



**Curridabat**  
CIUDAD DULCE



# Guía cantonal de hábitos saludables para mujeres en estado de embarazo y lactancia

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud integral como el estado de bienestar físico, emocional y social de un individuo. Los hábitos saludables son pilares importantes para obtener bienestar a lo largo de las distintas etapas de la vida.

El objetivo principal de esta guía es proporcionar a la ciudadanía del cantón de Curridabat, información práctica y recomendaciones generales para promover hábitos saludables en las mujeres que se encuentran en estado de embarazo o lactancia.



# Embarazo

La alimentación en el embarazo debe ser variada y equilibrada para que aporte los nutrientes que necesita la madre y su bebé. Llevar una alimentación saludable tiene importancia antes, durante y después del embarazo.

Incorporá a tu alimentación alimentos fuentes de fibra, ya que pueden ayudar a prevenir problemas digestivos y estreñimiento, además de ayudar a controlar el colesterol.



La hidratación es esencial para la producción del líquido amniótico (líquido que rodea al bebé en el útero) y una buena circulación sanguínea. Se requieren 2,5 litros diarios el primer trimestre y 3 litros diarios el resto del embarazo.



Las verduras que contienen potasio como la remolacha o el brócoli pueden ayudar a disminuir la retención de líquidos que se produce en el embarazo.



Preferí grasas saludables como las provenientes del aguacate, pescados, semillas, aceite de oliva, canola, girasol, entre otros.





Mantén un peso adecuado antes y durante el embarazo. Esto es importante para evitar complicaciones de salud durante el periodo de gestación como hipertensión arterial y diabetes, además promueve que el bebé nazca con un peso y tamaño adecuado y con la grasa corporal en cantidades saludables.



Se puede escuchar comúnmente el dicho de que "tiene que comer por dos", sin embargo, esto es un mito; lo que debés aumentar es el consumo de alimentos altos en nutrientes como frutas, verduras y proteínas de buena calidad como pescado, pollo y leguminosas y evitar los embutidos y demás comidas procesadas.



Procurá en la medida de lo posible tener evaluaciones y asesorías nutricionales antes, durante y después del embarazo.



Es importante distribuir las cantidades de alimentos a lo largo del día, se recomiendan 5 tiempos de comida al día, especialmente cuando el tamaño del vientre dificulta la digestión



Consultá al médico sobre los suplementos vitamínicos necesarios en el embarazo como hierro, ácido fólico, fósforo, vitamina D y calcio. No tomés ninguna pastilla que no haya sido prescrito por tu doctor, ya que puede afectar la salud de tu bebé

# Hábitos Saludables en el embarazo



Durante este periodo se incrementa el sueño por lo que deberás aumentar las horas destinadas a dormir para recuperar energía.



En esta etapa puede ocurrir que haya insomnio y cansancio, estos son provocados por los cambios hormonales y el aumento del peso. En caso de tener estas sensaciones, realizá una cena más pequeña o tomá una bebida caliente antes de acostarse



El crecimiento del vientre modifica la curvatura de la columna y puede provocar problemas y dolores de espalda, evitá estar demasiado tiempo en la misma posición, ya sea sentada o de pie. Es conveniente que utilicés zapatos de poco tacón que sean cómodos.



Cuando estés sentada, apoyá la espalda recta sobre el respaldo. Evitá cruzar una pierna sobre otra para permitir una buena circulación de la sangre.



El consumo de tabaco, alcohol y otras drogas son perjudiciales para el desarrollo del bebé, evitá el consumo de cualquiera de estas sustancias.



# Lactancia

La alimentación de la madre después de dar a luz va a depender del peso que se ganó en el embarazo, la edad y la actividad física que realice. La alimentación de la madre afecta la producción y composición de la leche materna.

La lactancia trae beneficios tanto para la madre como para el bebé. La lactancia ayuda a la madre a recuperar su peso después del parto, disminuye el riesgo de presentar diabetes, cáncer de mama y de ovarios, ayuda a que el útero regrese a su tamaño previo, reduce el sangrado posparto, eleva la autoestima de la madre y disminuye la tristeza y/o depresión posparto.

## Consejos para una buena lactancia

Durante esta etapa te recomendamos lo siguiente:

- Mantén una alimentación variada y equilibrada donde haya un buen aporte de los 3 grupos de alimentos: carbohidratos, proteínas y grasas.
- La hidratación es esencial para producir leche para el bebé, consumí un mínimo de 3 litros diarios de agua pura.
- Limitá el consumo de grasas animales y preferí las grasas

vegetales que provienen del aguacate, semillas, frutos secos, aceite de oliva, etc.

- Añadí alimentos fuentes de omega-3 para el desarrollo adecuado del cerebro del bebé, como pescados, sardina, salmón, semillas de chía y linaza.
- El uso de suplementos de vitaminas y minerales no sustituyen una alimentación saludable, mantené una alimentación variada y lo más natural posible.

Si estás dando el pecho a tu bebé, no debés fumar. La nicotina pasa al bebé a través de la leche. Además, los lactantes criados en ambientes de humo de tabaco tienen más infecciones respiratorias, otitis y riesgo de síndrome de muerte súbita.

Un descanso adecuado es fundamental para prevenir la mastitis, ya que la fatiga aumenta tus niveles de estrés y eso puede disminuir la producción láctea.



No se debe tomar alcohol, el alcohol disminuye la cantidad de leche y puede producir que el bebé quede en coma, que tenga convulsiones y aumenta el riesgo de muerte.

# Vida Activa en el embarazo y la lactancia

La actividad física produce bienestar físico y psicológico, alivia tensiones y renueva energías.

- Hacer ejercicio antes, durante y después del embarazo trae múltiples beneficios. Sin embargo, tiene que ser aprobado por el médico que le realice los chequeos médicos.
- Los ejercicios que se recomiendan en el embarazo son: caminar a paso ligero, natación, bicicleta estática, ejercicios para tonificar adaptados para embarazadas donde se pueden fortalecer la espalda, los músculos de la pelvis y abdominales para el parto o ejercicios guiados para

prepararse para el parto. Sin embargo, esto depende de cada persona y según las recomendaciones del médico.

- Si vas a iniciar una rutina, se recomienda iniciar con ejercicio ligero. El tipo de ejercicio que más se recomienda es el aeróbico, con baja o moderada intensidad, con una duración de 30 minutos por 5 días a la semana. Sin embargo, estas recomendaciones dependen de lo que sugiera el médico.

**"Tomar decisiones saludables te permitirán a vos y a tu bebé disfrutar de una vida plena. Disfrutá de esta nueva etapa y recuerda consultar con profesionales en salud cada vez que tenga dudas."**



**Curridabat**  
CIUDAD DULCE



Este documento forma parte de un grupo de guías dirigidas a distintas poblaciones según la etapa de la vida. Si deseás acceder a las demás guías ingresá a la página de la Oficina de Salud Integral de la Dirección de Responsabilidad Social:

[www.curridabat.go.cr/saludintegral](http://www.curridabat.go.cr/saludintegral)



Más información: Dra. Priscilla Marín. CPN.1794  
E-mail: [priscilla.marin@curridabat.go.cr](mailto:priscilla.marin@curridabat.go.cr)