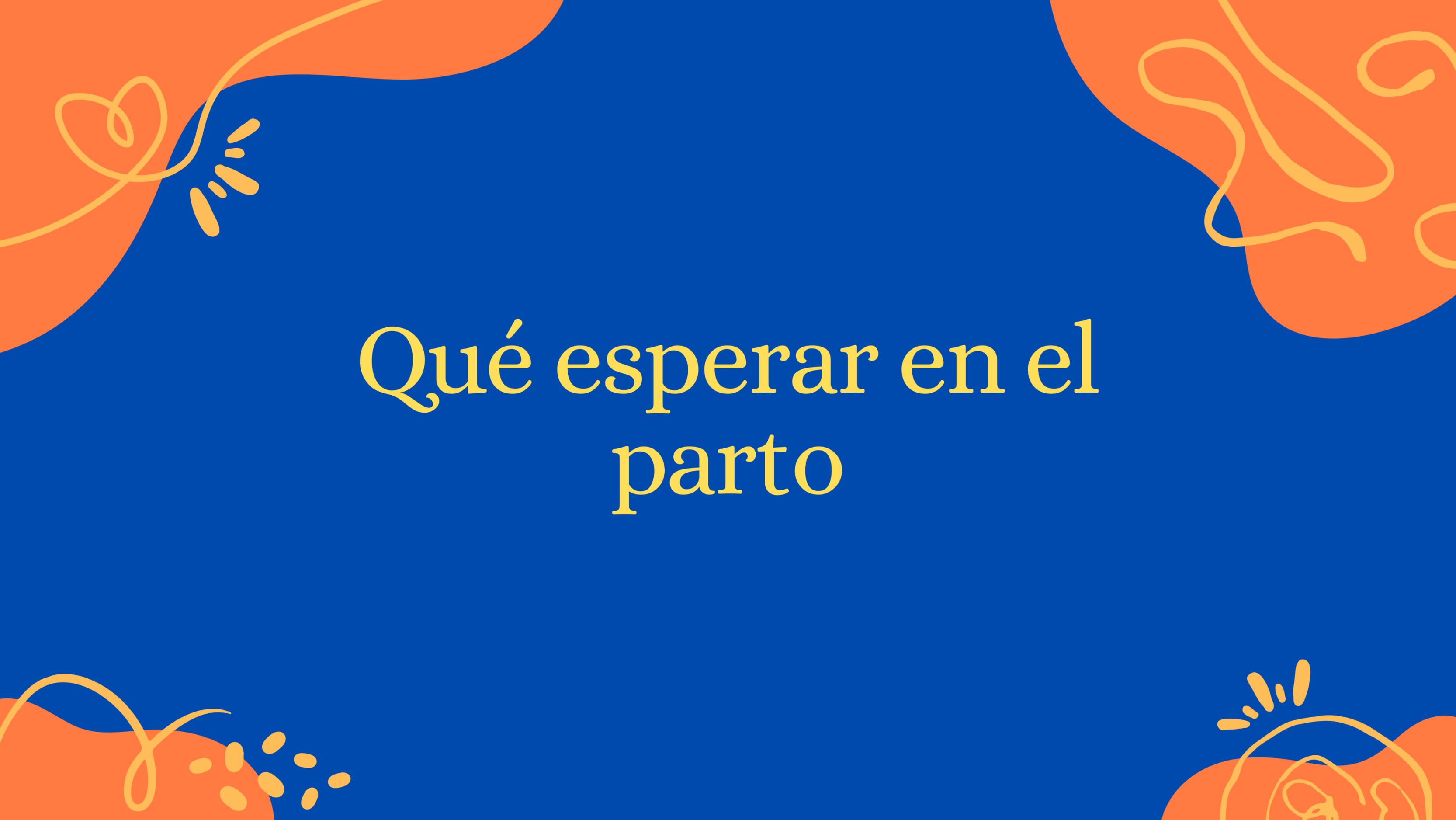
Señales de  
advertencia de  
posibles  
complicaciones  
de salud

# Síntomas comunes

- Muchos cambios en el cuerpo pueden ser síntomas comunes del embarazo. Es importante conocer los síntomas comunes para poder distinguir entre síntomas comunes y una emergencia médica.
- Malestares comunes durante el embarazo:
  - Dolor de espalda
  - Fugas en orina y heces.
  - Crecimiento del cabello más grueso
  - Constipación
  - Fatiga y cansancio
  - Micción frecuente
  - Indigestión y acidez de estómago
  - Calambres en las piernas
  - Náuseas y vómitos, especialmente por la mañana.

# Señales de advertencia

- Vaya al médico o al hospital inmediatamente si tiene
  - náuseas o vómitos intensos
  - Sangrado vaginal abundante que es más grande que unos pocos puntos.
  - Dolor intenso en la parte inferior del abdomen o dolor en la punta de un hombro, especialmente si también tiene sangrado vaginal.
  - Fiebre o escalofríos
  - Falta de aire prolongada o corazón acelerado
  - Hinchazón repentina y dolorosa en una pierna
  - Experimentar un fuerte impacto por un golpe en el estómago.
  - Mareos frecuentes con cambios en la visión o visión borrosa.
  - Picazón extrema en manos y pies con orina oscura o heces pálidas.
  - Hinchazón repentina y severa en la cara o las manos.
  - Dolor de cabeza intenso que no desaparece después de tomar analgésicos.



# Qué esperar en el parto

# Métodos de parto

- Existen dos métodos para el parto: un parto natural o una cesárea
- El parto natural implica dar a luz a un bebé a través del canal vaginal, mientras que el parto por cesárea es un procedimiento quirúrgico en el que el bebé nace a través de una incisión realizada en el abdomen y el útero de la madre.
- Las cesáreas generalmente se realizan cuando surgen complicaciones en el proceso del parto.



# Etapas del parto natural

- Trabajo de parto prematuro: el cuello uterino comienza a dilatarse, a menudo con secreción y contracciones rosadas o sanguinolentas. Esta etapa puede durar desde horas hasta días.
- Trabajo de parto activo: el cuello uterino se dilata de 6 a 10 centímetros.
- Parto: Entrega del bebé. Esta etapa puede durar desde minutos hasta horas. Se puede proporcionar una epidural para aliviar el dolor.
- Parto placentario: ocurre entre 30 minutos y una hora después del nacimiento del bebé y es menos intensivo que el parto en sí.

# Fuentes de Internet

- [www.plannedparenthood.org/learn/pregnancy/pre-pregnancy-health/what-are-prenatal-vitamins](http://www.plannedparenthood.org/learn/pregnancy/pre-pregnancy-health/what-are-prenatal-vitamins)
- [www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/foods-to-avoid](http://www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/foods-to-avoid)  
[www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/drinking-alcohol-while-pregnant](http://www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/drinking-alcohol-while-pregnant)  
[www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/stop-smoking](http://www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/stop-smoking)
- [www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/exercise](http://www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/exercise)  
[www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/mental-health](http://www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/mental-health)
- [www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/breathing-excersizes-for-stress](http://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/breathing-excersizes-for-stress)
- [www.nhs.uk/pregnancy/related-conditions/common-symptoms/vaginal-discharge](http://www.nhs.uk/pregnancy/related-conditions/common-symptoms/vaginal-discharge)

The background is a solid blue color. It is decorated with large, abstract orange shapes in the corners. Yellow line art is scattered throughout, including swirls, loops, and clusters of small dots. In the top-left, a yellow line forms a swirl and a fan-like shape. In the top-right, a yellow line forms a large, flowing shape. In the bottom-left, a yellow line forms a swirl and a cluster of dots. In the bottom-right, a yellow line forms a swirl and a fan-like shape.

¡Gracias!