

# CUIDADOS PREVIOS AL EMBARAZO



Claudia Guerra Avila  
Matrona  
Especialista en Vinculación Prenatal  
Directora Miwawa

Si has tomado la decisión de embarazarte, es importante que te prepares para ese momento, te dejo algunas recomendaciones para que puedas entregar lo mejor de ti, para la llegada de tu bebé:

1. Es importante estar saludable, por lo que debes dejar los hábitos tóxicos, como el tabaco y alcohol.
2. Es recomendable que te evalúe y guíe un nutricionista para lograr un peso ideal y así prevenir complicaciones en el embarazo, como la Diabetes gestacional o la hipertensión asociada al embarazo.
3. Evaluación por ginecólogo, quien se asegurará, mediante un análisis de sangre, que no tengas anemia ni otros trastornos que pudieran complicar tu embarazo.
4. Mediante un exámen de sangre averiguarás si se han pasado ciertas infecciones que, en caso de sufrirlas durante la gestación, pueden afectar al futuro bebé: rubéola, toxoplasmosis, hepatitis, sífilis, sida.
5. Evaluación con dentista, de esta forma, se evita tener que someterse a tratamientos dentales durante la gestación, además de prepararse ya que durante la gestación suelen inflamarse las encías.

6. Evaluación de piso pélvico por kinesióloga especialista, con el fin de preparar la musculatura de esta zona y lograr así una buena gestación, parto y post parto, evitando problemas a futuro como la incontinencia de orina y los prolapsos genitales.

7. Ponerse en buena forma: comenzar a practicar un deporte u otro ejercicio que se pueda seguir haciendo durante el embarazo.

8. Empezar a tomar ácido fólico tres meses antes de abandonar el método anticonceptivo. Esta vitamina del grupo B resulta primordial para la salud de la madre y del hijo, evita ciertos tipos de anemia y previene ciertas malformaciones en el futuro bebé.

9. Realizar las reformas necesarias para adaptar la vivienda a la llegada del niño. Las obras son una fuente de preocupaciones, y durante el embarazo no es aconsejable agobiarse, ni tener contacto con barnices ni con disolventes.

10. Evaluación con Matrona y psicóloga con el fin de aclarar dudas respecto a la futura gestación y a los proyectos de vida.

