



Tips para un Embarazo Saludable

El embarazo es un proceso único, mágico y especial, se esta creando una vida, ciertamente son muchos cambios los que se viven y estos pueden provocar estrés o malestar pero es importante cuidarse para lo cual te sugiero:

- tratar de aprender lo mas posible acerca de este proceso, de los cambios en tu cuerpo, del desarrollo y crecimiento del bebe ya que el conocimiento otorga seguridad, es de gran utilidad inscribirse a un curso de preparación. Recuerda que tu bebe es una personita con todos los sentidos alertas, conéctate con el a través del movimiento, la música y por supuesto la voz y la mente.
- Selecciona a tu medico ginecólogo y pediatra te recomendamos que platiques con ellos, que te proporcionen confianza y que te puedan proporcionar con seguridad el tipo de nacimiento que tu deseas
- Asegúrate que tu alimentación sea completa y equilibrada para que tu cuerpo trabaje adecuadamente, evitando tomar refresco, bebidas oscuras, alcohol y cigarro , y por supuesto nunca automedicarse
- Procura hacer ejercicio todos los días comienza con periodos cortos y ve aumentando gradualmente sin llegar a extenuarte, el estar activa te ayudara a sentirte mejor a tener condición y a fortalecer los músculos.
- No olvides que el descanso también es necesario, tu cuerpo lo requiere, trata de reducir el estrés de la vida cotidiana
- Planea el nacimiento de tu bebe, aprende, pregunta, participa, comparte con tu pareja y sobre todo disfruta el sentir a tu bebe, y el estar embarazada pues es un gran privilegio

La naturaleza es sabia así que confía en tu cuerpo y en tu habilidad para dar a luz.