

DECÁLOGO PARA UNA EMBARAZADA

Mis 10 tips para llevar un embarazo con salud:



- Antes del embarazo:** Preguntar por **suplementos de fólico y yodo** y revisar **de qué estoy inmunizada** (para prevenir enfermedades que pongan en peligro a mi bebé, si se precisa alguna vacuna, ahora es el momento de actuar).
- Semana 0:** Consultaré en mi **farmacia** antes de tomar cualquier medicamento o suplemento (lo natural no tiene por qué ser seguro) y estaré pendiente de **la campaña de gripe para vacunarme**.
- Semana 12:** Pedir cita en el servicio de **nutrición** (para comer equilibradamente, cero alcohol, hidratación) y evitar el sedentarismo (asesorarme del ejercicio adecuado en el embarazo). Buen momento también para dejar de fumar.
- Semana 14:** Empezaré a **cuidar mi piel:** fotoprotector, loción antiestrías, cepillo dental de cerdas blandas y medias de compresión, y otras ayudas para piernas cansadas (sobre todo si trabajas muchas horas de pie).
- Semana 16:** Informarme sobre **lactancia materna** (porque es más fácil de lo que piensas y lo mejor para tu bebé).
- Semana 20:** Empezaré a **tomarme la tensión** (para prevenir la preclampsia).
- Semana 24:** Comprobaré que me han hecho **la prueba del azúcar** en el centro de salud (para controlar la diabetes gestacional si la hubiera) y me informaré sobre la inmunoglobulina anti Rh.
- Semana 27-28:** Vacunarme de **tosferina** (para que mi bebé nazca protegido).
- Semana 30:** Me informaré acerca de las **vacunas no sistemáticas** para mi bebé y sobre los cuidados tras el parto con mi matrona.
- Semana 35:** Hacerme un cultivo vagino-rectal (en busca de **streptococcus agalactiae**, que me puede complicar el parto).

