

	Consejería de Hacienda y Administración Pública Dirección General de la Función Pública y Calidad de los Servicios Servicio de Prevención de Riesgos Laborales Coordinador
	CAMPAÑA 12 MESES, 12 TEMAS

CAMPAÑA 12 MESES, 12 TEMAS

Agosto. Mejorando la salud de nuestras embarazadas

El embarazo normal conlleva cambios físicos, psicológicos y sociales, y suele ocurrir de manera natural, sin molestias o con molestias mínimas. Los cuidados en esta situación se apoyan en gran medida en la educación para la salud y en la creación de entornos que eviten los riesgos, faciliten elecciones saludables y ayuden a la mujer a hacer frente a los problemas que puedan surgir durante las diferentes etapas de su maternidad.

Con este documento queremos ayudar a mantener actitudes sanas y positivas a las futuras madres durante el desarrollo del embarazo. Para ello desde este Servicio de Prevención le ofrecemos **algunos consejos** para hacer que esta etapa de su vida sea más saludable:

** Si estás planificando el embarazo debes cuidarte como si ya estuvieras embarazada. Aprovecha para llevar una vida más sana, **evitando desde este momento alcohol, tabaco y otros tóxicos.***



** Durante el embarazo utiliza ropa cómoda, que no oprima especialmente en la cintura, ropa interior de algodón y talla adecuada a la evolución de su cuerpo. Usa calzado con poco tacón y que no oprima.*

** Haz algo de actividad física; es adecuado caminar, nadar, hacer gimnasia, yoga, golf y ejercicios de preparación al parto. Evita correr, saltar o deportes de impacto. Te ayudará a prevenir molestias de espalda, calambres y otros problemas circulatorios.*



** Las alteraciones digestivas (náuseas, acidez...) pueden causar molestias en esta etapa. Realiza comidas frecuentes y poco abundantes. Come despacio y mastica bien los alimentos, evita alimentos muy calientes o muy fríos, bebe líquidos entre horas y a pequeños sorbos. Si presentas náuseas al levantarte, prueba a tomar alimentos secos como galletas o cereales antes de levantarte.*

	Consejería de Hacienda y Administración Pública Dirección General de la Función Pública y Calidad de los Servicios Servicio de Prevención de Riesgos Laborales Coordinador
	CAMPAÑA 12 MESES, 12 TEMAS

** Puedes presentar cambios de humor y sentimientos enfrentados; para afrontarlos mejor busca apoyos en tu entorno familiar, social y laboral que te permitan expresar tus sentimientos, y utiliza siempre el sentido del humor, al fin y al cabo estos cambios son sólo temporales.*

** El adecuado desarrollo del feto depende en buena medida de una adecuada alimentación de la madre. Haz una alimentación variada en la que haya abundantes frutas y verduras frescas (que deben lavarse muy bien), hidratos de carbono complejos (cereales, pasta,...) preferentemente integrales, proteínas (carne, pescado y legumbres) evitando consumir pescados de gran tamaño como emperador, atún rojo, cazón, tintorera, marrajo, aguja, lucio... Consume leche pasteurizada o UHT y derivados (leche desnatada, yogurt y queso), pero evita el queso blando madurado tipo Camembert, Brie y queso azul. Prepara las comidas a la plancha, hervidos, al vapor, sin salsas. Usa sal yodada en la preparación de tus alimentos en la cantidad habitual.*



** Garantiza una adecuada hidratación, bebiendo entre 1,5 a 2 litros de agua al día.*

** Es importante tener en cuenta que las mujeres embarazadas se deben vacunar de tétanos y gripe, para lo cual deben consultar con un profesional sanitario.*



** Finalmente los profesionales sanitarios te guiarán durante todo este periodo, ayudándote a resolver todos los pequeños problemas o dudas que te surjan. Debes acudir a ellos también si presentas alguna complicación, especialmente: vómitos intensos, dolor abdominal o contracciones, hemorragia o pérdidas de líquidos por vagina, ausencia de movimientos fetales, fiebre alta, manos y pies hinchados que no ceden con el reposo, o cefaleas persistentes con alteraciones en la vista.*

	Consejería de Hacienda y Administración Pública Dirección General de la Función Pública y Calidad de los Servicios Servicio de Prevención de Riesgos Laborales Coordinador
	CAMPAÑA 12 MESES, 12 TEMAS

Protección del embarazo y la maternidad en el trabajo

Las mujeres sanas con embarazos normales pueden generalmente continuar desempeñando sus trabajos habituales, siempre que no causen fatiga física o psíquica excesiva o requieran exposición a otros factores de riesgo que puedan ser dañinos para la embarazada o el feto (radiaciones, productos tóxicos, agentes infecciosos...). En estos casos se debe consultar con el servicio de prevención de riesgos laborales correspondiente para valorar las medidas a tomar. Os recordamos que existe un [Protocolo de actuación en materia de protección de la maternidad de las Empleadas al Servicio de la Administración Pública de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia](#).

Si quieres ampliar la información...

- [Portal PREVELSAL, prevención durante el embarazo y la lactancia en el sector de la salud](#). Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT).
- [Portal de promoción de la salud en el trabajo. Embarazo y lactancia](#). Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT).
- [Guía de promoción del embarazo saludable](#). Consejería de Salud y Servicios Sanitarios del Principado de Asturias
- [Para una maternidad saludable. Nueve meses para compartir](#). Comunidad de Madrid.