

maternidad y salud



el embarazo:
*una nueva etapa
de la vida*



GENERALITAT VALENCIANA
CONSELLERIA DE SANITAT

maternidad **y** salud 

el embarazo: *una nueva etapa de la vida*

Edita:
Generalitat.
Conselleria de Sanitat

Edició:
2009

Coordina:
Servici de Salut Infantil
i de la Dona.
Direcció General de Salut
Pública.



Comité asesor:
Carregui Vilar, Soledad.
*Matrona. Hospital de La Plana
(Vila-Rea).*

Fraile Zamarreño, Amparo.
Matrona. C.S. Moncada.

González Rodríguez, Milagrosa.
Matrona. Hospital de Elche.

Martínez Molla, Teresa.
*Matrona. CS Hospital
Provincial-Pla de Alicante.*

Nohales Alfonso, Francisco.
*Obstetra. Hospital Francesc
de Borja (Gandía).*

Perales Marín, Alfredo.
*Obstetra. Hospital Maternal
La Fe (Valencia).*

Romeu Sarrió, Alberto.
*Ginecólogo. Sociedad Valenciana
de Obstetricia y Ginecología.*

Tejedor Tornero, Ángeles.
Matrona. C.S. Xàtiva.

Comité de redacción:
Elena Muñecas Escribà
Rosa Mas Pons
M^ª Luisa Carpio Gesta
Carmen Barona Vilar

Diseño gráfico:
Diego Mir

Fotografías:
Lorena Perales

DL: AB-92-2009

Imprime: AGSM

*En el vientre de la madre, la vida era de una riqueza infinita.
Sin hablar de los ruidos y los sonidos, para el niño todo estaba
constantemente en movimiento.
Puede darse que la madre se levante y camine,
que se dé vuelta, que se agache,
o que se ponga en puntas de pie.
que limpie las legumbres o maneje la escoba...
Cada cosa es una ola,
cada cosa es una sensación para el niño.
Y aunque la madre descanse,
aunque tome un libro y se siente
o aunque se acueste y se duerma,
no por eso cesa su respiración
cuya tranquila marejada,
cuya resaca,
continúa acunando al bebé*

Frédéric Leboyer (SHANTALA)

índice

- 6 Vamos a ser padres**
- 8 Cambios durante el embarazo**
 - 9 Los primeros síntomas
 - 9 Cambios físicos
 - 12 Cambios emocionales
 - 12 Cambios en el entorno
- 14 Controles de salud durante el embarazo**
- 18 Consejos para un embarazo saludable**
 - 19 Cuida tu alimentación
 - 22 Higiene personal, vestuario y calzado
 - 22 El descanso es fundamental
 - 23 Cuidados posturales
 - 25 Relaciones sexuales
 - 25 La actividad física es saludable
 - 25 Sustancias especialmente perjudiciales durante el embarazo
 - 26 Viajes durante el embarazo
 - 26 Compatibilidad con el trabajo
- 28 Sesiones de educación sanitaria para la maternidad/paternidad en grupo**
- 30 El parto**
- 31** Signos y síntomas cuya presencia indica que el inicio del parto está cerca
- 31** ¿Cuándo acudir al hospital?
- 32 Legislación y prestaciones económicas**
 - 33** Prevención de riesgos laborales
 - 33** Derecho a la asistencia sanitaria para extranjeras
 - 33** Asistencia a los exámenes prenatales y preparación al parto
 - 33** Permiso por paternidad/maternidad
 - 35** Permiso de lactancia
 - 35** Regulación vigente
 - 35** Prestaciones económicas



vamos a ser padres

La experiencia de ser padres proporciona, sin duda, una vivencia única y enriquecedora, que aportará nuevos retos en vuestra vida. Todo embarazo, aunque no sea el primero, supone el comienzo de una nueva etapa llena de cambios, que podréis compartir con los vuestros.

Es muy conveniente que dispongáis de información adecuada sobre aspectos tan relevantes como los cambios normales durante la gestación, los hábitos y conductas saludables, o los derechos laborales, entre otros. Los profesionales sanitarios pueden ser unos excelentes aliados en este periodo. Además, estar bien informados os permitirá mantener una actitud participativa en todo el proceso e implicaros activamente en la toma de decisiones, lo que os ayudará a vivir de forma más satisfactoria el nacimiento de vuestro hijo/a.

cambios durante
el embarazo



En los próximos meses vas a experimentar una serie de cambios, tanto físicos como psicológicos, considerados normales durante la gestación, y que se manifestarán tanto en tu cuerpo, como en tus emociones y en tu entorno familiar y social. Cada mujer vive estos cambios de un modo diferente, incluso si ya es madre, pues cada nuevo embarazo puede ser diferente al anterior.

Conocer estos cambios y saber por qué se producen puede evitarte muchas preocupaciones y ayudarte a vivir el embarazo con serenidad y de una forma más consciente.

Los primeros síntomas

Normalmente la primera señal que indica que puedes estar embarazada es la falta de la regla o menstruación. Si conoces tus ciclos menstruales te será más fácil darte cuenta del retraso, pero éste no es un síntoma definitivo, ya que es posible sufrir desajustes en el periodo motivados por otras causas (enfermedades, estrés, etc.).

Algunas mujeres pueden presentar de forma precoz, otros síntomas relacionados con su embarazo. Entre ellos los más frecuentes son:

- Sensación de tener los pechos más sensibles e hinchados.
- Molestias en la parte baja del vientre como si fuera a bajar la regla.
- Aumento del flujo vaginal.
- Náuseas o vómitos.

No necesariamente debes sentir alguna de estas señales, la mayoría de las mujeres sólo presentan la ausencia de la regla. Acude a tu centro de salud unos días después de la primera falta, mediante un sencillo análisis de orina podrán confirmar si estás embarazada. Cuanto antes lo sepas, antes podrás comenzar a cuidarte y a cuidar a tu hijo/a.

Cambios físicos

Los cambios hormonales y el aumento de volumen del útero, van a ser determinantes en mucha de la sintomatología que acompaña a la gestación.

Es normal que durante los primeros meses tengas más sueño y necesites descansar más a menudo.

Las molestias digestivas del primer trimestre de la gestación, como náuseas o vómitos, son debidas a los cambios hormonales. Mejorarán reduciendo la cantidad de alimentos ingeridos en cada comida y comiendo más veces al día. También puede ayudarte el iniciar las comidas con un alimento de tipo farináceo (patatas, cereales o legumbres), por ejemplo una rebanada de pan tostado. Observa qué alimentos son los que te sientan mal y evita tomarlos.

También puedes notar algún mareo cuando estés cierto tiempo de pie o cuando realices algún cambio brusco de posición, como cuando pasas

de la posición agachada, sentada o acostada a levantarte. Procura no estar de plantón, sino que pasea o siéntate. Este tipo de mareo es debido a que la tensión arterial se mantiene un poco más baja los primeros meses y estas situaciones hacen que descienda aún más.

En la segunda mitad del embarazo, puedes notar cómo tu vientre se pone duro, es debido a que el útero se contrae, preparándose para el parto. Es frecuente sentir algún pinchazo o tirón leve-moderado encima del pubis y lateralmente cuando se camina o se cambia de



posición debido al estiramiento de los ligamentos redondos.

Sobre las 18 o 20 semanas de gestación, o incluso antes si no es tu primer embarazo, puedes empezar a notar los movimientos de tu bebé. Al principio te pueden pasar desapercibidos al ser aislados y no reconocerlos, pero poco a poco, los irás notando varias veces al día. Este signo te indicará que tu bebé está bien.

Puedes sentir calambres en las piernas, sobre todo por la noche. Podrás evitarlos con masajes,

estiramientos, ejercicios circulatorios de pies o un baño caliente que relajarán tus músculos antes de ir a dormir. Cuando tengas un calambre, estira la pierna y flexiona el pie hacia arriba. También puedes relajar el músculo dándote un masaje suave o calentándolo con una toalla o una bolsa de agua caliente.

Tu vagina se vuelve más elástica y se incrementa el flujo vaginal, todo ello con la finalidad de facilitar el parto, lo que se considera normal mientras no sientas picor, malestar, el flujo sea maloliente o se modifique su color.



A medida que avanza el embarazo y aumenta el volumen de tu vientre, suelen aparecer **otras molestias**. Por ejemplo:

Molestias en la espalda: pueden ser producidos por el exceso de curvatura en la zona lumbar. Para aliviarlos, intenta no tirarte hacia atrás, procurando mantener la espalda tan recta como puedas, descansa más a menudo y cuida la postura en todas las actividades que realices.

Piernas hinchadas: debido a la retención de líquidos y a la dificultad del retorno venoso. Túmbate cuando puedas, eleva las piernas y realiza ejercicios circulatorios con los tobillos, moviéndolos en forma circular primero en un sentido y luego en el contrario. (Puedes realizarlos también sin necesidad de tumbarte).

Pesadez de estómago y acidez:

puede aparecer por la compresión del útero sobre el estómago. Para aliviarlos procura tomar pequeñas cantidades de comida en intervalos cortos de tiempo, siempre controlando el consumo total diario y evita tumbarte inmediatamente después de comer.

Micciones más frecuentes y estreñimiento:

debido a la presión del útero sobre la vejiga pueden aparecer deseos de orinar con frecuencia. La dificultad en el tránsito intestinal puede estar relacionada con la aparición de estreñimiento e incluso hemorroides. Para prevenirlo aumenta el consumo de alimentos ricos en fibra en tu dieta, toma al menos un litro y medio de agua al día y realiza ejercicio físico de forma regular.

Tus pechos aumentarán también de tamaño, ya que se preparan para la lactancia, es probable que aumente su sensibilidad y que las venas superficiales sean más visibles. Al igual que otras zonas de tu cuerpo, las areolas mamarias y los pezones pueden oscurecerse.

Durante la gestación aumenta la tendencia a aparecer manchas, que generalmente desaparecerán tras el parto. Hidrata tu piel y evita el sol en la cara. Puedes utilizar cremas faciales hidratantes con protección solar. Notarás que se puede oscurecer la línea media del vientre (línea alba).

Puede que aumente la sensibilidad de tus encías, o que se congestionen y lleguen a sangrar, procura extremar tu higiene bucal. Continúa lavándote los dientes después de cada comida con un cepillo de cerdas suaves.

Conviene que hagas al menos una visita al dentista o higienista dental a lo largo del embarazo.

Cambios emocionales

Por otra parte, vas a experimentar cambios frecuentes en tus sentimientos y en tu estado de ánimo motivados por las transformaciones que van a producirse en tu vida con el nacimiento de tu hijo/a. No todas las mujeres se sienten de la misma forma, ni todos los embarazos en la misma mujer son iguales, depende de tu forma de ser, de las circunstancias que te rodean y de los recursos y apoyos de los que dispongas en cada momento.

Se producen sentimientos de ambivalencia. Si buscabas éste embarazo, la alegría por la llegada de tu bebé se mezclará con inquietudes, preocupaciones y desconciertos acerca de tu embarazo, el desenlace del parto, la salud de tu hijo/a, como va a cambiar tu vida... Si por el contrario este embarazo te lo “has encontrado”, el sentimiento de rechazo se unirá a sentimientos de aceptación y alegría.

! **Trata de comunicar tus sentimientos, preocupaciones y dudas a los que te rodean, a tu pareja, familia o amigos y al personal sanitario que te atiende. Su apoyo y confianza pueden ayudarte a vivir el embarazo de manera positiva y gratificante.**

Cambios en el entorno

El embarazo va a suponer no sólo cambios en tu cuerpo y en tus sentimientos, sino que éstos se verán reflejados también en tu entorno familiar y social.

La relación con tu pareja puede verse alterada, siendo fundamental que mantengáis una buena comunicación. Es un buen momento para que preparéis juntos la llegada de vuestro hijo/a, acordando cómo queréis que sea el parto, si vas a darle lactancia materna, si vais a necesitar ayuda en los primeros días, cómo vais a reorganizar las tareas domésticas, el cuidado del bebé... Compartir las emociones y decisiones será muy beneficioso, ya que **ser padres es cosa de dos.**

Conviene buscar ayuda y apoyos en otras personas de tu ámbito familiar y en tus amigos. Los abuelos pueden ayudaros durante el embarazo y

cuando nazca el bebé. Los momentos de ocio con los amigos también suelen resultar positivos a lo largo de esta etapa.



controles
de salud
durante
tu embarazo



La atención a la salud en el embarazo, parto y puerperio, es una prestación que se garantiza desde el sistema sanitario público a todas las mujeres que residen en la Comunitat Valenciana. Es muy importante para tu salud y la de tu hijo/a, que inicies el control sanitario del embarazo lo antes posible en el primer trimestre de la gestación.

La forma habitual de acceso a la atención sanitaria del embarazo es a través de los centros de Atención Primaria. Para poder asistir a las consultas sanitarias es necesario disponer de la tarjeta SIP. Contacta siempre con antelación con tu centro de salud para pedir una cita previa con tu matrona, de este modo se organiza un horario para poder atenderte a ti con tiempo suficiente y a otras mujeres que se encuentran en tu misma situación.



Si te resulta difícil comprender y expresarte en castellano o valenciano es recomendable que alguien de tu entorno que pueda ayudarte te acompañe a las visitas. Es fundamental que exista una buena comunicación con el personal sanitario y así puedan atender a tus necesidades.

La matrona del centro de salud llevará a cabo el control y seguimiento de tu gestación, te indicará las diferentes consultas y pruebas que conviene realizar, cuándo debes ir al control con el ginecólogo, dónde acudir en el momento del parto, así como

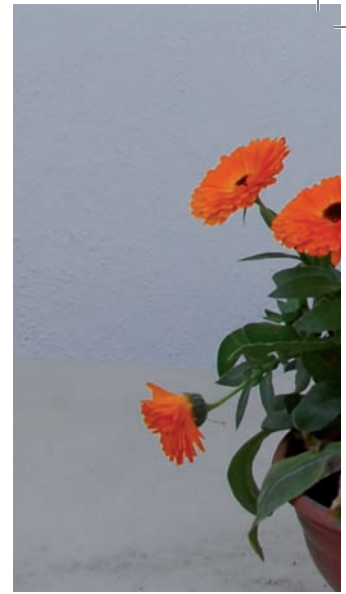
la oferta de actividades grupales de educación sanitaria para la maternidad/paternidad que se organizan en el centro sanitario. Además, te entregará la Cartilla del Embarazo, donde se irán anotando los datos más importantes de los controles que te realicen. Debes llevarla contigo en cualquier revisión, cuando acudas a alguna consulta médica y cuando vayas a la maternidad, ya que contiene la información necesaria para que el personal sanitario que te atienda conozca la evolución de tu embarazo.

Si tu embarazo se considera de riesgo, te remitirán al especialista para que sea él quien te realice el seguimiento.

No debes automedicarte, toma sólo aquellos medicamentos que te haya recetado tu médico. El uso de algunos medicamentos durante el embarazo, especialmente en el primer trimestre de la gestación, puede tener efectos negativos en el desarrollo del bebé.

Cuando acudas al médico por cualquier motivo o te realicen alguna prueba diagnóstica (radiografía), tienes que advertir siempre que estás embarazada.

Si tienes cualquier pregunta, duda o preocupación es conveniente que consultes con tu médico o matrona con toda tranquilidad y confianza, quizás ellos puedan resolverlas ayudándote a vivir tu embarazo de una manera más positiva y gratificante.



Durante la gestación está previsto que te realicen analíticas de sangre, de orina y de flujo vaginal y rectal así como varias ecografías, con la finalidad de comprobar como marcha el desarrollo de tu embarazo y de tu bebé. Los profesionales que te atienden te informarán de la finalidad de cada prueba y en algunos casos solicitarán tu consentimiento por escrito.

Es muy importante conocer cual es tu estado de salud e inmunológico respecto a ciertas enfermedades infecciosas, porque si se contraen por primera vez durante el embarazo pueden afectar gravemente al bebé.

Ante la duda ten presente las siguientes medidas preventivas:

- Evita el contacto con enfermos de rubéola, varicela,... Son enfermedades muy contagiosas y perjudiciales para el feto.

- Si no has pasado la toxoplasmosis, o tras el primer análisis de sangre te informan de que no estás protegida frente a esta enfermedad, deberás seguir las siguientes recomendaciones, para evitar contagiarte durante la gestación:

- Evita comer carne cruda o poco cocinada, si no se ha congelado previamente (-20° C durante 24 h.).
- Lávate bien las manos tras manipular carne cruda.
- Enjuaga varias veces la fruta y verdura que vayas a comer cruda.
- Evita el contacto con gatos, especialmente con sus excrementos.
- Si trabajas en jardinería, debes utilizar guantes de goma y lavarte muy bien las manos al terminar.

Las vacunas no siempre pueden administrarse durante la gestación. Si antes del embarazo has recibido el número de dosis correcto, te protegerán frente a determinadas



enfermedades infecciosas. Si es necesario que te administren alguna vacuna generalmente se hará a partir del segundo trimestre de gestación.

Si no has sido vacunada previamente, está recomendada la vacunación antitetánica durante el embarazo para la prevención del tétanos puerperal y neonatal (se utiliza la vacuna Td). Se aconseja administrar dos dosis separadas por un intervalo no inferior a cuatro semanas y la última de ellas dos semanas antes como mínimo de la fecha estimada del parto. Si ya estás vacunada, consulta con tu médico o matrona por si fuera necesario administrar una dosis de refuerzo.

Dado que durante el embarazo existe un mayor riesgo de complicaciones relacionadas con la gripe, se recomienda la vacunación antigripal cuando el segundo o tercer trimestre de la gestación coincida con la temporada de la gripe.

Si durante los controles del embarazo se comprueba que no estás protegida frente a la rubéola, debes vacunarte (con la vacuna triple vírica) después del parto, y así prevenir complicaciones fetales en futuros embarazos debidas a esta enfermedad.

Consulta con tu médico o matrona, si a lo largo del embarazo notas alguno de estos **síntomas:**

- Vómitos repetidos o intensos
- Desmayos o mareos
- Orina escasa o molestias al orinar
- Dolor abdominal, calambres o contracciones
- Dolor de cabeza intenso o permanente
- Pérdida de líquido por vagina
- Hemorragia vaginal
- Hinchazón o dolor en zona con varices
- Ausencia o disminución drástica de movimientos fetales
- Picores generalizados



consejos
para un
embarazo
saludable



El embarazo es un proceso natural en la vida de la mujer, que normalmente transcurre sin complicaciones, que se vivirá de forma más positiva y gratificante si se cuenta con el compromiso de la pareja y grandes dosis de comprensión y cariño.

Es muy importante para tu salud y la de tu futuro hijo/a que te cuides desde el principio, manteniendo hábitos de vida saludables y acudir periódicamente a los controles que los profesionales sanitarios encargados del seguimiento de tu gestación te irán indicando.

Recuerda que tu bebé ya está ahí desde el primer día de tu embarazo. No esperes a que nazca para empezar a comunicarte y vincularte con él. Busca algún momento a lo largo del día para contarle y transmitirle cómo te sientes y cuánto lo deseas. Implica a tu pareja en esta comunicación tan especial que vais a vivir los tres durante el embarazo.



Existen en la red diferentes páginas Web con información muy interesante para los padres:

Conselleria de Sanitat

[http://www.sp.san.gva.es/](http://www.sp.san.gva.es/DgspWeb/Infantil y Mujer)

[DgspWeb/Infantil y Mujer](http://www.sp.san.gva.es/DgspWeb/Infantil y Mujer)

Asociación Española de Pediatría

<http://www.aeped.es/infamilia/index.htm>

Si deseas hacer cualquier consulta sobre las causas, riesgos y prevención de defectos congénitos puedes telefonar al Servicio de Información telefónica para la embarazada (SITE) 91 822 24 36 de Madrid o al

Teléfono de Información Sanitaria de la Comunitat Valenciana (teléfono gratuito) 900 161 161

Cuida tu alimentación

Durante la gestación las necesidades nutricionales están ligeramente aumentadas, pero esto no significa que tengas que comer por dos.

Es muy importante que tu alimentación sea variada y equilibrada, pero además durante el embarazo debes reforzar tu dieta con alimentos ricos en ácido fólico, calcio, hierro y yodo.

Es conveniente que tomes cereales (arroz, pasta, maíz, etc.), legumbres (lentejas, guisantes, alubias, etc.) y patatas. Los alimentos completos o integrales te aportarán además fibra y otros nutrientes.

Limita el consumo de azúcar, dulces, miel... y de grasas, sobre todo las de origen animal, contenidas en las carnes, embutidos, fiambres, queso, huevos, nata, y en la bollería industrial. El pescado azul y los aceites de oliva, girasol o maíz aseguran un aporte adecuado a las necesidades de ácidos grasos esenciales, no debes de tomarlos.



Procura alternar el tipo de pescado que consumes, no abuses de los pescados grandes y de aquellos que se alimentan de otros peces (pez espada o emperador, atún fresco o de lata) ya que suelen acumular contaminantes, como el mercurio, que pueden ser perjudiciales para tu bebé.

El ácido fólico debe estar incluido en tu dieta desde antes de quedarte embarazada y a lo largo del primer trimestre de la gestación, ya que previene algunas malformaciones congénitas, como la espina bífida y otras alteraciones neurológicas en el recién nacido.



Algunos alimentos, sobre todo las verduras de hoja verde, son ricos en ácido fólico, pero para asegurar una cantidad adecuada de este nutriente es necesario que tomes suplementos en pastillas. La dosis de ácido fólico recomendada es 0,4 mg diarios desde antes del embarazo, prolongándolo durante el primer trimestre de gestación. Sólo aquellas mujeres que hayan tenido ya algún hijo con espina bífida deben tomar dosis superiores.

La principal fuente de calcio en la dieta está constituida por productos lácteos, vegetales de hoja verde, alimentos enriquecidos con calcio y las raspas finas de algunos pescados como anchoas o sardinas en conserva. Su absorción mejora cuando se asocia a cantidades adecuadas de vitamina D, que la podemos obtener tomando convenientemente el sol y con la ingesta de alimentos como hígado, pescados grasos, leches enriquecidas o yema de huevo. Las necesidades extras de calcio durante el embarazo quedan cubiertas con el contenido en dos vasos de leche desnatada (un vaso de leche equivale a un yogur y medio o a 30 gr. de queso).

Incluso una dieta bien equilibrada no te asegura una cantidad de hierro suficiente, por lo que es necesario

que lo tomes en forma suplementaria (pastillas, soluciones o sobres) durante el segundo y tercer trimestre del embarazo, para prevenir la aparición de anemia de cara al parto. Puedes aumentar la ingesta de hierro realizando un consumo racional de carne, hígado, huevos, pescado, frutos secos y legumbres.

El yodo es esencial en el embarazo para el desarrollo neurológico del feto. Para tener unas buenas reservas de yodo es importante que desde antes de la gestación consumas alimentos ricos en este micronutriente (pescado, leche...) y que utilices para cocinar siempre sal yodada.

Pon especial atención al comprar la sal y elige entre las diferentes variedades el paquete con el rótulo de sal yodada (no confundir con sal marina). Consumir sal yodada es aconsejable para toda la población, por lo que el resto de tu familia también se beneficiará.

Bebe entre 1-1,5 litros de agua al día, ya que contribuye a aumentar el volumen sanguíneo, forma parte del líquido amniótico y favorece el tránsito intestinal. Es recomendable que limites el consumo de bebidas estimulantes como el café, té o refrescos de cola.

Por último, recuerda que las verduras, frutas, legumbres y cereales integrales, por ser ricos en fibra, ayudan a evitar el estreñimiento, producen saciedad y retardan la absorción de azúcares sencillos.



Recuerda

- Realiza cinco-seis comidas al día, que no sean copiosas.
- Toma diariamente 2 o 3 frutas, 2 o 3 raciones de verduras y hortalizas (al menos una como ensalada). Deja lugar a alimentos como las legumbres, la pasta, el arroz, el pan, o las patatas, mejor en su forma integral.
- Toma tres o cuatro raciones diarias de lácteos como la leche, el yogur y el queso.
- Modera el consumo de carnes rojas y cocina bien las que vayas a comer.
- El pescado debe figurar al menos dos o tres veces por semana en tu dieta, busca la variedad en su consumo.
- Opta preferentemente por una cocina ligera, mediante hervidos, alimentos al vapor y salteados. No abuses de los asados y fritos.
- Ingiera una cantidad abundante de líquidos (agua, leche, zumos) y evita las bebidas con gas y las que contienen cafeína.
- El alcohol no puede tomarse en el embarazo, puede perjudicar gravemente a tu hijo.



Higiene personal, vestuario y calzado

Durante el embarazo debes cuidar tu higiene personal porque es frecuente el aumento de la sudoración y del flujo vaginal. Es conveniente la ducha diaria y posteriormente el uso de una crema hidratante para el cuerpo.

La realización de lavados vaginales resulta negativa ya que puede alterar el pH de la piel favoreciendo las infecciones.

Si utilizas cera depilatoria, es mejor que sea fría, para minimizar el problema de las varices.

Es fundamental que te cepilles los dientes y la lengua después de cada comida, y masajea tus encías con el dedo índice. Para prevenir las inflamaciones y las caries puedes realizar enjuagues con una solución de flúor.

Procura utilizar ropa cómoda y amplia, de tejidos naturales, evitando todo lo que te oprima la cintura y las piernas, como ligas o cinturones, ya que puede favorecer la aparición de varices. Escoge un sujetador que proporcione una buena sujeción, a ser posible que posea un tirante ancho y con refuerzo en la parte inferior. Por último, utiliza un calzado lo más cómodo posible. Los zapatos con un poco de tacón facilitan la estabilidad y el equilibrio.

El descanso es fundamental

Tu cuerpo está realizando un esfuerzo para formar una nueva vida y es posible que sientas más cansancio o que te canses con mayor facilidad que antes del embarazo.

Intenta descansar tanto como te sea posible.



Realiza pequeños descansos durante el día en un lugar donde tu espalda esté bien apoyada y los pies los tengas en alto. Conforme avanza el embarazo puede resultarte difícil encontrar una postura cómoda para dormir. Prueba a dormir de lado con las rodillas dobladas y una almohada entre las piernas.

Evita la posición tumbada sobre la espalda totalmente horizontal (boca arriba), sobre todo cuando el tamaño de tu bebé es importante, porque puede ocasionarte algún mareo o incluso disminuir su oxigenación. Si pones un par de cojines, al estar semiincorporada, te encontrarás mucho más cómoda y el bebé también estará mejor.

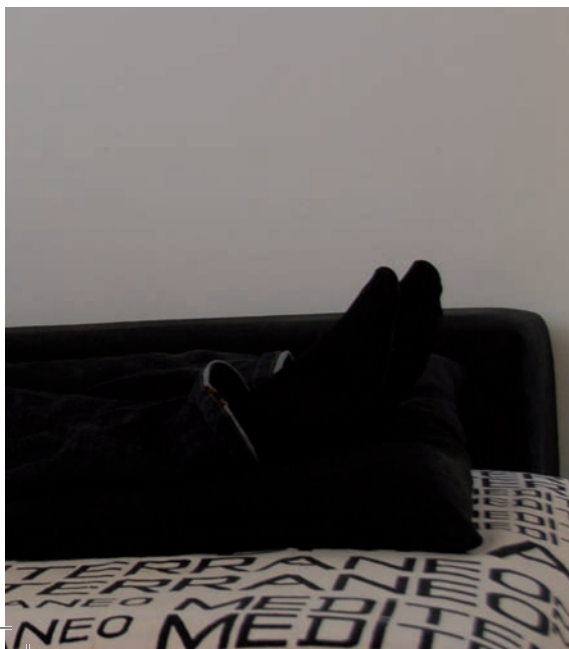
Cuidados posturales

A medida que el embarazo avanza se produce un aumento progresivo del tamaño de tu vientre, lo que desplaza

tu centro de gravedad, y conduce a una alteración en el equilibrio de tu cuerpo. Al intentar compensarlo, suelen adoptarse posturas incorrectas, se arquea en exceso la zona lumbar, provocando un aumento en la tensión de la espalda, con la consiguiente aparición de molestias y cansancio. Por ello es muy importante que intentes mantener una postura adecuada en todas las actividades diarias.

Procura no estar de pie y quieta mucho tiempo. Cuando camines o estés de pie, mantén la espalda y la cabeza erguidas, evita llevar los hombros hacia atrás y el cuello hacia delante. Se trata de llevar a tu hijo contigo, no delante de ti.

Si estás sentada, asegúrate de que tu espalda está recta y apoyada sobre el respaldo, usa cojines si es necesario. Al agacharte dobla las rodillas, no lo hagas inclinando la espalda hacia delante y arqueando la columna.





Relaciones sexuales

Las relaciones sexuales son una fuente de afectividad y de comunicación en la pareja. Durante el embarazo suele existir un aumento de la emotividad y puedes sentirte más sensible y vulnerable. Tu pareja también puede manifestar nuevos sentimientos hacia ti.

Vuestra vida sexual no tiene por qué verse afectada durante el embarazo. Simplemente habrá que ir adaptándola a la nueva situación y modificar algunas posturas conforme avanza la gestación de forma que resulten más cómodas para los dos. Lo importante es que disfrutéis de vuestra sexualidad plenamente.

Si no existen complicaciones podéis mantener relaciones coitales durante todo el embarazo. Ante cualquier duda o temor consúltalo con el médico o la matrona.

La actividad física es saludable

Es muy beneficioso realizar ejercicio físico durante el embarazo, ya que favorece el bienestar físico y la autoestima, mejora el sueño, la circulación y el tono muscular y ayuda a mantener una buena postura.

Es recomendable que realices ejercicio con moderación, evitando llegar a la situación de fatiga. Son muy adecuados los paseos al aire libre o la bicicleta estática, la natación, el yoga y el baile que pueden ayudarte a activar la circulación y a la preparación muscular y respiratoria

para el parto. Es desaconsejable cualquier deporte que sea intenso y presente riesgo de caída.

Además, en las sesiones de educación grupal para la maternidad/paternidad que se ofrecen en tu Centro de Salud podrás aprender y practicar algunos ejercicios dirigidos a mejorar tu estado general y prepararte para el parto. Es fundamental que conozcas bien tu cuerpo y que aprendas a identificar las señales que emite.

Sustancias especialmente perjudiciales durante el embarazo

El embarazo es una situación especialmente sensible a los efectos de determinadas sustancias, como el tabaco, el alcohol y otras sustancias adictivas. Su consumo durante la gestación puede afectar, no solo a tu salud sino también a la salud y al desarrollo de tu hijo/a.

Aprovecha el embarazo como una oportunidad para dejar de fumar, tienes un buen motivo para hacerlo. Fumar durante la gestación aumenta el riesgo de abortos espontáneos, de que el bebé nazca con poco peso o que se produzca un parto prematuro. Estos bebés también presentan mayor riesgo de muerte súbita del lactante entre otras complicaciones. Si abandonas el consumo de tabaco mejorará tu salud, tu calidad de vida y la de tu hijo, es el momento de que empieces a cuidarte. **Anímate a dejar de fumar, hazlo por ti y por tu bebé, y si te resulta muy costoso y lo necesitas, pide ayuda a tu médico o matrona.**

Si tu pareja es fumadora, también puede ser éste un buen momento para que abandone el tabaco. Es la mejor ayuda que puedes recibir para dejarlo tú también. Os podéis animar mutuamente. El embarazo y la salud de vuestro bebé es cosa de los dos.

Recuerda que también es importante que el aire que respiras en tu trabajo, en casa o en las horas de ocio, y el que respire en el futuro vuestro bebé, esté limpio de humo.

Durante el embarazo, es importante que no consumas ningún tipo de bebida alcohólica, incluyendo la cerveza y el vino. Ninguna cantidad, por pequeña que sea, es segura. El consumo de alcohol durante la gestación aumenta el riesgo de abortos y de malformaciones congénitas en el bebé, así como problemas en el desarrollo intelectual del niño/a. La mejor opción es sustituir este tipo de bebidas por zumos de frutas, de verduras y agua mineral.

El uso de cualquier droga es dañino para ti y tu bebé. Si las consumes habitualmente, debes comunicarlo al personal sanitario en cuanto sepas que estás embarazada. Es importante que dispongan de esta información para poder prestarte una atención sanitaria adecuada a ti y a tu bebé.

Viajes durante el embarazo

Puedes viajar con normalidad, realizando periodos de descanso frecuentes. Es recomendable que lleves contigo la Cartilla del

Embarazo, donde se recogen los datos más significativos respecto a la evolución de la gestación y del desarrollo fetal. Es un documento muy útil ante cualquier eventualidad que pudiera surgir, ya que aportará información muy valiosa al personal sanitario que te atienda en tu viaje.

!
Si viajas en coche no olvides abrocharte el cinturón de seguridad. Debes utilizarlo de forma correcta, poniéndote la banda superior entre los pechos y la banda inferior por debajo del vientre. En ningún caso lo mantengas holgado, ya que anula su función y aumenta el riesgo de lesión para ti y para tu bebé si se produce un accidente.

Si escoges el avión como medio de transporte es conveniente que consultes previamente, ya que puede darse el caso de que la política de la compañía aérea no permita volar a las mujeres que se encuentran en el tercer trimestre de embarazo.

Compatibilidad con el trabajo

En general, el embarazo es totalmente compatible con la vida laboral, siempre que el puesto de trabajo esté libre de riesgos para tu situación actual y el embarazo se desarrolle con normalidad.

En el entorno de trabajo pueden existir algunos factores perjudiciales para la gestación, frente a los que es importante protegerse. Entre ellos se encuentran, algunos factores físicos (radiaciones


ionizantes, vibraciones, etc.), sustancias químicas (disolventes, algunos metales, etc.), agentes infecciosos (bacterias, virus, etc.), exceso de carga física, factores relacionados con la organización del trabajo (trabajo a turnos, trabajo nocturno, etc.).

Infórmate en tu empresa y en el momento en el que te surja alguna duda consulta con tu médico o

matrona, ellos pueden ofrecerte información de si existe algún riesgo para tu salud o la del bebé, así como de las medidas preventivas que se pueden adoptar y los derechos laborales que tienes durante el embarazo.

Es bueno que establezcas pequeños periodos de descanso a lo largo de la jornada laboral, que te permitan cambiar de postura.





sesiones de
educación
sanitaria
para la
maternidad/
paternidad
en grupo

El objetivo de la educación sanitaria en grupo durante la gestación es ayudaros a mejorar la vivencia del embarazo, parto y puerperio.



Es muy importante que tú y tu pareja acudáis a las sesiones de educación grupal que se organizan en vuestro centro de salud.

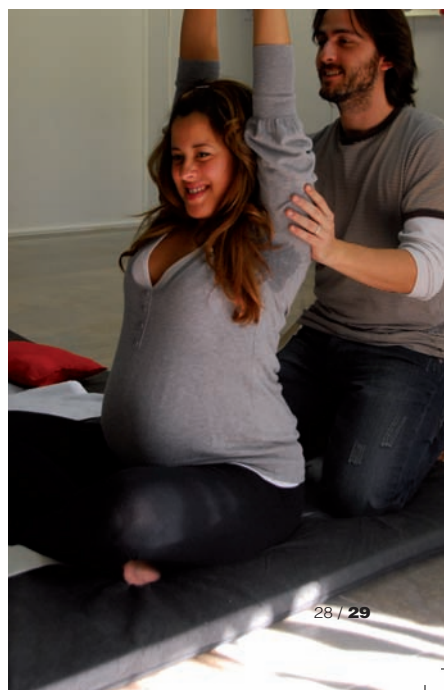
La matrona os informará sobre el contenido y estructura de estas sesiones y os indicará cuándo debéis iniciarlas, preferentemente en el primer trimestre del embarazo.

En ellas recibiréis información y podréis plantear vuestras dudas sobre distintos aspectos del embarazo, parto y puerperio, la lactancia natural y el cuidado de vuestro hijo/a, favoreciendo de esta forma vuestra participación en la toma de decisiones en todo el proceso de la maternidad/paternidad. Además, os

permitirá el contacto con otras parejas que se encuentran en vuestra misma situación, con las que podréis compartir experiencias y preocupaciones, y ayudaros a resolverlas.

Junto a las sesiones teóricas, dispones de actividades dirigidas a mejorar tu estado general y aliviar algunos síntomas molestos del embarazo, además de favorecer el aumento del tono muscular y la elasticidad, tomarás conciencia de tu cuerpo, preparándote para el parto. Es importante que aprendas a escuchar y entender los mensajes que emite tu organismo, que aprendas a respirar y relajarte.

Informaros también de la oferta que realiza vuestro Centro de Salud para después del parto (sesiones del puerperio, talleres de lactancia, talleres de masaje infantil...) a los que es muy recomendable asistir con vuestro bebé.



el parto



El parto es la culminación de nueve meses de gestación y la transición al inicio de una nueva etapa en la vida de la pareja. Se trata de un proceso fisiológico, que además lleva asociada una gran carga emocional, por lo que supone de acontecimiento vital para ti y tu pareja.

Es importante que a lo largo del embarazo te hayas ido preparando para vivir este momento tan importante y que hayas pensado y decidido la manera en que te gustaría vivirlo. Expresa tus deseos a los profesionales que te atienden en relación con la posibilidad de estar acompañada de tu pareja o de la persona que elijas, no estar todo el tiempo tumbada y poder caminar durante la dilatación, poder optar a diferentes métodos para controlar el dolor, que pongan a tu bebé encima de ti y en contacto con tu piel nada más nacer, etc.

El inicio del parto es el resultado de una combinación de factores que actúan conjuntamente y que se manifiestan por una serie de signos y síntomas, que debes reconocer.

Signos y síntomas cuya presencia indica que el inicio del parto está cerca

- Sientes ganas de orinar con mucha frecuencia, aunque la cantidad de orina sea escasa.
- Sientes que tu útero se contrae con más frecuencia: 4-5 contracciones por hora y que se incrementan con los paseos.
- Aumenta la sensación de pesadez en la pelvis y en los miembros inferiores y puedes tener algún calambre.

- Aumento de la congestión vaginal y mayor secreción.
- Expulsión de un tapón de moco por la vagina.
- Puedes tener sensación de cansarte menos y de poder respirar mejor como consecuencia del alivio de la presión en la parte superior del abdomen por el encajamiento del feto.
- Rotura de la bolsa de las aguas, con pérdida de líquido por la vagina.

¿Cuándo acudir al hospital?

A menos que exista algún problema, se aconseja permanecer en casa y seguir haciendo vida normal hasta que las contracciones sean rítmicas.

Si es tu primer parto acudirás al hospital cuando el tiempo entre una y otra contracción sea alrededor de 5 minutos durante al menos una hora. Si no se trata del primer parto se puede acudir antes.

También deberás ir al hospital en caso de rotura de la bolsa de las aguas.

Los motivos para acudir al hospital sin demora son:

- Rotura de la bolsa de las aguas: es importante observar el color, ya que si tienen un color verdoso, hay que acudir con rapidez.
- Si sangras por la vagina
- Si notas que no se mueve el feto.
- Si notas que entre las contracciones el vientre no se relaja o sientes un dolor continuo en el abdomen.

legislación y prestaciones económicas



Prevención de riesgos laborales (1, 2, 3, 4, 5)

Ante la situación de embarazo o parto reciente, la empresa tiene la obligación de realizar una evaluación de riesgos, sobre los agentes, procedimientos o condiciones de trabajo que puedan influir negativamente en la salud de las trabajadoras o de su hijo/a, en cualquier actividad susceptible de presentar un riesgo específico.

Si como resultado de dicha evaluación se detecta un riesgo para la seguridad y salud o una posible repercusión sobre el embarazo o la lactancia, el empresario deberá adoptar las medidas necesarias para evitar la exposición a dicho riesgo, a través de la adaptación de las condiciones de trabajo o del tiempo de trabajo de la trabajadora afectada. En caso de que ello no sea posible o que a pesar de las medidas tomadas persista el riesgo, se procederá al cambio de la trabajadora a un puesto de trabajo o función diferente compatible con su estado, conservando el derecho al conjunto de retribuciones de su puesto de origen. Si las actuaciones anteriores no son factibles, podrá declararse el paso de la trabajadora a la situación de suspensión de contrato por riesgo durante el embarazo, mientras persista la imposibilidad de reincorporarse a su puesto anterior o a otro puesto compatible con su estado, con un subsidio equivalente al 100% de la base reguladora correspondiente.

Todas las medidas anteriormente citadas serán también de aplicación durante el período de lactancia natural.

Derecho a la asistencia sanitaria para extranjeras (6)

Las extranjeras embarazadas que se encuentren en la Comunitat Valenciana, tendrán derecho a la asistencia sanitaria durante el embarazo, parto y puerperio.

Asistencia a los exámenes prenatales y preparación al parto (1)

Se establece el derecho a ausentarse del trabajo, con derecho a remuneración, para los exámenes prenatales y la preparación al parto siempre que se justifique la necesidad de asistir durante la jornada laboral.

Permiso por maternidad/paternidad (2, 3, 5, 7)

Se reconoce el derecho a un permiso de dieciséis semanas en caso de parto simple, que se disfrutarán de forma ininterrumpida, ampliables en el supuesto de parto múltiple en dos semanas más por cada hijo/a a partir del segundo. El período de suspensión se distribuirá a opción de la interesada, siempre que seis semanas sean inmediatamente posteriores al parto.

En caso de que el padre y la madre trabajen, al iniciarse el período de descanso por maternidad, ella podrá optar por transferir al padre una parte determinada e ininterrumpida del período de descanso posterior al parto, bien de forma simultánea o sucesiva con el de la madre.

En los casos de partos prematuros con falta de peso y aquellos otros en que el recién nacido precise hospitalización a continuación del parto, con una duración superior a siete días, el período de suspensión se ampliará en tantos días como el bebé se encuentre hospitalizado, con un máximo de trece semanas adicionales.

Además del permiso de dos días de duración por nacimiento de un hijo/a, el padre podrá disfrutar de un permiso de paternidad adicional de trece días ininterrumpidos, ampliables en caso de parto múltiple en dos días más por cada hijo/a a partir

del segundo. Podrá disfrutarse a lo largo del período del permiso por maternidad o inmediatamente después de su finalización. Es independiente del disfrute compartido del descanso por maternidad.

Durante el permiso de maternidad/paternidad, los trabajadores recibirán un subsidio equivalente al 100% de la base reguladora correspondiente. Son beneficiarios del subsidio por maternidad/paternidad los trabajadores por cuenta ajena que acrediten los períodos mínimos de cotización establecidos por ley. Los trabajadores por cuenta ajena o por



cuenta propia incluidos en los distintos Regímenes Especiales, tendrán derecho también a estas prestaciones con la misma extensión y en los mismos términos y condiciones que los trabajadores del Régimen General. Existe garantía del puesto de trabajo.

Estos permisos podrán disfrutarse asimismo en caso de adopción o acogimiento.

Permiso de lactancia (4, 5, 7)

Se tiene derecho a ausentarse del trabajo para la lactancia de los hijos menores de nueve meses. Las ausencias del trabajo pueden ser de una hora durante la jornada, que bien puede fraccionarse en dos medias horas, durante la misma, o bien sustituirse este derecho, a voluntad de la mujer, por una reducción de la jornada en media hora, con la misma finalidad, o acumularlo en jornadas completas. En caso de parto múltiple, la duración del permiso se incrementará proporcionalmente. La concreción horaria y la determinación del período de disfrute del permiso de lactancia y de la reducción de jornada corresponderán al trabajador, quien deberá preavisar al empresario con quince días de antelación respecto a la fecha en que se reincorporará a su jornada ordinaria.

El permiso de lactancia es un derecho de la madre trabajadora, aunque puede disfrutarse indistintamente por la madre o por el padre si ambos trabajan. Este permiso puede ser disfrutado, tanto en los casos de hijos biológicos como adoptados o acogidos.

Regulación vigente

- 1. Ley 31/1995** de Prevención de Riesgos Laborales.
- 2. Real Decreto Legislativo 1/1994** por el que se aprueba el Texto Refundido de la Ley General de la Seguridad Social.
- 3. Real Decreto 1251/2001** por el que se regulan las prestaciones económicas del sistema de la Seguridad Social por maternidad y riesgo durante el embarazo.
- 4. Ley 39/1999** para promover la conciliación de la vida familiar y laboral de las personas trabajadoras.
- 5. Ley Orgánica 3/2007** para la igualdad efectiva de mujeres y hombres.
- 6. Ley 6/2008** de 2 de Junio, de la Generalitat, de Aseguramiento Sanitario del Sistema Sanitario Público de la Comunitat Valenciana.
- 7. Real Decreto Legislativo 1/1995** por el que se aprueba el texto refundido de la Ley del Estatuto de los Trabajadores.

Prestaciones económicas

El Ministerio de Asuntos Sociales, la Generalitat Valenciana y algunos ayuntamientos, disponen de ayudas específicas por maternidad o crianza, con unos requisitos, ofertas y cuantías determinados. Puedes informarte de los mismos en sus dependencias, o consultar en la unidad de trabajo social de tu Centro de Salud o Ayuntamiento.

castellano