



## HOJA INFORMATIVA

MAYO 2018, NO. 17



@profamiliard  
www.profamilia.org.do



# EN EL MES DE LAS MADRES CONSEJOS EN EL EMBARAZO

Debido a los cambios fisiológicos que ocurren en la mujer producto de un embarazo, es recomendable seguir ciertas directrices que contribuyan a la disminución de riesgos y complicaciones durante esta hermosa etapa de la vida de muchas mujeres.

Por ello, consultamos a expertos gineco-obstetras que prestan servicios en las clínicas Profamilia, para conocer sus mejores recomendaciones de atención y cuidados durante el embarazo. Todos coincidieron en solicitar que acudan a sus chequeos prenatales lo más pronto posible, tener una buena alimentación y evitar el consumo de alcohol y otras drogas, entre otros aspectos de cuidados y atención.



**Dra. María E. Peralta**  
*Clínica San Francisco de Macorís*

- Iniciar chequeo prenatal en su primer trimestre es esencial ya que es el período de mejor absorción de ácido fólico para el feto, así podemos evitar las anomalías del tubo neural y espina bífida.
- Indicación de analíticas rutinaria prenatales, ya que con esta podemos detectar a tiempo anemia, enfermedades virales, diabetes gestacional, presencia de toxoplasmosis, falcemia y tipo de sangre.
- Debe tener administración de las vacunas de acuerdo con su trimestre.
- La embarazada debe mantener una buena alimentación, monitoreo fetal y materno durante los nueve meses.



**Dra. Miladys Roman**  
*Clínica Evangelina Rodríguez*

- No falte a su cita de control prenatal, si no puede el día de la cita, acuda tan pronto pueda, si se siente algún malestar y no es su cita acuda antes, no espere a mejorarse.
- Coma saludable, debe incluir en su dieta líquidos, huevos, habichuelas, frutas, leche y sus derivados. Mantenga su entorno y su persona limpios.
- Evite los disgustos, las discusiones y los pleitos, manténgase lo más relajada posible.



**Dra. Luz González**  
*Clínica San Cristóbal*

- Tener una alimentación rica en frutas, vegetales, granos y carne preferiblemente a la plancha reduciendo los carbohidratos
- Realizar algún ejercicio o deporte bajo supervisión.
- Acudir a las consultas periódicamente.
- Estar alerta, ante cualquier síntoma acudir de forma inmediata al centro médico.



**Dr. Pablo Wagner**  
*Clínica Sabana Perdida*

- Una alimentación que incluya vegetales y frutas, ya que son ricos en hierro y ácido fólico.
- escoja un proveedor calificado para sus chequeos prenatales, que le brinde un servicio con calidad y calidez y con quien se sienta en confianza.



**Dra. Nakia Moronta**  
*Clínica Sabana Perdida*

- Debe evitar tomar cualquier medicamento durante el embarazo, a menos que haya sido prescrito por su obstetra.
- La alimentación debe ser completa y variada, con aumento en la ingesta de frutas, vegetales, carnes, así como de agua, la sal yodada y ácido fólico.
- Si el embarazo cursa con normalidad no es necesario modificar o interrumpir sus hábitos sexuales, siempre y cuando no resulten molestos para la embarazada.
- Acudir a sus chequeos prenatales con regularidad, ya que ellos permiten detectar cualquier anomalía a tiempo y minimizar complicaciones.



**Dra. Mónica Durán**  
*Clínica San Cristóbal*

- Acudir a todas las consultas prenatales.
- Tomar suplementos prenatales indicados por tu médico.



**Dra. Rosa Vásquez**  
*Clínica Herrera*

- Realizar ejercicios; usar ropa cómoda y adecuada; descansar bien; acudir al odontólogo para una revisión; cuidar su piel y tomar agua suficiente.
- Comunicarse con su bebé.
- Si tiene más de 40 años, además de los cuidados generales, es importante que preste especial atención al aumento de peso para evitar el riesgo de sufrir hipertensión y diabetes y es recomendable pedirle a su médico que le realice las pruebas de detección de anomalías cromosómicas.