

RECOMENDACIONES PARA UN **EMBARAZO SALUDABLE**

En el mes de las madres, la clínica Profamilia San Cristóbal tiene grandes descuentos

Una alimentación saludable; actividad física apropiada; suplementos vitamínicos y seguimiento médico, son algunas de las recomendaciones para prevenir la anemia, nacimientos prematuros o bajo peso al nacer, y en general, para asegurar la salud materna.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), indica que la salud materna comprende todos los aspectos de la salud de la mujer desde el embarazo, el parto hasta el posparto. Aunque la maternidad es a menudo una experiencia positiva, para demasiadas mujeres es sinónimo de sufrimiento, enfermedad e incluso de muerte.

En este mes de las madres, consultamos con la doctora Marcia Luz González, de la Clínica Profamilia San Cristóbal, con el interés de llevar algunas recomendaciones sobre salud materna, para contribuir con el bienestar de las futuras madres.

**Para agasajar a las madres,
aplicamos descuentos a diversos
servicios que son de alta
demanda entre las mujeres.**

ESPECIALES

de la clínica Profamilia San Cristóbal en honor a las madres

APROVECHE LOS DESCUENTOS EN LA SEMANA DEL 20 AL 25 MAYO

20% de descuento - Consultas obstétricas

10% de descuento - Sonografía Obstétrica

10% de descuento - Pruebas embarazos

DRA. MARCIA LUZ GONZÁLES

Clínica Profamilia San Cristóbal

Recomiendo realizar varias comidas diarias en las que no debes comer grandes cantidades y disminuye el tiempo entre comida y comida, sin embargo, es importante no comer carnes crudas o poco preparadas, siempre que se coma carne debe estar bien cocinada.

También es importante lavar bien toda la fruta y la verdura que vaya a ser consumida.

Añade a tu dieta leche y derivados de la leche, jugo de naranja enriquecido, brócoli, sardinas u otros alimentos que sean ricos en calcio.

Es fundamental que consumas muchos líquidos y que disminuyas el consumo de sustancias como el café, el té, los refrescos y el chocolate. Es recomendable hacer ejercicios, pero debes tomar en cuenta que sean de bajo impacto, es decir, que no sean muy fuertes, los más indicados son la natación y caminar, aunque si tienes ocasión, también se pueden practicar otros como el yoga y el tenis.

Dormir lo suficiente contribuye también con el bienestar de la embarazada, pero sabemos que a medida que avanza el embarazo, puede resultar difícil encontrar una posición cómoda. La postura que resultará más cómoda a medida que vaya avanzando el embarazo será estirada sobre un costado con las rodillas flexionadas, así que recomiendo que la prueben a ver qué resultados le da.

