



Todo lo que debes saber sobre tu embarazo

Descripción

Si estas embarazada o simplemente pretendes estarlo en un tiempo más, no te ujeres.cl .-El portal femenino de Chile.



Cuando una mujer esta embarazada es importante tener

conocimientos y nociones básicas con respecto a los cuidados que esta debe realizar, por eso es importante tomarlos siguientes consejos:

a)Debes realizar ejercicio de manera moderada, hay actividades recomendadas para embarazadas tales como el yoga, caminatas, pilates, natación etc. Sin excederse en esfuerzo, el ejercicio controlado beneficia a la mamá y al bebé.

b)La alimentación equilibrada y moderada ayuda a sentirse bien, es importante recalcar que no hay que alimentarse por dos en el periodo de gestación, eso es sólo un mito. Una alimentación rica en verduras, frutas, cereales, pescados, lácteos y baja en grasas ayudará a que el bebé crezca sano y a que tú no aumentes de peso en exceso.

c)Debes beber mucha agua, evitando jugos y bebidas gasificadas.

d)Intenta utilizar ropa cómoda y confortable. Se puede estar linda y cómoda a la vez.

e)Ingerir un complemento vitamínico. El ácido fólico, el hierro, el yodo, etc. son vitaminas y minerales

esenciales para el bebé. (seguramente tu médico te lo indicará al comienzo del embarazo)

f)Cuida tu aspecto personal. Asearte a diario, darte cremas, arreglarte las uñas y el pelo ayudarán a que te veas y sientas linda, alimentar tu autoestima y a subirte el ánimo.

Fecha de creación

mayo 2016