

TIPS

para un embarazo saludable

Tips Salud **1**

Una saludable sonrisa.

Tu embarazo es una época linda para sonreír. Sin embargo, las hormonas en este momento dejan tus dientes y encías expuestas a una mayor sensibilidad y a un alto riesgo de caries. ¿Qué hacer?

- 1.** Cepilla con mayor frecuencia tus dientes y utiliza siempre hilo dental. Usa un cepillo suave.
- 2.** Disminuye el consumo de dulces, especialmente si no puedes cepillarte inmediatamente los comes.
- 3.** Ingiere una buena cantidad de vitamina C, así evitarás el sangrado de las encías.
- 4.** Un buen consumo de calcio fortalecerá tus dientes.
- 5.** Utiliza un enjuague bucal anti-bacterial, eso te protege entre un cepillado y el siguiente.
- 6.** Hazte 1 ó 2 limpiezas dentales durante el embarazo. Evita los tratamientos que impliquen rayos X y anestesia (Lidocaína). El blanqueado dental puede esperar hasta después del parto.

Tips Salud **2**

Piernas saludables y sin várices durante el embarazo.

Alrededor del segundo mes de embarazo la cantidad de sangre del cuerpo aumenta lo cual agrega una carga extra a tus venas. Adicionalmente los niveles de progesterona suben y las paredes de los vasos sanguíneos se relajan. Esto hace que la sangre tienda a estancarse especialmente en las piernas. Para evitar esta situación, te recomendamos:

- 1.** Manténte en un peso saludable.
- 2.** Evita estar sentada o parada por mucho tiempo. Intenta levantar y bajar tus talones periódicamente para evitar que la sangre de tus piernas quede atrapada en las venas.
- 3.** No uses ropa ajustada en las piernas, los muslos o la cintura.
- 4.** Evita el uso de tacones altos.
- 5.** No levantes cosas muy pesadas, especialmente en el último trimestre.
- 6.** Recuéstate 1 ó 2 veces al día, elevando tus pies por lo menos 15 cms. Apoya tus piernas en un cojín.
- 7.** Realiza caminatas diarias de por lo menos 20 minutos.

Tips Bienestar **1**

Cómo mantenerte cómoda en el trabajo durante el embarazo.

Te damos unas sugerencias para aliviar las molestias que pueden afectar tu desempeño.

- 1.** Evita los espacios muy cerrados con olores fuertes a comida o perfumes que te puedan hacer sentir náuseas.
- 2.** Ten a la mano snacks para picar entre comidas, galletas de soda, porciones de queso, yogurt o almendras.
- 3.** Toma agua aromática o té de jengibre, es suave para tu estómago y mitiga un poco el malestar; además tomar mucho líquido te hará sentir bien.
- 4.** Puedes sentir algo de fatiga durante la rutina, consumir cereales con fibra y carnes ricas en hierro, vitamina B y proteínas te darán energía.
- 5.** Encuentra un espacio donde puedas elevar tus pies y cerrar los ojos por unos minutos.
- 6.** Levántate de tu silla cada tanto y camina, así asegurarás una buena circulación.

Tips Bienestar **2**

Duerme fresca y relajada durante tu embarazo

El buen descanso es vital durante el embarazo, dormir bien te repondrá y te llenará de energía.

- 1.** Dúchate con agua tibia y huméctate antes de acostarte.
- 2.** Evita el estrés. Ayúdate con ejercicios de relajación y respiración para acostarte tranquila.
- 3.** Te aconsejamos acomodarte sobre el costado izquierdo porque mantiene una mejor circulación y evita la hinchazón.
- 4.** Usa almohadas. Puedes poner una almohada entre tus piernas, otra para la espalda y el abdomen y si sufres de acidez, coloca almohadas para dormir en posición semi-sentada.
- 5.** Toma un vaso de leche tibia antes de irte a la cama y duerme por lo menos 8 horas en la noche, es muy importante y se te va a notar.
- 6.** Duerme siestas. Encuentra un lugar tranquilo donde descansar al menos 15 minutos en la tarde.