

5 Tips que harán tu embarazo más saludable: CUIDATE POR DOS



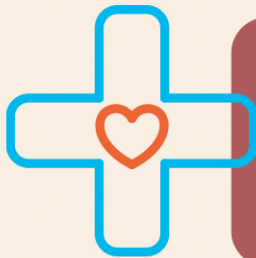
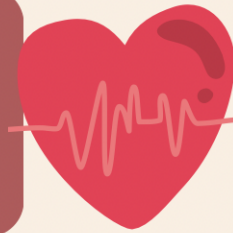
Lleva una dieta balanceada

Comer saludable, variado y nutritivo durante toda la vida es ideal pero en este momento lo es el doble de importante. Consume alimentos que te aporten nutrientes en especial Ácido fólico, hierro, y calcio.

No consumas alimentos crudos o exceso de mariscos, ni embutidos procesados o fermentados.

Ejercítate

un embarazo activo trae muchos beneficios, realizar actividad física durante este tiempo hará que te sientas mejor física y emocionalmente. Puedes realizar caminata ligera por 45 minutos, natación o yoga.



Citas médicas

visita a tu ginecólogo periódicamente, consulta tus dudas respecto al parto o que vayan surgiendo durante el embarazo y coméntale todo tu historial médico pasado.

Organiza tu entorno:

El embarazo es una etapa corta pero a la vez de larga espera, así que organiza tu espacio y el de tu bebé para que cuando llegue el gran día tu estés relajada y organizada.



Cuida tu salud mental

La salud mental es igual de importante que la física, así que asegúrate de atenderla, ya sea a través de tus propios hábitos o con la ayuda de un profesional. Está comprobado científicamente que el estado de ánimo de la madre influye en el crecimiento y Desarrollo de el feto.



No a las drogas y alcohol:

Las drogas y las bebidas alcohólicas son sumamente peligrosas en esta etapa ya que estas se van directamente al torrente sanguíneo y puede ser las causantes de malformaciones o alteración en el desarrollo cerebral.



Nutricionista Mabel Montejo de Orellana