

CAMBIOS FISIOLÓGICOS

Aunque el embarazo es una situación fisiológica natural, existen una serie de cambios que pueden condicionar algunos de los síntomas más frecuentes

- Aumento del **apetito y la sed**.
- **Aumento de peso**: normalmente entre 10 y 12 Kg distribuidos entre el feto, placenta, líquido amniótico y grasa corporal materna.
- Relajación y ascenso del diafragma, con cierta **dificultad respiratoria** ante el ejercicio físico conforme avanza el embarazo.
- Aumento del consumo de oxígeno como respuesta al aumento de las demandas, con un **aumento de la ventilación y frecuencia respiratoria**.
- Relajación de la musculatura del aparato urinario que favorece la aparición de **infecciones de orina**.
- Disminución de la motilidad gastrointestinal y relajación del cardias que pueden **producir ardor, vómitos y estreñimiento**.
- Incremento del volumen sanguíneo que provoca descenso de los niveles de hemoglobina, albúmina y vitaminas hidrosolubles, con aparición de **anemia fisiológica del embarazo** por hemodilución.



PROFILAXIS Y TRATAMIENTO DE LAS ANEMIAS

La anemia por deficiencia de hierro es la **ALTERACIÓN nutricional** más frecuente en el embarazo, ya que la dieta no es habitualmente suficiente para cubrir el aumento de las necesidades

- El déficit de hierro puede aumentar la incidencia de partos prematuros y bajo peso al nacimiento.
- Se recomienda el suplemento de dosis bajas de hierro durante el segundo y tercer trimestre de gestación, y durante la lactancia si se ha presentado anemia en el embarazo.
- La dosis recomendada es de 30 mg de hierro elemental al día.
- Para favorecer su absorción es recomendable tomar los suplementos en ayunas o entre comidas, evitando la ingesta simultánea de leche, té o café.
- Los alimentos ricos en vitamina C facilitan su absorción y el carbonato cálcico y el óxido de magnesio (antiácidos) la disminuyen.
- El tratamiento puede producir intolerancia digestiva y estreñimiento. Para combatirlo es conveniente incrementar la ingesta de agua y alimentos ricos en fibra.

SIGNOS DE ALARMA

Síntomas que pueden hacer sospechar la aparición de alguna anomalía, y que requieren la consulta al obstetra

- Hemorragia genital
- Contracciones uterinas
- Sensación de mareo que no cede con el decúbito lateral
- Náuseas y vómitos incontrolables
- Dificultad respiratoria
- Dolor epigástrico o abdominal
- Pérdidas de líquido acuoso
- Alteraciones visuales y dolor de cabeza
- Modificación de las características del flujo
- Edemas en extremidades inferiores
- Dolor o hinchazón en una pierna
- Sensación de malestar general
- Aparición de fiebre
- Molestias urinarias
- Ausencia de movimientos fetales

HÁBITOS SALUDABLES

Sigue los consejos de la comadrona...

NUTRICIÓN

- Toma alimentos variados, ricos en fibra y cocinados de forma natural.
- Bebe el agua que necesites, pero no abuses de bebidas gaseosas o azucaradas.
- Evita las comidas copiosas, y repártelas en cinco tomas diarias.
- Evita el ayuno prolongado.

ACTIVIDAD FÍSICA

- Es aconsejable realizar paseos cortos y natación, si no existe contraindicación por tu comadrona o tu obstetra.
- Realiza ejercicios del suelo pélvico y estiramiento corporal durante unos minutos y a diario.
- Realiza ejercicios de respiración y relajación.

DESCANSO

- Duerme un mínimo de 8-10 horas diarias.
- Descansa después de cualquier actividad prolongada y evita permanecer demasiado tiempo sentada.