

*Si tiene alguna
otra pregunta,
hágala a su
médico o
enfermero.*

Reposo en Cama Durante el Embarazo

Su médico le sugirió reposo en cama durante su embarazo para lo siguiente:

- Evitar un parto prematuro.
- Proteger la salud y el bienestar de su bebé que va a nacer.

Limitar su actividad con reposo en cama puede ayudar:

- Reduce la presión que ejerce el bebé sobre su cuello uterino. La presión sobre el cuello uterino puede provocar contracciones de trabajo de parto.
- Mejora el flujo de sangre hacia la placenta. Este aumento en el flujo de sangre permite que la placenta envíe más oxígeno y nutrientes a su bebé para que pueda crecer.
- Su corazón y sus riñones funcionan mejor y se reduce la presión arterial alta.

Preguntas para hacerle a su proveedor de atención médica

Quizá sea conveniente que haga las siguientes preguntas a su proveedor de atención médica mientras hace reposo en cama.

- ¿Cuántas horas por día debe permanecer en cama para hacer el reposo suficiente?
- ¿Puede hacer reposo en cama en el hogar y limitar sus actividades?
- ¿Puede caminar hasta el cuarto de baño y tomar una ducha?
- ¿Qué actividades podrá realizar?
- ¿Puede tener relaciones sexuales?

Mantenga una dieta saludable

Beba entre 8 y 12 vasos de agua o líquido por día. Esto ayudará a evitar las contracciones prematuras y el estreñimiento. Para evitar el estreñimiento también puede incorporar los siguientes alimentos:

- Panes integrales y cereales
- Frutas y verduras frescas

Probablemente, su médico le indique un ablandador fecal si está estreñida.

Para no sentirse hinchada o demasiado llena, coma entre seis y ocho veces por día. Asegúrese de tomar todos los medicamentos y vitaminas como se lo indique el médico. Para mayor información sobre la dieta, solicite al enfermero el folleto *Nutrición y embarazo (Nutrition and Pregnancy)*.

Hacer frente

Abandonar su rutina normal en ocasiones puede ser estresante. Estas son algunas formas de hacer frente a esto:

- Respete un cronograma durante el día. Planifique horarios para hacer llamadas telefónicas, recibir visitas, dormir siestas, leer o escribir cartas.
- Pida ayuda a familiares y amigos. Elabore una lista de tareas con las de otras personas puedan ayudarle. Entre esas tareas puede incluir la compra de alimentos, los viajes a la biblioteca para tomar libros o DVD prestados, los trámites o el cuidado de niños, si fuera necesario.
- Considere la posibilidad de probar pasatiempos como tejer o armar rompecabezas que puede realizar mientras está en reposo en cama. “Navegue por Internet”, encuentre apoyo en línea de personas en la misma situación o trabaje en esos archivos de la laptop que debe actualizar (como fotos, libreta de direcciones o archivos de recetas), pero solo por cortos períodos de tiempo.
- Lleve un diario de sus días en reposo en cama. Escriba notas acerca del movimiento del bebé, los exámenes que se realizaron y cómo se está sintiendo. Este es un buen recurso cuando se da un historial al médico.

Los ejercicios de relajación también pueden ayudar a lo siguiente:

- Disminuir el estrés
- Reducir la ansiedad
- Mejorar el sueño
- Mejorar la energía

Respiración rítmica

Respirar en un patrón controlado y relajado puede ayudar a reducir el estrés. Siga estos pasos para practicar la respiración rítmica.

1. Póngase en una posición cómoda, acostada sobre la espalda o sentada en la cama. Si está sentada, mantenga su espalda derecha y los hombros relajados.
2. Cierre los ojos. Concéntrese en la respiración; sienta cómo sube y baja su abdomen con cada respiración.
3. Inhale mientras dice: “adentro, dos, tres, cuatro.”
4. Exhala como dice: “adentro, dos, tres, cuatro.”
5. A medida que exhala lentamente, sienta cómo comienza relajarse. Permita que la tensión abandone su cuerpo. Continúe concentrada en su respiración, en caso de que la invadan otros pensamientos.

Puede realizar la respiración rítmica durante 15 o 20 minutos por día o en segmentos de 10 minutos, dos veces por día.

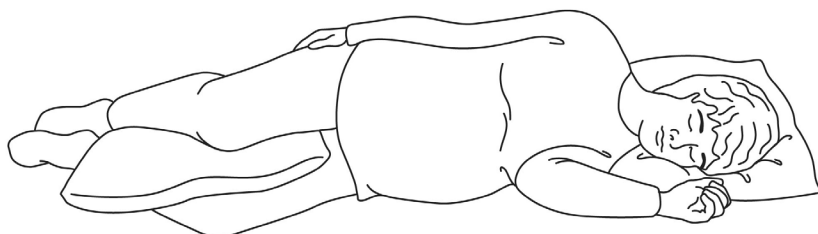
Pregunte al enfermero cómo acceder a estos videos desde su habitación.

Comodidad

Estas posiciones la ayudarán a relajarse y a aumentar el flujo de sangre hacia la placenta.

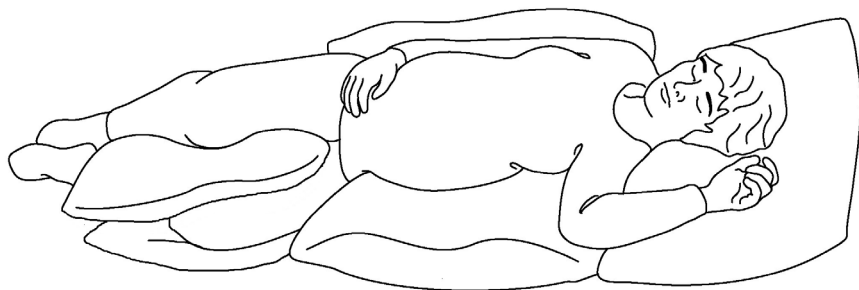
De lado

- Coloque almohadas entre las rodillas.
- Coloque una pequeña almohada bajo su vientre después del segundo trimestre.
- Mantenga el cuello en una posición cómoda.
- Abraze una almohada para apoyar los brazos y la parte superior del cuerpo.



¾ decúbito supino

- Coloque detrás suyo almohadas corporales para lograr una posición entre estar acostada sobre su espalda y de lado.
- Coloque una almohada bajo la rodilla inferior para que esté apoyada.
- Coloque una almohada pequeña bajo el vientre.



Entre otros consejos se pueden mencionar los siguientes:

- Cambiar de posición cada 1 o 2 horas.
- Mantener la piel limpia y seca.
- Usar crema para evitar que se reseque la piel.
- Colocar almohadas debajo de las pantorrillas para evitar la presión sobre los talones.

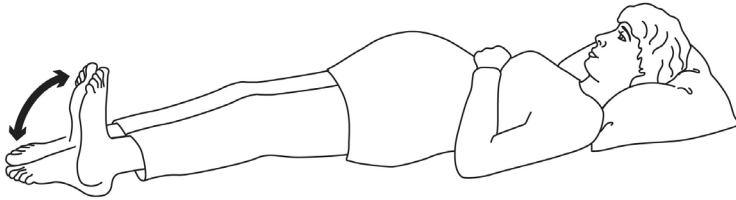
Mantenerse en forma

Estos ejercicios simples le ayudarán a mantener su fuerza y la amplitud de movimiento de sus brazos y piernas. Si el ejercicio le provoca dolor, interrumpa la actividad. No haga ejercicios que involucre músculos centrales o abdominales.

Ejercicios de piernas y pies

Hacer movimientos circulares con los tobillos y flexionar y estirar los pies desde el tobillo para mejorar el flujo de sangre en las piernas. Esto reduce el riesgo de desarrollar coágulos en las piernas.

1. Con las piernas estiradas, apunte los dedos de ambos pies hacia los pies de la cama. Relájese. Luego apunte los dedos hacia su mentón. Repita 15 veces.



2. Mueva cada pie en círculo a la altura del tobillo. Repita este ejercicio 15 veces.

Si se encuentra en el hospital y en reposo en cama, probablemente su médico solicite botas de prevención de trombosis venosa profunda (DVT). Estas botas ejercen una leve presión sobre sus pantorrillas para lo siguiente:

- Estimular el flujo sanguíneo al corazón.
- Ayudar a reducir el riesgo de formación de coágulos en las piernas.

Ejercicios sentada (con la autorización de su médico)

Estos ejercicios también se pueden realizar mientras está sentada en la cama.

Gire suavemente la cabeza y mire sobre un hombro, luego sobre el otro. Mantenga la posición durante 5 segundos y repita estos pasos 5 veces. Haga este ejercicio entre 2 y 3 veces por día.



Con los brazos a los costados, junte los omóplatos. Repita esto cinco veces. Haga este ejercicio entre 2 y 3 veces por día.



Con los codos flexionados a 90°, junte los omóplatos y gire los brazos hacia fuera, manteniendo los codos flexionados.

Repita esto 5 veces. Haga este ejercicio entre 2 y 3 veces por día.



Ejercicios de Kegel (con la autorización de su médico)

Usted puede hacer estos ejercicios si su médico le dice que está bien hacerlo.

Los músculos alrededor de la uretra, la vagina y el recto, se estiran durante el embarazo. Este estiramiento puede provocar una pequeña descarga de orina en algunas mujeres cuando tosen o se ríen. Los ejercicios de Kegel pueden fortalecer los músculos del piso pélvico para evitar estas pérdidas.

Para hacer los ejercicios de Kegel, debe hacer lo siguiente:

- Tense o contraiga los músculos por donde pasa la orina y los de la vagina durante 3 segundos, luego relájelos durante 3 segundos. No use los músculos abdominales.
- Aumente el tiempo que contrae el músculo a 10 segundos, luego relaje durante 3 segundos. Repita 10 veces. Haga estos ejercicios 3 veces por día.
- Aumente gradualmente la cantidad de ejercicios de Kegel a 50 por día.

Regreso al hogar después de la estadía en el hospital

El médico y el enfermero le dará instrucciones específicas en cuanto a lo siguiente:

- Dieta
- Pautas para las actividades (como reposo en la cama, relaciones sexuales, conducción, trabajo, y movimiento de objetos pesados)
- Medicamentos necesarios
- Visitas de seguimiento con el médico
- Contacto en caso de tener preguntas

Cuándo llamar al médico

Llame inmediatamente al médico si presenta los siguientes síntomas:

- Falta de aire
- Palpitaciones cardíacas (siente que su corazón “late con fuerza”)
- Dolor torácico
- Jaquecas al hacer ejercicios
- Debilidad o dolor muscular
- Sangrado vaginal
- Dolor pélvico o abdominal
- Contracciones
- Náuseas o mareos
- Fatiga excesiva
- Inflamación o dolor en las pantorrillas
- Pérdida de líquido amniótico (“rotura de bolsa”)
- Decremento en el movimiento del bebé