



Preguntas frecuentes sobre el embarazo

Unidad de Maternidad



Parte de Bupa

Preguntas frecuentes sobre el embarazo

¿Qué puedo comer?

Lo recomendable es **comer sano y un poco de todo**. El ejemplo perfecto es la dieta mediterránea, muchas frutas y vegetales, pollo y pescado. **Beber mucho líquido** (especialmente agua). **Evita tomar pescados y carnes crudos, mariscos y moluscos** solo en sitios fiables y nunca crudos, también evita el foie y paté. **No tomes embutidos si no has pasado la toxoplasmosis**. Si tienes mucho capricho puede congelarlos y tomarlos en pequeñas cantidades. El jamón york, el pavo y las salchichas pueden estar contaminados con una bacteria llamada listeria, así como los quesos blandos no pasteurizados. **Procura comprar productos envasados y tratados** de marcas de confianza, y si tienes dudas, cocínalos antes de ingerirlos.

¿Puedo hacer deporte?

Si estás habituada a realizar algún ejercicio seguramente no tendrás mayor problema en continuar durante el primer trimestre. Durante el **22 y 32 trimestre deberás tomar en cuenta que tus articulaciones son más laxas** y tienes **más probabilidades de caerte**, por lo que debes tener mucho cuidado (especialmente deportes de raqueta). Se recomienda **bicicleta estática, pilates o yoga para embarazadas**. Es importante **no aumentar la frecuencia cardíaca más allá de las 120 pulsaciones** por minuto. Si no tienes un pulsímetro, hazte una idea de que el ritmo cardíaco aceptable es el que te permite hablar sin que te falte el aliento. **Durante el embarazo NO debes practicar: buceo (el snorkling si está permitido), deportes de riesgo (ej: paracaidismo, "benji"), esquí en nieve o agua, snowboard o equitación**. Si no realizas ningún deporte de forma habitual, caminar o nadar en piscinas son ejercicios ideales y siempre puedes ir al ritmo que tu cuerpo te permita.

¿Puedo tener relaciones sexuales?

El **sexo está permitido durante todo el embarazo**, evidentemente con una pareja segura, pues las enfermedades de transmisión sexual no respetan a las gestantes. Las relaciones sexuales están **contraindicadas en caso de sangrado vaginal, cuello uterino corto, ruptura prematura de membranas, cerclaje cervical, etc.** En esos casos consúltalo con tu médico.

¿Puedo usar tintes para el pelo?

Sí, se pueden emplear sin problema, no hay absorción de ningún tipo de sustancia.

¿Puedo hacerme la depilación láser?

La depilación láser no se recomienda porque no hay estudios que confirmen su inocuidad durante el embarazo. Tranquilízate si has estado haciendo sesiones antes de enterarte que estabas embarazada, es bastante probable que no ocasione ningún daño al feto, pero hasta que no exista más experiencia no se considerará un método seguro. Ten en cuenta que, debido a las hormonas que se producen durante la gestación aumenta la salida de vello en la línea alba (línea media del abdomen). Es normal y suele desaparecer después del parto. Para el resto del cuerpo, si necesitas depilarte, usa cera o rasurado.

¿Puedo hacerme masajes de drenaje linfático?

Sí, es más, en algunas pacientes al final del embarazo les ayuda a mejorar el edema que aparece en miembros inferiores. Pero cuidado, si tus piernas se hinchan de forma importante, consulta con tu médico para que valore tu tensión arterial y descarte cualquier patología. Si todo está bien, seguramente el drenaje linfático sea el mejor remedio.

¿Puedo viajar en coche/tren/avión?

Si tu embarazo cursa sin complicaciones puedes viajar, en coche, tren o avión.

Recuerda, si viajas en coche, parar cada 2-3 horas para caminar y estirar las piernas. En tren o avión, camina cada 1-2 horas, da un paseo y realiza los ejercicios de piernas que suelen aparecer en los folletos o websites de las aerolíneas. Siempre bebe mucho líquido (agua).

¿Debo vacunarme contra la gripe?

Sí. Es recomendable que te vacunes, sobre todo si tu embarazo transcurre en la temporada de gripe (octubre a mayo en el hemisferio Norte y entre Marzo y Abril en el hemisferio Sur), pues tienes mayor riesgo de sufrir complicaciones respiratorias y hospitalización. La vacunación es aconsejada por el Ministerio de Sanidad en el segundo trimestre. Las mujeres embarazadas que forman parte del grupo de “embarazadas de alto riesgo” son las más vulnerables a contagiarse de gripe, es por ello que se les recomienda que se vacunen contra la gripe lo antes que puedan, especialmente si corrieran riesgo de desarrollar mayores complicaciones durante su embarazo provocadas por su condición médica. **Puedes recibir la vacuna contra la gripe en cualquier etapa del embarazo**, es muy segura para ti y tu bebe, incluso en el primer trimestre.

¿Puedo beber café durante el embarazo?

La cafeína es un estimulante, **no se recomienda que lo ingieras durante el embarazo**. Puedes tomar café descafeinado sin abusar. **Lo mismo para las bebidas estimulantes, refrescos de cola, etc.** Existen estudios que describen un ligero aumento de riesgo de aborto en pacientes que consumen cafeína en dosis altas.

¿Puede afectar el estrés a mi bebé?

Existen estudios que indican que el estrés puede aumentar el riesgo de pre-eclampsia y parto prematuro, pero hablamos de una situación estresante verdadera: guerras, hambrunas, trabajo excesivo y en malas condiciones. Normalmente los nervios de preparar todo, trabajo de oficina o algún problema de pareja o con un familiar cercano, no son suficientes para afectar al bebé. Si en tu situación en particular te sientes especialmente abrumada, consulta a tu médico.



¿Puedo ir a un balneario o usar un jacuzzi?

No son recomendables los baños de agua muy caliente durante el embarazo.

Evita los jacuzzi, saunas, baños turcos o piscinas termales. Puedes dañar a tu bebé, sobre todo en aquellos casos de cambios de temperaturas muy bruscos (baños calientes combinados con fríos).

¿Son normales las náuseas en el embarazo?

Sí, son frecuentes. Es habitual tener náuseas durante el primer trimestre del embarazo. Suelen comenzar a las 6 semanas y desaparecer a las 12-14 semanas. Son causadas por una bajada de azúcar, por lo que mejoran ingiriendo alimentos. **Para hacerlas más llevaderas es recomendable tomar alimentos cada 3-5 horas**, pero ligeros para no engordar de más (frutas, yogures, colines, barritas de cereal, etc.). Algunas mujeres persisten con náuseas todo el embarazo

¿Cuánto debo engordar durante el embarazo?

Lo recomendable es engordar entre 9 y 12 kilos durante todo el embarazo.

Para conseguirlo deberás vigilar tu alimentación y hacer paseos 2-4 veces/semana de al menos 20-30 minutos. Si estabas muy delgada antes del embarazo puede que engordes hasta 15 kilos y si por el contrario tienes sobrepeso debes engordar entre 7 y 9 kilos. En el caso de pacientes obesas, si siguen un control adecuado, no deben engordar más de 3 kilos. Recuerda que el aumento excesivo de peso conlleva mayor riesgo de cesáreas, partos complicados, diabetes gestacional e hipertensión inducida por el embarazo. Además, mayor riesgo de alteraciones del metabolismo de tu hijo incluido el sobrepeso durante la edad adulta.

