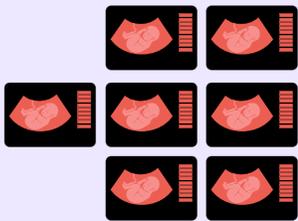


Superar El Embarazo

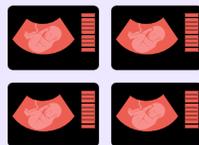


Frecuencia de Citas Prenatales

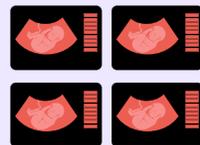
0-28 semanas
Cada 4 semanas



28-36 semanas
Cada 2 semanas



36 semanas - parto
Cada semana



La primera visita de regreso al obstetra/ginecólogo es 6 semanas después del nacimiento.

CONTACTANOS



Coaching
Salud
Holística



Sito Web

www.coachingsaludholistica.com

Correo Electrónico

saludholisticamd@gmail.com

CONSTIPACIÓN

CAUSAS

Las hormonas del embarazo y la compresión del recto por el útero.

COSAS PARA PROBAR:

- Beba al menos 8 vasos de agua al día, junto con ciruelas pasas u otros jugos de frutas.
- Coma granos ricos en fibra, frutas y verduras crudas y frijoles
- Salga a caminar o haga otro ejercicio ligero.
- Tome un ablandador de heces de venta libre según las indicaciones.
- Consulte con su proveedor de atención médica si el estreñimiento continúa.



ACIDEZ

CAUSAS

Las hormonas del embarazo hacen que el músculo que se abre entre el estómago y el esófago se relaje, y el útero en crecimiento empuja hacia arriba el estómago, lo que permite que el ácido del estómago se filtre hacia el esófago.

COSAS PARA PROBAR:

- Coma seis comidas más pequeñas cada día.
- Evite comer cerca de la hora de acostarse
- Beba líquidos entre comidas en lugar de con las comidas.
- Evite la cafeína y los alimentos picantes, ácidos o grasos.
- Eleva la parte superior de tu cuerpo durante el sueño
- Tome antiácidos o pregúntele a su proveedor de atención médica sobre otros medicamentos seguros



DOLOR DE ESPALDA

CAUSAS

Tensión en la espalda por el peso extra que se lleva. Las posturas incómodas pueden provocar más molestias.

COSAS PARA PROBAR:

- Utilice una buena postura y mecánica corporal.
- Pruebe los estiramientos de espalda, los ejercicios de fortalecimiento de la espalda y el yoga prenatal.
- Apoye la zona lumbar con una almohada o una toalla enrollada o con una prenda de soporte abdominal.
- Aplique compresas tibias o frías en el área adolorida.
- Duerma de lado sobre un colchón firme y coloque una almohada entre las piernas.
- Obtenga un masaje de espalda de su pareja, un amigo o un masajista que haga masajes prenatales.



INSOMNIO

CAUSAS

Los movimientos del bebé, la necesidad de orinar con frecuencia, los sudores nocturnos, la ansiedad y la incapacidad de ponerse en una posición cómoda para dormir.

COSAS PARA PROBAR:

- Tome un baño tibio, lea o haga ejercicios de relajación antes de acostarse.
- Evite hacer ejercicio justo antes de acostarse y tome cafeína al final del día.
- Encuentre una posición cómoda para dormir (trate de usar una almohada de cuerpo completo o una almohada entre las piernas y/o el vientre).



HEMORROIDES

CAUSAS

Hormonas del embarazo, aumento de la presión en las venas y estreñimiento.

COSAS PARA PROBAR:

- Siga las mismas recomendaciones para el estreñimiento
- Cambia tu peso de tu parte inferior
- Aplique una crema para las hemorroides, una bolsa de hielo o una almohadilla de hamamelis en el recto
- Sumérgase en una tina caliente
- Manténgase dentro de su rango recomendado para aumentar de peso
- Consulte a su proveedor de atención médica si sus hemorroides se vuelven dolorosas.



LEG CRAMPS

CAUSAS

Sin explicación oficial.

COSAS PARA PROBAR:

- Haga ejercicio y estírese regularmente para mejorar la circulación en la parte inferior del cuerpo.
- Durante los calambres, estire la pierna, flexione el pie hacia usted y masajee la pantorrilla con movimientos largos hacia abajo, o intente caminar (no apunte con los dedos de los pies).



CONGESTIÓN NASAL Y HEMORRAGIAS NASALES

CAUSAS

Las hormonas del embarazo aumentan la cantidad de flujo de sangre a la nariz y la formación de nuevos vasos sanguíneos frágiles.

COSAS PARA PROBAR:

- Beber mucho líquido.
- Usa un humidificador.
- Pruebe las gotas nasales de solución salina (agua salada).
- Hable con su proveedor de atención médica antes de usar cualquier otro remedio.



VENAS VARICOSAS

CAUSAS

El aumento de la presión del bebé en la parte inferior del cuerpo hace que la sangre se acumule en las venas.

COSAS PARA PROBAR:

- Siéntate con los pies en alto.
- Evite estar de pie por largos períodos de tiempo.
- No se siente con las piernas cruzadas durante períodos prolongados.
- Eleve sus piernas con almohadas mientras duerme.
- Evite las medias de nailon con elástico apretado, pero puede ser útil usar medias de compresión.



SWELLING/EDEMA

CAUSAS

Aumento de líquido en su cuerpo durante el embarazo; el clima cálido puede empeorarlo.

COSAS PARA PROBAR:

- Continúe bebiendo mucha agua y muévase durante todo el día.
- Siga las mismas recomendaciones que se utilizan para aliviar las varices.
- Nota: Llame a su proveedor de atención médica si tiene hinchazón alrededor de los ojos o hinchazón repentina y dramática en la cara, las manos, los tobillos, las piernas o los pies.



PREECLAMPSIA

CAUSAS

La preeclampsia es una afección médica grave caracterizada por presión arterial alta y la presencia de proteínas en la orina. Si una persona desarrolla preeclampsia, ella (y su bebé) deberán ser monitoreadas de cerca. Si es grave, es posible que deban ser admitidos en el hospital.

WARNING SIGNS:

- Dolor de cabeza intenso que no mejora con medicamentos
- Cambios en la visión, como ver manchas o visión doble
- Rápido aumento de peso
- Hinchazón repentina en la cara, las manos, los tobillos o los pies
- Hinchazón en la cara y alrededor de los ojos
- Dolor abdominal superior



ANTOJOS DE COMIDA Y AUMENTO DE PESO EXCESIVO

CAUSAS

Ceder con demasiada frecuencia a su deseo de alimentos ricos en calorías puede traducirse en un aumento de peso excesivo.

COSAS PARA PROBAR:

- Comer una dieta bien balanceada junto con hacer ejercicio regularmente ayudará a reducir los antojos de alimentos.



PICA

DEFINITION

Deseo de sustancias con poco o ningún valor nutricional como tierra, tiza, etc.

La pica puede provocar un aumento de peso deficiente, estreñimiento y anemia.

COSAS PARA PROBAR:

- Sugiera reemplazar la tierra o la arcilla con leche en polvo. Las paletas o jugos de frutas congeladas se pueden sustituir por hielo.
- Controle su estado de hierro junto con la ingesta de otras vitaminas y minerales.
- Hable con su proveedor acerca de estos antojos.



INCOMPATIBILIDAD DE SANGRE RH

CAUSAS

- Ocurre cuando la persona embarazada no tiene factor Rh (sangre Rh negativo) y el feto tiene el factor Rh (Rh positivo).
- El factor Rhesus (Rh) es una proteína que se encuentra en los glóbulos rojos. Si esos anticuerpos atraviesan la placenta, se adhieren a los glóbulos rojos fetales y los destruyen.
- Esto puede provocar una anemia grave en el recién nacido que puede requerir una transfusión de sangre.

COSAS PARA PROBAR:

- Asista a todas las citas prenatales para probar cualquier incompatibilidad sanguínea.



NÁUSEAS VÓMITOS

¿CUÁNDO PUEDEN CONVERTIRSE EN UN PROBLEMA LAS NÁUSEAS Y LOS VÓMITOS DEL EMBARAZO?

Las náuseas y los vómitos pueden convertirse en un problema mayor si no puede retener los alimentos o los líquidos y comienza a perder peso. Cuando esto sucede, a veces puede afectar el peso del feto al nacer.

COSAS PARA PROBAR:

- Comer varias comidas pequeñas en lugar de comidas grandes puede ayudar a aliviar el malestar.
- Trate de beber de 8 a 12 vasos de agua al día.
- Aquellos que experimentan vómitos persistentes deben ser derivados a un proveedor de atención médica.
- Cambiar los tipos de alimentos consumidos.

