

# HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES DURANTE LA GESTACIÓN

- ✓ Evita el exceso de peso y el estar de pie durante tiempos prolongados para evitar las várices.
- ✓ Aplicate las vacunas respectivas y consume los suplementos vitamínicos que te indique el profesional de salud.
- ✓ **Cuidate en tu alimentación:**  
Come lentamente a horas regulares, sin hacer ayunos; fraccionar las comidas: tres principales y una o dos secundarias.
- ✓ Duerme 8 horas por la noche y durante la tarde realiza una siesta de una o dos horas.
- ✓ Es aconsejable caminar o pasear un rato cada día ya que así se favorece el retorno venoso en las extremidades inferiores.
- ✓ Conviene asear los genitales dos veces al día porque hay aumento en la producción de flujos y secreciones.

- ✓ Consultar al médico inmediatamente comience el embarazo.
- ✓ Asiste con tu pareja o un familiar a los cursos de psicoprofilaxis.
- ✓ No se debe consumir bebidas alcohólicas, drogas, café, cigarrillo y medicamentos que no haya ordenado el médico.
- ✓ Las consultas serán mensuales hasta el octavo mes, para hacerse más frecuentes en los dos últimos meses del embarazo.
- ✓ Asiste al dentista apenas sepas que estás en periodo de gestación, y evitarás futuras infecciones luego del parto.
- ✓ Para evitar estrías es aconsejable untar por las noches la piel del abdomen y músculos con cremas humectantes que contengan vitaminas A y E.
- ✓ Mantén una postura adecuada, sobre todo a partir de los seis meses, debes acostarte de lado izquierdo.
- ✓ Durante el día se recomienda que realice descansos varias veces al día.
- ✓ No debes hacer largos viajes, y se recomienda un descanso de 10 minutos por cada 90 minutos de viaje.
- ✓ Es aconsejable que utilices prendas de vestir holgadas y zapatos cómodos, sin tacón alto.
- ✓ No se debe usar jabón ni alcohol en los pezones porque estos reseca la piel y puede causar grietas y dolor durante la lactancia.
- ✓ Mantén activa durante el embarazo, realiza cosas que te gusten como pintar, dibujar, escuchar música, cocinar, ver televisión, etc.

