

Pregunta	Recomendación
1-2	Peso alto: Realizar caminatas cortas y balancear la comida. Peso bajo: No olvides consumir proteínas y carbohidratos en tus horas de almuerzo, además de consumir un buen desayuno.
3	Se recomienda que durante el embarazo no se consuman drogas no médicas, porque estas pueden manifestar alguna deformación congénita en su bebé, como por ejemplo labio fisurado.
4	Recuerde que asistir a sus controles médicos establecidos son de suma importancia ya que puede resolver dudas de su embarazo y además porque se lleva un control del feto.
5	¡Calma! Estos dolores son normales, pero lo recomendable es relajarse y estar en una posición que le transmita tranquilidad, así mismo se recomienda evitar alimentos que generan gases.
6	En muchos de los casos las infecciones ocurren por una alteración hormonal. Durante el embarazo la vagina segrega fluidos, por ello debe haber un mayor cuidado en la higiene vaginal.
7	Las ganas de orinar constantemente pueden ser comunes durante el embarazo. Sin embargo; si usted expulsa pequeñas cantidades de orina puede ser un signo de infección urinaria, por favor acérquese al establecimiento de salud más cercano.
8	¡Recuerda que en este proceso de embarazo llevas un ser en tu vientre, si contraes una enfermedad de transmisión sexual, este podrá contraerla también, cuidalo y cuidate!
8	¡Es importante que durante su embarazo, tenga momentos de ocio, como dormir, ver la televisión, jugar cartas, actividades que la hagan sentir cómoda!
9	¡Es importante que durante su embarazo, tenga momentos de ocio, como dormir, ver la televisión, jugar cartas, actividades

	que la hagan sentir cómoda !
10	!Tranquilidad, luego de la lluvia llega el arcoiris, todo lo malo pasa en algún momento , recuerda que tienes una vida adentro que espera ansiosamente en verte ! Ante cualquier problema siempre es bueno ser escuchado y más por personas que nos aman como nuestros familiares.
11	Si sufre alguna caída no dude en asistir al médico puesto que puede suponer un riesgo no atender una contusión que afecte el desarrollo del feto. Entre el 10 y 30% de traumatismos puede generar fatalidad.
12	Es común tener cólicos durante el embarazo, pero ¿es molesto verdad ? Por eso se recomienda cuidar tu postura , evitar cambios bruscos, masajear con la punta de los en la zona de dolor y calentar la zona de dolor con una bolsa con agua tibia.
13	Es recomendable asistir a un doctor puesto que la hematuria puede representar tanto una infección urinaria como un desprendimiento de placenta. Este último podría afectar el desarrollo del feto.
14	Si usted observa que su flujo vaginal tiene un color verdoso, amarillento , es espeso , con mal olor y ardor, es posible que usted tenga vaginitis , por lo que se le recomienda ir al establecimiento de salud ,más cercano ya que esto puede afectar a su embarazo.
15	El olor de las segregaciones vaginales debe ser leve y sutil, si encuentra olores muy inusuales con mucha intensidad poco frecuente consume menos azúcares y balancee la dieta que mantiene. Si persiste puede ser producto de una infección intravaginal. (Acudir al especialista)
16	Si usted tiene la presión arterial muy alta, esto puede hacer que la placenta se desprenda del útero demasiado pronto, por ello se le recomienda asistir de inmediato donde un médico . Por otro lado, si usted tiene la presión arterial muy baja debe sentarse, respirar profundo e inclinar el cuerpo hacia

	adelante, tratando de llegar la cabeza a las rodillas durante algunos minutos; si esto no ayuda a su mejora se le recomienda acudir a donde un médico de inmediato.
17	Si hasta el momento ha sentido contracciones que no son dolorosas pero sí muy frecuentes, más aún durante el sexto mes de embarazo no se alarme, es parte del flujo normal de un embarazo. Por otro lado, si siente contracciones que provocan mucho dolor, no dude en asistir al doctor porque este tipo de contracciones son conocidas como patológicas y pueden desencadenar un parto prematuro espontáneo.
18	El dolor en la parte inferior de la espalda es común durante el embarazo , pues esto se debe a que en este período se gana más peso progresivamente y tu columna debe soportar esto. Algunas recomendaciones para no sentir con tanta frecuencia e intensidad estos dolores son: no usar tacones para caminar, no levantar mucho peso, dormir en una posición cómoda y correcta , finalmente dormir en un colchón bueno también ayudará a disminuir esta molestia.
19	Es muy común experimentar mareos si ha realizado alguna acción brusca. Asimismo recuerde que su tensión arterial muchas veces disminuirá, lo mejor que puede hacer es acostarse de costado izquierdo para regular el flujo sanguíneo y evitar consumir calmantes(drogas). No permanezca en lugares cerrados o con temperaturas altas. Si conoce que es deficiente en producción de hierro,consume alimentos ricos en este como carnes rojas, hígado y frutos secos.
20	Se le recomienda evitar realizar grandes esfuerzos, no acostarse boca abajo y tratar de reducir la ansiedad. Si aún siente dificultad para respirar debe sentarse y concentrarse en su propia respiración, tratando de calmarse lo máximo posible.

21	Si ha notado esta pigmentación en su piel puede ser ocasionada por la llamada colestasis del embarazo que es producida en el hígado. Esto ocasiona que la circulación de la propia bilis entre en retraso, y esto a su vez puede afectar el desarrollo de su bebé. Dicha situación escapa de sus manos por lo que debe acudir inmediatamente al doctor.
22	Si usted sólo tiene fiebre , se le recomienda ponerse paños fríos por la frente con el fin de que se le baje la temperatura , en caso no funcione se le recomienda tomar Panadol ya que es una pastilla que no es muy fuerte por lo que es poco probable que haga daño al feto. Por otro lado, si usted tiene fiebre y vómitos, diarrea, dolor al orinar, hemorragia vaginal, dolor de cabeza intenso; se le recomienda ir con urgencia al establecimiento de salud más cercano de donde se encuentre.
23	Muchas veces las contracciones llamadas “contracciones de Braxton Hicks” generan el endurecimiento del abdomen pero no es muy significativo. Si usted siente un malestar mayor puede consultar con un médico pero no es necesario alarmarse; su bebé está desarrollándose.
24	La mayoría de las personas saben que fumar causa cáncer y otros problemas de salud graves. Y fumar durante el embarazo también puede causar serios problemas. Su bebé podría nacer mucho antes de lo debido, tener un defecto de nacimiento o morir a causa del síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS, por sus siglas en inglés). Incluso estar cerca del humo de un cigarrillo puede causar problemas de salud en usted y su bebé.

--	--

Referencias Bibliograficas:

- [1]F. Mata et al., "Prescripción del ejercicio físico durante el embarazo", Revista Andaluza de Medicina del Deporte, no. 2, 2009.
- [2] F. Mata et al., "Prescripción del ejercicio físico durante el embarazo", Revista Andaluza de Medicina del Deporte, no. 2, 2009.
- [3]A. Pascale, CONSUMO DE DROGAS DURANTE EL EMBARAZO. MSP, 2015.
- [4] M. Valencia, "Embarazo y control prenatal en mujeres embarazadas del centro de salud crucita.", Licenciatura, UNIVERSIDAD ESTATAL DEL SUR DE MANABÍ, 2018.
- [5]R. Rivera and A. Lopera, Manejo del dolor no obstétrico durante el embarazo. Medillin: Elsevier Doyma, 2012.
- [6] J. Ccencho, "SÍNDROME DEL FLUJO VAGINAL Y HÁBITOS DE HIGIENE EN GESTANTES DEL CENTRO DE SALUD DE ASCENSIÓN HUANCVELICA", LICENCIADA (O), UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCVELICA, 2015.
- [7]d. Patricia, SIGNOS DE ALARMA EN EL EMBARAZO. El Salvador, 2012.
- [8]M. B. Gárate Campoverde, M. J. Sarmiento Cabrera, J. C. Zambrano Basurto, J. D. Valdivieso Vélez, S. P. Guerrero Zambrano, y P. A. Intriago Vásquez, Factores de riesgo de las enfermedades de transmisión sexual en mujeres embarazadas, RECIAMUC, vol. 3, n.º 3, pp. 1268-1283, jul. 2019.
- [9] Consejería de Sanidad, "GUÍA DE EMBARAZO, PARTO Y LACTANCIA 2015", Asturias, 2015.
- [10] N. Jácome and F. Martínez, Depresión en el embarazo. Bucaramanga: Revista Colombiana de Psiquiatría, 2019.
- [11]J. Macías Seda, J. Álvarez Gómez and M. Orta, Traumatismos en la embarazada, 4th ed. Sevilla, 2000, p. 8.
- [12] M. Mateos, El dolor pélvico durante el embarazo. México: Ginecología y Obstetricia de México, 1958.
- [13] Quirós-Del Castillo AL, Apolaya-Segura M. Prevalencia de infección de la vía urinaria y perfil microbiológico en mujeres que finalizaron el embarazo en una clínica privada de Lima, Perú. Ginecol Obstet Mex. 2018;86(10):634-639.
- [14]Infecciones cérvico vaginales y embarazo. Lima: Clínica Las Condes, 2014.
- [15] H. DE LA CRUZ MELCHOR, "TRATAMIENTO SINDRÓMICO DE FLUJO VAGINAL EN GESTANTES ATENDIDAS EN EL CENTRO DE SALUD CHACAPUNCO ENERO A JUNIO 2017", ESPECIALISTA EN EMERGENCIAS Y ALTO RIESGO OBSTÉTRICO, UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCVELICA, 2019.
- [16]A. Lapidus, Guía para el diagnóstico y tratamiento de la Hipertensión en el Embarazo. Argentina, 2004.

- [17]H. Tapia Martínez, M. Iossi Silva, I. Pérez Cabrera and A. Jiménez Mendoza, Perfil obstétrico de adolescentes embarazadas en un hospital público: riesgo al inicio del trabajo de parto, parto, posparto y puerperio. 2015.
- [18] M. Mujin, F. Ilabaca and J. Rojas, DOLOR LUMBAR RELACIONADO AL EMBARAZO. Santiago de Chile, 2007.
- [19] E. Durán F., D. Soto A., G. Asenjo I, A. Labraña T., V. Quiróz G. and F. Pradenas P., "INGESTA DIETARIA DE SODIO, POTASIO Y CALCIO EN EMBARAZADAS NORMOTENSAS", Scielo, 2002. [Online]. Available:
- [20] B. Izci, Trastornos respiratorios del sueño durante el embarazo. E.E.U.U, 2014.
- [21] P. Poma, Colestasis del embarazo. 2013.
- [22] Hipertermia.Mother to baby. 2019.
- [23] R. Rivera and A. Lopera, Manejo del dolor no obstétrico durante el embarazo. Medillin: Elsevier Doyma, 2012.
- [24] M. COLOMAR, F. ALTHABE, L. GIBBONS, J. BELIZAN and P. BUEKENS, "TABAQUISMO DURANTE EL EMBARAZO EN ARGENTINA Y URUGUAY", Instituto de Efectividad Clínica y Sanitaria (IECS), Buenos Aires, Argentina; Unidad de Investigación Clínica y Epidemiológica Montevideo (UNICEM), Montevideo, Uruguay; Escuela de Salud Pública y Medicina Tropical, Universidad de Tulane, Louisiana, EE.UU., 2008.