	<p style="text-align: center;">Consejería de Hacienda y Administración Pública Dirección General de la Función Pública y Calidad de los Servicios Servicio de Prevención de Riesgos Laborales Coordinador</p>
<p style="text-align: center;">CAMPAÑA 12 MESES, 12 TEMAS</p>	

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.*



** 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.