

## 10 consejos para un embarazo saludable



- 1 Acude a un médico para el seguimiento de tu embarazo y siempre que tengas dudas.**  
Médicos, ginecólogos y matronas te realizarán pruebas para controlar tu salud y la de tu bebé. Este seguimiento es importante si tienes alguna enfermedad previa.
- 2 Come con más frecuencia, pero no más cantidad.**  
No es cierto que debas comer por dos, sino más veces y en raciones más pequeñas y masticando bien.
- 3 Sigue una dieta variada y equilibrada y cuidado con los alimentos “prohibidos”.**  
Toma abundantes frutas, verduras legumbres, cereales de grano entero y frutos secos, pero evita embutidos, lácteos no pasteurizados y alimentos crudos o poco curados y siempre prepara los alimentos adecuadamente para evitar infecciones e intoxicaciones.
- 4 Hidrátate bien.**  
Bebe alrededor de dos litros diarios de agua, zumos naturales o caldos y reduce el consumo de té, café o bebidas con gas, que pueden dificultar la digestión.
- 5 No bebas alcohol ni fumes.**  
El alcohol y el tabaco son perjudiciales para tu salud y la de tu bebé, pues elevan el riesgo de partos prematuros o malformaciones.
- 6 Realiza ejercicio físico moderado, cuida tu postura y descansa.**  
Siempre que sea suave, practica alguna actividad física, como pasear o nadar. Vigila tus posturas durante el día y sigue una correcta rutina de sueño.
- 7 Ni te automediques ni te resignes a sufrir.**  
Aunque muchos medicamentos están contraindicados durante el embarazo, sí existen soluciones que pueden aliviar los síntomas más pesados; tómalos siempre bajo prescripción médica
- 8 Disfruta de tu ocio.**  
Si no existe contraindicación médica o no hay riesgos, sigue disfrutando de tus aficiones, aunque con precaución, así como de tu actividad laboral.
- 9 Recuerda que tener un hijo es cosa de dos.**  
Una buena comunicación y confianza entre la pareja hará que el vínculo entre ellos se estreche pese a los cambios de esta etapa.
- 10 Expresa tus emociones.**  
Mitiga tus temores aprendiendo técnicas de relajación, acudiendo a clases parto, compartiendo tus inquietudes con tu entorno y preparando con tiempo lo que necesitará tu bebé.