



Aprendamos de *Embarazo saludable*

El embarazo trae consigo muchos cambios, tanto físicos como emocionales. Para saber cómo sobrellevarlos, es aconsejable informarse y tomar las medidas necesarias para cuidar adecuadamente tanto la salud de la madre como la del niño.

La llegada de un hijo y viene acompañada de decenas de interrogantes. Pensando en eso, nuestro equipo de especialistas elaboró una lista de consejos útiles para ayudar a madres y padres a aclarar dudas sobre algunos cuidados en el embarazo.

Primer trimestre

En esta etapa, el feto crece rápidamente y, para el final del primer trimestre, está totalmente formado. Que estos meses sean saludables es decisivo para su desarrollo normal. Puede llegar a medir entre 7 y 8 cm. y a pesar de 23 a 25 gramos.



Segundo trimestre

El feto está completo y diferenciado, y aunque el sistema nervioso sigue siendo relativamente inmaduro, su base se desarrolla desde las 16 a 18 semanas. En esta etapa, sus movimientos se hacen tan evidentes que la madre puede percibirlos. Aquí, se puede saber cuál es su sexo, a través de una ecografía.

Tercer trimestre

En este periodo finaliza el crecimiento y maduración de los órganos. La semana 35 es muy importante, pues se alcanza la maduración pulmonar y el desarrollo final de las conexiones cerebrales. Además, el feto gana la mitad de su peso total durante el último trimestre. A partir de las 37 semanas, ya es considerado de término y solo falta esperar que nazca.





Alimentación

Durante los primeros tres meses de embarazo, la calidad de los alimentos ingeridos por la madre es más importante que la cantidad. No es necesaria una ingestión de calorías superior a la habitual, siempre que la alimentación sea equilibrada y variada. Se aconseja comer cuatro comidas y dos colaciones por día, de manera de hacer intervalos regulares (no estar más de tres horas sin comer), y en pequeña cantidad. El alza de peso recomendado va a depender del estado nutricional de cada mujer, sin embargo, una embarazada de peso normal no debe aumentar más de 1 a 1,5 kg por mes.

Tener cuidado con:



Pescados y mariscos crudos, cuando no hay cocción suficiente, muchas de las bacterias sobreviven y pueden multiplicarse rápidamente, lo que aumenta la probabilidad de una infección intestinal.



Leche o derivados sin pasteurizar. Estos productos deben evitarse, ya que pueden causar enfermedades, incluyendo la infección por *Listeria monocytogenes*. Otras medidas para prevenir esta infección son:

- Cocer por completo los alimentos que vienen de animales.
- Lavar las verduras crudas.
- Recalentar hasta el hervor las sobras y la comida lista para servir como los embutidos y carnes frías.
- No comer carnes untables, patés o mariscos ahumados refrigerados, a menos que sea un ingrediente en un plato completamente cocido.

La **listeriosis** puede transmitirse al bebé en gestación a través de la placenta aunque la madre no muestre signos de la enfermedad. Esto puede causar parto prematuro, aborto espontáneo, muerte fetal o problemas de salud graves en los recién nacidos.



Ejercicio

El ejercicio físico durante el embarazo puede ser altamente beneficioso para la gran mayoría de las embarazadas, sin embargo, siempre se debe consultar con el ginecólogo. Si existe alguna condición de salud particular, el médico podría limitar la rutina de ejercicios, anularla totalmente o -en caso de diabetes gestacional- incluso aconsejar que sea más activa.

Voleibol, tenis, basquetbol, patinaje, esquí, equitación, deportes de contacto son algunos de los ejercicios no recomendados durante este periodo. En cambio, son ideales en esta etapa actividades como caminatas, natación, yoga, pilates, bicicleta estática, por su bajo impacto y mayor seguridad

Relaciones sexuales

En cuanto a la sexualidad durante el embarazo, a pesar de que la libido suele disminuir en el primer trimestre (debido a alteraciones hormonales, náuseas o cansancio), esta aumenta en el segundo trimestre y puede volver a bajar en el tercero. Las relaciones sexuales son seguras siempre y cuando no haya algún problema de salud que obligue a restringirlas.

Se recomienda evitar las relaciones sexuales en los siguientes casos:

- Amenaza de aborto
- Si la madre tuviera alguna infección (urinaria o vaginal)
- Rotura prematura de membranas
- Hemorragia por vía vaginal
- Otra que el médico estime conveniente

Cuidados psicológicos y emocionales del embarazo

La gestación es un periodo tremendamente vulnerable y permeable para la madre y su hijo. Son muchos los factores que intervienen en este proceso. En el caso de las emociones, estas cobran protagonismo y deben ser cauteladas, ya que los sentimientos maternos son de los pocos factores que pueden ser controlados para convertirlos en una fuerza positiva.

La forma en que cada mujer viva el embarazo depende del significado que le otorgue y de cuán involucrada esté con el proceso.

Es fundamental cultivar la confianza en el entorno, en su propio cuerpo y tolerar la ambivalencia. A veces, junto con la felicidad, las ilusiones y las emociones positivas, también conviven el temor, el estrés y la incertidumbre, ya que también es una etapa de transición, con cambios profundos.

Existen muchas emociones presentes y a veces no es tan fácil conectarse o compartir estos sentimientos. Un ambiente respetuoso, amoroso y de confianza reduce la ansiedad en las mujeres, lo que es condición fundamental para disminuir la producción de hormonas que podrían afectar el desarrollo del bebé (cortisol) y aumentar aquellas que favorecen el apego y una buena experiencia de parto (oxitocina).



Apoyo de la pareja

Es importante que la pareja, a través de su presencia y participación en el proceso, brinde apoyo a la madre y se involucre con su hijo. Tocar el abdomen, sentir, imaginarse al niño y comunicar las emociones son actos que contribuyen a desarrollar su sensibilidad. Lo que el feto percibe, comienza a modelar las actitudes y expectativas que tiene con respecto a sí mismo y al mundo que le espera.

Una cálida y rica comunicación emocional desde el embarazo le ayuda a adaptarse mejor al mundo y a incorporar la experiencia de padres sensibles, predecibles y atentos. El apego seguro desarrolla habilidades para poder regular el estrés en situaciones difíciles, lo que es un factor protector para el futuro del niño.

Consejos para tener en cuenta



Saunas y termas: evitar saunas, termas y baños de vapor para evitar elevar la temperatura en forma excesiva.



Piel: los cambios hormonales favorecen el aumento de la actividad de los melanocitos, por lo que en algunas mujeres tienden a aparecer manchas cafés en la cara u otras partes del cuerpo, conocidas como cloasmas. Suelen presentarse a partir del segundo mes de gestación y se acentúan progresivamente hasta tres meses después del parto, cuando acostumbran a desaparecer lentamente. Se puede disminuir su intensidad mediante el uso de protector solar. No está recomendado el solárium ni tomar sol en exceso.



Viajes: para viajes largos, el mejor momento es el segundo trimestre, sin embargo, siempre se debe consultar al médico para seguir recomendaciones específicas y minimizar los riesgos. En Chile, las líneas aéreas permiten viajar hasta la semana 36, siempre y cuando la duración del traslado sea inferior a seis horas y con certificado del médico tratante. En los viajes, se recomienda beber abundante agua, hacer pausas cada dos horas para movilizar las piernas y usar medias de compresión graduada para disminuir el riesgo de trombosis venosa y edema.



Alcohol y tabaco: fumar implica el transporte de monóxido de carbono y de nicotina hacia el niño, al mismo tiempo que reduce el aporte de oxígeno y nutrientes. El alcohol atraviesa la placenta y pasa a la sangre del feto, lo que puede tener un efecto muy dañino. Se aconseja, indiscutiblemente, la abstinencia completa de ingestión de ambas sustancias.



Salud bucal: los cambios hormonales generan cambios en la acidez de la boca y en la flora bacteriana, lo que provoca la aparición de caries e infecciones que, en un caso extremo, pueden causar un parto prematuro. Se recomienda consultar al odontólogo. Solicita a tu médico que te informe al respecto.



Caféina: es una sustancia vasoactiva, que en cantidad elevada puede producir tanto insomnio como taquicardia materna y fetal. Lo recomendable es limitar el consumo de café, té verde, té negro, mate y bebidas cola.

Inicio del trabajo de parto

Existen algunas señales que indican que el momento está próximo, pero esto varía de mujer a mujer y entre un embarazo y otro.

Qué hacer en caso de:

- **Contracciones uterinas:** en forma progresiva van aumentando en frecuencia e intensidad. Las contracciones de trabajo de parto son regulares y se sentirán como un endurecimiento del abdomen. Para contarlas, colocar la mano sobre el fondo del útero. Si son cada 4 a 5 minutos por al menos una hora continua, llama a la matrona o médico tratante quienes indicarán el momento adecuado para ir a la clínica.
- **Pérdida de sangre:** cualquier pérdida de sangre de color rojo brillante es anormal y hay que comunicarse de inmediato con el médico o acudir a la clínica.
- **Pérdida de líquido amniótico:** ocurre cuando las membranas que envuelven al feto se rompen. Se puede reconocer porque es un líquido claro con leve olor a cloro que se elimina por la vagina y no es posible contener su salida. Se debe acudir a la clínica.

Si adviertes que hay ausencia de movimientos de tu bebé, es recomendable llamar a tu médico o acudir a un servicio de urgencia.



Más información sobre nuestras charlas y talleres sin costo de lactancia y maternidad en:

Teléfonos: (56) 22586 6082 - 22586 6083

E-Mail: centroextension@alemana.cl

www.alemana.cl/centroextension

Solicita tu presupuesto en
Plataforma de Atención al Cliente

Teléfono: (56) 22210 1007

E-Mail: maternidadintegral@alemana.cl

www.alemana.cl

Maternidad
Integral
de Clínica Alemana

Ficha Coleccionable Clínica Alemana de Santiago N°37/ 3° Edición / Mayo 2017

Representante Legal: Paula Ithurbisquy, **Coordinación General:** Carolina Jara,

Comité Editorial: Natasha Toledo, matrona; Carolina Ebel, psicóloga;

Dr. Marcelo González, gineco-obstetra y Alejandra Krefft.



Alemana[®]

Si es tu salud, es la Alemana.[®]

**Clínica Alemana
Vitacura**

Av. Vitacura 5951, Vitacura
Teléfono: (56) 22910 1111

**Clínica Alemana
Manquehue Oriente**

Av. Manquehue 1499, Vitacura
Teléfono: (56) 22910 8000

**Clínica Alemana
de La Dehesa**

Av. José Alcalde Délano 12205, Lo Barnechea
Teléfono: (56) 22910 7000