

Cuidado personal

Actividad física

Mantenerse físicamente activa durante el embarazo puede ayudarla a:

- preparar el cuerpo para la labor de parto y el alumbramiento
- mantener un peso saludable
- mejorar su estado de ánimo y su nivel de energía
- reducir el dolor de espalda y el estreñimiento
- reducir el riesgo de diabetes gestacional
- dormir mejor

Pruebe lo siguiente:

- ✓ caminar
- ✓ montar una bicicleta fija
- ✓ la natación o aquafit
- ✓ clases de aeróbicos de bajo impacto o de acondicionamiento físico prenatal
- ✓ el yoga prenatal
- ✓ el canotaje
- ✓ la pesca



IDEA CLAVE

Elija actividades que disfrute y que sean seguras durante el embarazo. Procure hacer 2,5 horas de actividad de intensidad moderada cada semana. Divida ese tiempo en al menos 3 días o, mejor aún, haga algo todos los días.

No realice las siguientes actividades:

- ✗ las actividades que implican rebotes o cambios rápidos de dirección, como el

squash y el raquetbol, que pueden causar lesiones en los ligamentos con mayor facilidad durante el embarazo

- ✗ deportes de contacto –como el karate– y cualquier cosa que pueda provocar caídas mientras se practica –como el esquí– ya que el equilibrio se vuelve más difícil durante el embarazo
- ✗ actividades que aumentan la temperatura corporal, como el yoga caliente (hot yoga) o la natación en piscinas con agua a más de 28°C (82°F)
- ✗ el buceo



¿SABÍA USTED?

No es necesario ir al gimnasio para mantenerse activa. Puede mantener su cuerpo en movimiento con actividades cotidianas como subir las escaleras, rastrillar las hojas o bajarse del autobús a una parada de distancia y caminar el resto de la distancia al trabajo.



APOYO

Qué puede hacer

Busque actividades que pueda hacer con su pareja y, después del parto, con su nuevo bebé también.



¿SABÍA USTED?

Debería ser capaz de mantener una conversación mientras hace ejercicio. Si no, vaya más despacio.

La seguridad durante el ejercicio

- ✗ No se acueste de espaldas si al hacerlo se siente mareada o con náuseas.
- ✗ No contenga la respiración. Exhale durante el esfuerzo e inhale durante la relajación.
- ✓ Utilice pesas más livianas con más repeticiones (12 a 15) para el entrenamiento de fuerza. Reduzca el peso de las pesas a medida que avance el embarazo.
- ✓ Beba agua antes, durante y después de la actividad.
- ✓ Estírese cómodamente y realice calentamientos y enfriamientos suaves antes y después del ejercicio.



BUSQUE ASISTENCIA MÉDICA

Deje de hacer ejercicio, siéntese y beba agua si:

- tiene gran dificultad para respirar
- siente dolor en el pecho
- tiene más de 6 a 8 contracciones dolorosas por hora
- tiene sangrado vaginal o flujo pesado de líquido

Si no se siente mejor después de descansar, comuníquese con su profesional de la salud o llame a HealthLink BC al 8-1-1.



INTÉNTELO

Si era activa antes del embarazo, continúe su rutina pero hágale caso a su cuerpo. Si no tiene una rutina de ejercicios, empiece gradualmente con 15 minutos (incluyendo descansos) 3 veces a la semana.

La actividad física después del parto

La actividad física le ayudará a tonificar su cuerpo, aumentar su energía, controlar su peso y fortalecer su corazón, pulmones, músculos y huesos. Si tuvo una cesárea, hable con su profesional de la salud sobre cuando puede comenzar a hacer ejercicio. Si tuvo un embarazo saludable y dio a luz por vía vaginal, empiece a hacer ejercicio tan pronto como se sienta cómoda. No importa la actividad, comience de a poco.

La actividad física y la lactancia

En casos excepcionales, el ejercicio intenso puede cambiar el sabor de la leche materna. Si su bebé no se alimenta tan bien después del ejercicio, aliméntela antes. O extraiga la leche antes de hacer ejercicio.

El estrés

Es de esperar algo de estrés, pero demasiado puede ser poco saludable para usted y su bebé.

Para ayudar a equilibrar su estrés, intente lo siguiente:

- ✓ hable con un profesional o alguien en quien confíe
- ✓ no acepte responsabilidades adicionales
- ✓ dedique tiempo para usted
- ✓ coma sano
- ✓ manténgase físicamente activa
- ✓ dele prioridad al sueño
- ✓ practique la respiración de relajación
- ✓ construya una red de apoyo y haga amigos con otros padres de familia
- ✓ participe en clases prenatales

Si tiene una crisis repentina, hable con su profesional de la salud o llame a HealthLink BC al 8-1-1.



¿SABÍA USTED?

El embarazo puede hacer que se sienta más sensible y emocional de lo normal. Y si ha sufrido traumas en la infancia, el embarazo y el parto pueden desencadenar recuerdos y sentimientos negativos. Elabore un plan claro para el parto (vea [Preparación para el parto](#)) y hable con su equipo de apoyo sobre cómo pueden ayudarla a sentirse segura. Cuidese descansando, meditando, comiendo bien y manteniéndose activa.



HISTORIAS DE FAMILIAS

Descubrí que mi mayor alivio del estrés era aprender a decir no.

¡Eso y el yoga prenatal! Libere su vida de estrés adicional y busque una salida para las cosas de las que no puede deshacerse.

¿Está triste, exhausta, de mal humor, preocupada o llorando mucho?

La depresión y la ansiedad perinatales pueden afectar tanto a usted como a su pareja. Hay ayuda a su disposición. Vea [Su salud emocional](#).



APOYO

Qué puede hacer

Tome clases prenatales junto con su pareja. Hablen de sus deseos para el parto, sus licencias por maternidad y paternidad y sus finanzas. Preste atención a las preocupaciones de su pareja y pregunte qué puede hacer para ayudar. Y recuerde que también usted puede sentir la tensión. Tómese el tiempo necesario para controlar su propio estrés y hable con un profesional de la salud si necesita apoyo adicional.

La postura

A medida que avance su embarazo, su postura podría sufrir cambios. Al prestar atención a la forma en que sostiene su cuerpo, tendrá menos dolor en la espalda, los hombros y las caderas.



INTÉNTELO

Meta el estómago (piense en la zona desde “el ombligo hasta la espina dorsal”), haga los hombros hacia atrás, enderece la columna vertebral y camine erguida.

El estómago

Los músculos abdominales van desde el pecho hasta el hueso púbico y reciben la mayor parte de la presión durante el embarazo. A medida que su bebé crece, se suavizan y debilitan debido a la tensión.

Consejos para todos los días:

- Levántese de la cama girando de lado y empujando hacia arriba con ambos brazos.
- No contenga la respiración al cargar o levantar objetos.
- No haga abdominales ni otros movimientos que doblen el cuerpo.



¿SABÍA USTED?

Si nota un abultamiento en la parte media del cuerpo cuando sale de la bañera o se levanta de la cama, es posible que sus músculos abdominales se hayan separado, como cuando una cremallera se abre bajo presión. La mayoría de las aberturas pequeñas se curan solas. Consulte a un fisioterapeuta si aún está preocupada y evite hacer abdominales o torcer las caderas.

La espalda

Consejos para todos los días:

- Use ropa holgada y zapatos cómodos que den soporte.
- Cuando esté de pie, flexione las rodillas ligeramente pero no las estire por completo. Ponga un pie en un taburete si está de pie por mucho tiempo.
- Duerma de costado con una almohada entre las rodillas, Para levantarse, póngase de costado y empuje hacia arriba con ambos brazos.
- Al levantar objetos, doble las rodillas, use las piernas en vez de la espalda, sostenga el objeto cerca de su cuerpo sin torcerse. No intente levantar o mover objetos pesados.



CÓMO

Fortalecer la espalda con inclinaciones pélvicas

1. Póngase de rodillas con los codos ligeramente doblados.
2. Mantenga la espalda plana y la cabeza y el cuello en línea con la columna.
3. Arquee la parte baja de la espalda mientras aprieta los músculos de la barriga y el trasero.
4. Relájese lentamente y vuelva a la posición plana.



El suelo pélvico

Los músculos del suelo pélvico, los cuales van desde el hueso púbico hasta la rabadilla, actúan como un cabestrillo para sostener la columna vertebral y la pelvis, así como los órganos internos, incluyendo el útero, y el bebé. El buen tono muscular es la clave para un parto más sencillo y una recuperación más rápida. También ayuda con la función sexual y el control del flujo de la orina.

El embarazo y el parto pueden debilitar el piso pélvico y llevar el dolor de la “cintura pélvica” a la parte baja de la espalda, el trasero, los costados de las caderas, la ingle y la parte interna de los muslos. Consulte a su profesional de la salud si el dolor continúa después del parto.



CÓMO

Fortalecer el suelo pélvico con los ejercicios de Kegel.

1. Encuentre una posición relajada (de pie, sentada, acostada o incluso caminando). No meta las caderas ni columpie la espalda.
 2. Apriete y levante suavemente los músculos que rodean la vagina y el recto (por encima del ano), como si estuviera tratando de no orinar o eliminar gases. La parte superior del vientre, los muslos y el trasero debe estar relajada. No haga ejercicios de Kegel cuando vaya al baño, ya que puede causar a una infección.
 3. Apriete los músculos y cuente hasta 5 (o hasta 10 cuando ya esté más fuerte). Siga respirando.
 4. Relájese. Espere 10 segundos.
- Repita hasta 10 veces, varias veces al día.



INTÉNTELO

Evite que la orina gotee apretando los músculos del suelo pélvico al toser, estornudar o levantar objetos.

Los viajes

En el coche

- Use el cinturón de seguridad.
- Posicione el asiento lo más atrás posible para hacer espacio para la bolsa de aire.
- No recline el asiento.
- Limite el tiempo de sus traslados.
- Tome descansos para estirarse y moverse.
- Deje que otros conduzcan cuando sea posible.

En el avión

- Antes de comprar un pasaje, consulte con la aerolínea; algunas no le permitirán volar después de 36 semanas de embarazo.
- Reserve un asiento en el pasillo para facilitar el acceso al baño.
- Haga ejercicio en su asiento y camine por el pasillo para prevenir que se le formen coágulos de sangre en las piernas.
- Beba mucha agua y lleve bocadillos saludables.

Si viaja una larga distancia

- Compre un seguro de viaje que cubra el embarazo y el parto.
- Lleve una copia de su ficha prenatal.
- Consulte sobre los servicios de salud locales y la ubicación del hospital más cercano.
- Compruebe si hay avisos de seguridad para viajeros. En algunas zonas hay enfermedades, como el paludismo o el zika, que son especialmente peligrosas durante el embarazo.
- Por lo menos 6 semanas antes de viajar, consulte a su profesional de la salud sobre las vacunas y otras precauciones que debe tomar, como el beber agua embotellada.



Coloque la parte del cinturón que va sobre el regazo debajo del vientre y la parte que va sobre el hombro contra su pecho.



¿SABÍA USTED?

Puede encontrar avisos actualizados sobre salud para viajeros en travel.gc.ca/travelling/health-safety/travel-health-notice.



INTÉNTELO

Si puede cubrir el costo, considere visitar una clínica de atención a viajeros antes de partir.

Las relaciones sexuales

El embarazo y la maternidad pueden cambiar su relación sexual, pero la intimidad no tiene por qué terminar.

Durante el embarazo

Se suele poder mantener relaciones sexuales hasta el momento del parto. Si su médico le indica evitar las relaciones sexuales vaginales, puede continuar besando, acurrucándose y practicar el sexo oral. Pero no deje que su pareja le sople aire en la vagina (lo que puede causar una burbuja de aire en la sangre) y no practique el sexo oral si su pareja tiene un fuego labial porque puede contagiarle el herpes.

El orgasmo puede provocar que el útero se le contraiga brevemente, pero esto no afecta al bebé. Si presenta riesgo de tener un parto prematuro, pregúntele a su médico si es seguro tener un orgasmo.

Puede utilizar los vibradores y los consoladores, siempre y cuando su profesional de la salud no le haya indicado evitar las relaciones sexuales vaginales. Asegúrese de que estén limpios y no penetre la vagina con fuerza.

Los condones ayudarán a protegerla a usted y a su bebé contra las infecciones de transmisión sexual (ITS). Úselos si tiene una nueva pareja, si tiene más de una pareja, o si usted o su pareja tienen una ITS. No utilice condones que contengan nonoxinol-9 (N-9).

Después del nacimiento

Se puede tener relaciones sexuales cuando esté recuperada y se sienta preparada. En general esto tarda alrededor de 4 a 6 semanas. Si el sexo es incómodo, intente con un lubricante a base de agua y mucha estimulación previa. Un baño caliente también puede ayudar, si su profesional de la salud le ha dado el visto bueno.

Asegúrese de usar un método anticonceptivo (ver [Planificación familiar](#)). Puede volver a quedar embarazada de inmediato, incluso durante la lactancia.



APOYO Qué puede hacer

Conversen. Puede llevar tiempo para que uno de ustedes o ambos se sientan cómodos teniendo sexo de nuevo. Comiencen cuando ambos se sientan preparados.



¿SABÍA USTED?

Durante un embarazo saludable, el tener relaciones sexuales no perjudicará a su bebé ni estimulará el parto. Pero puede prepararla, si está lista, liberando hormonas que pueden iniciar las contracciones.

¿No le interesa el sexo?

La intimidad puede fortalecer el vínculo con su pareja, lo que es bueno para toda la familia. Pero su interés y el de su pareja pueden cambiar. Puede que se sienta cansada, con náuseas o incómoda. A su pareja le puede preocupar que el sexo lastime al bebé o inicie el parto. Cualquiera de los dos puede sufrir de depresión (ver [Su salud emocional](#)).

Pero recuerde, la intimidad no tiene por qué implicar el sexo. Se puede conservar la intimidad con abrazos, tomándose de la mano o dando un paseo juntos.

Si desea tener sexo pero le resulta difícil disfrutarlo, pruebe nuevas posiciones y use almohadas para que sea más cómodo. Póngase un sujetador de lactancia acolchado si le gotean los pechos. Aumente su interés mediante el ejercicio. Reserve un tiempo romántico cada semana e intente hacerlo en los momentos del día en que esté más descansada.

El trabajo

Si está expuesta a sustancias químicas, vapores, al sobrecalentamiento u otros peligros en el trabajo, hable con su profesional de la salud. Si realiza trabajos físicos como levantar cosas pesadas o si trabaja de noche, hable con su supervisor para modificar sus tareas.

Sea cual sea su trabajo, coma bocadillos saludables, beba mucha agua y encuentre maneras de estar cómoda.

Si está de pie por largos períodos:

- transfiera su peso de un pie al otro
- ponga un pie en un reposapiés
- Use zapatos cómodos que den soporte
- tome descansos más cortos y frecuentes y trate de encontrar un lugar tranquilo para acostarse o poner los pies en alto

Si está sentada por largos períodos:

- cambie su posición a menudo
- use un reposapiés
- levántese y camine

