



UNA LISTA COMPLETA
PARA UNA

*madre
primeriza*

Todo lo que tienes que
saber y **hacer** durante tu
embarazo

INCLUYE **43** PUNTOS
para **facilitar** tu primer embarazo

www.experienciasdelavida.com

- 1.** Asiste al doctor en las primeras semanas del embarazo para recibir los primeros cuidados prenatales.
- 2.** Informa al doctor de todos los antecedentes de salud y genéticos de tu familia y la del papá.
- 3.** Debes preguntar todo lo que no conozcas o que tenga dudas.
- 4.** Asiste a todas las visitas prenatales que el doctor te indique.
- 5.** Ahora tu cuerpo está conectado al del feto y por tanto debes cuidar de lo que haces, comes y bebes.
- 6.** Durante el embarazo se puede afectar la dentadura. Por tanto, visita regularmente al dentista.
- 7.** No fumes, ni estés en sitios donde otras personas fumen, ya que afecta al feto.
- 8.** No consumas café, alcohol ni drogas ni antes ni durante el embarazo (esto también incluye al padre).
- 9.** Consume alimentos nutritivos y que contengan ácido fólico.
- 10.** Consume poca azúcar, grasas y carbohidratos.
- 11.** Toma ácido fólico cuando el médico lo indique.
- 12.** Toma mucha agua, leche, sopa y jugos.
- 13.** Evita comer mariscos durante tu embarazo.
- 14.** No uses piscinas de hidromasajes, saunas ni cámaras de sol.
- 15.** No entres al mar cuando haya mucho oleaje, sobre todo en los primeros meses.
- 16.** Durante el primer trimestre evita algunos vehículos de transporte que salten mucho.
- 17.** Si planeas viajar en avión, infórmale a tu médico.
- 18.** Si estás enferma, no te automediques; no uses medicina ni siquiera alternativa sin consultar al doctor.
- 19.** Si tienes fiebre, debes ir al doctor.
- 20.** No debes limpiar la caja de arena de tu gato ya que puede traer infección.
- 21.** Consume carnes bien cocidas y lávate bien las manos después de manipular la carne cruda.
- 22.** Las frutas y verduras debes lavarlas bien porque pueden contener parásitos que le puedes transmitir al feto.
- 23.** El huevo también lo debes comer bien cocinado.
- 24.** Si haces algo en las plantas, asegúrate de lavar después bien tus manos y sacar la tierra de dentro de las uñas.
- 25.** No te expongas al contacto con pesticidas.
- 26.** Evita las áreas recién pintadas donde el olor sea aún penetrante.
- 27.** No uses tinte para el cabello que contenga peróxido, ni estés cerca de donde lo estén usando.
- 28.** No debes tener contacto con plomo o con mercurio.

- 29.** Las habitaciones con pintura descascarada o con mucho polvo pudieran provocar plomo en la sangre.
- 30.** Evita estar en áreas de mucha humedad que pudieran contener moho.
- 31.** Ante cualquier sangramiento, acude al doctor.
- 32.** Algunas embarazadas pueden sentir contracciones de falsa alarma, las cuales se llaman dolores pródromos. Ante esto acude al doctor.
- 33.** Si no hay ninguna contraindicación médica, es seguro hacer ejercicios de embarazada.
- 34.** Si no hay una suspensión por el Dr., puedes tener relaciones sexuales durante el embarazo.
- 35.** Realiza ejercicios de relajación y meditación para manejar el estrés, como el yoga.
- 36.** Realiza ejercicios que te ayuden a fortalecer y preparar los músculos de la cavidad pélvica para que te ayuden a la hora del parto.
- 37.** Duerme todo lo que puedas y casi siempre sobre el lado izquierdo.
- 38.** Escucha música, lee y planea la llegada de tu bebé.
- 39.** Déjale saber a las personas que te rodean cómo te sientes.
- 40.** Ante cualquier síntoma de tristeza o desánimo, acude al Dr.

- 41.** Háblale a tu bebé desde el primer día.
- 42.** Infórmate de la depresión durante el embarazo que afecta a un porcentaje alto de mujeres.
- 43.** Desarrolla tu embarazo en **paz** y rodeada de **amor**.