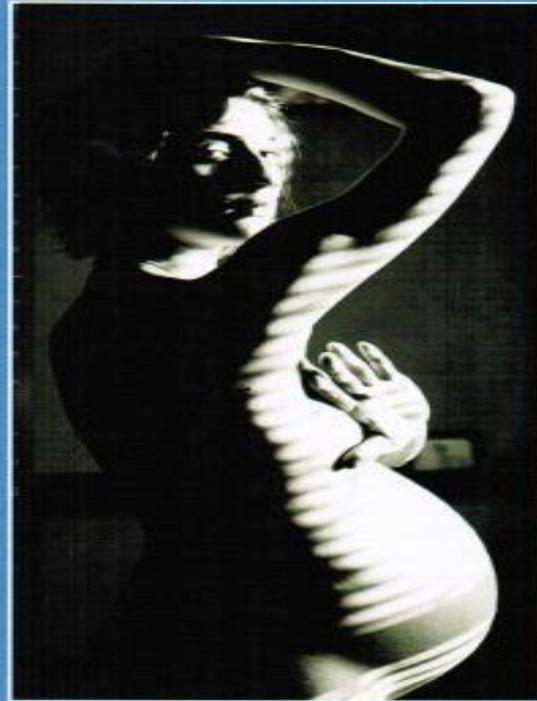


Ibercaja Zentrum

Joaquín Costa, 13



Ciclo

Ser madre.ES

ZARAGOZA
FEBRERO DE 2012



iberCaja
Obra Social



689 672 672

zaragozaredmadre@gmail.com
www.redmadre.es

asociación zaragoza
REDMADRE
NUNCA ESTARÁS SOLA

Dr.F.Javier García Pérez-Llantada
GINECÓLOGO



689 672 672

zaragozaredmadre@gmail.com
www.redmadre.es

asociación zaragoza
REDMADRE
NUNCA ESTARÁS SOLA

UN BUEN EMBARAZO LA BASE DE UNA BUENA VIDA

Dr. F. Javier GARCÍA PÉREZ-LLANTADA

2012



**El embarazo es uno de los
MOMENTOS MAS MARAVILLOSOS
en la vida de una pareja**

JGP-LL 2012



El embarazo **NO** es una
enfermedad

JGP-LL 2012



BASES para un buen embarazo

ALIMENTACION EQUILIBRADA

EJERCICIO FISICO

REPOSO

AMOR



Alimentación y Embarazo

ALIMENTACION EQUILIBRADA

Lácteos

Carnes, Pescados, Legumbres, Huevos

Pasta, Arroz, Patatas

Frutas y Verduras

Agua abundante

3 a 4 nueces o almendras diarias



689 672 672

zaragozaredmadre@gmail.com
www.redmadre.es

asociación zaragoza
REDMADRE
NUNCA ESTARÁS SOLA

PIRAMIDE NUTRICIONAL

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS





ALIMENTACION SANA

Recomendaciones generales

Alimentación VARIADA y condimentada de forma sencilla.
Dieta de 2300 a 3000 cal/día

NO FRITOS NI ESPECIAS

Evitar carnes y embutidos crudos (Si no has pasado la toxo)

Lavar bien frutas y verduras

NO ALCOHOL, TABACO y DROGAS

Alimentación y Embarazo



689 672 672

zaragozaredmadre@gmail.com
www.redmadre.es

asociación zaragoza
REDMADRE
NUNCA ESTARÁS SOLA

LÁCTEOS

LECHE (mejor semidesnatada)

QUESOS (blandos y blancos de untar)

Yogures, cuajadas, requesón, ...

Se puede sustituir por Soja (en intolerantes a lactosa)

EVITAR las mantequillas y margarinas





689 672 672

zaragozaredmadre@gmail.com
www.redmadre.es

asociación zaragoza
REDMADRE
NUNCA ESTARÁS SOLA

Alimentación y Embarazo

Carnes, Pescados, Legumbres

CARNES ROJAS magras (quitar la grasa)

PESCADOS (Blancos y **AZULES**, ricos en Omega 3)

HUEVOS (2 o 3 a la semana). Tortillas de claras

LEGUMBRES (garbanzos, alubias, lentejas, guisantes, soja)



689 672 672

zaragozaredmadre@gmail.com
www.redmadre.es

asociación zaragoza
REDMADRE
NUNCA ESTARÁS SOLA

JAMON

SI





689 672 672

zaragozaredmadre@gmail.com
www.redmadre.es

asociación zaragoza
REDMADRE
NUNCA ESTARÁS SOLA

Alimentación y Embarazo

FRUTAS y VERDURAS

Vegetales de hoja (mejor crudos o cocidos al vapor)

Betacarotenos (Zanahoria, calabaza, borraja, espinaca, tomate, Brócoli, acelgas, espárragos, diente de león)

Cítricos (naranja, pomelo, mandarina, ...)

Fresas, Kiwi, Cerezas, Mango ...





689 672 672

zaragozaredmadre@gmail.com
www.redmadre.es

asociación zaragoza
REDMADRE
NUNCA ESTARÁS SOLA

Alimentación y Embarazo

Hidratos de carbono

Pasta italiana

Arroz

Pan (mejor integral)

Patatas

EVITAR el Maíz





689 672 672

zaragozaredmadre@gmail.com
www.redmadre.es

asociación zaragoza
REDMADRE
NUNCA ESTARÁS SOLA

Alimentación y Embarazo

técnicas para cocinar

COCCION AL VAPOR

PAPILLOTE

ASADOS A LA SAL

LA PLANCHA Y LA PARRILLA

MICROONDAS





689 672 672

zaragozaredmadre@gmail.com
www.redmadre.es

asociación zaragoza
REDMADRE
NUNCA ESTARÁS SOLA

Alimentación y Embarazo

AGUA, ZUMOS, CALDOS E INFUSIONES(*)

2 a 3 litros diarios

Helado de limón





689 672 672

zaragozaredmadre@gmail.com
www.redmadre.es

asociación zaragoza
REDMADRE
NUNCA ESTARÁS SOLA

Alimentación y Embarazo

FRUTOS SECOS

3 ó 4 almendras o nueces diarias





Alimentación y Embarazo

ALIMENTACION EQUILIBRADA

NO ABUSAR de los dulces

bebidas carbónicas

café, té, infusiones (*)



689 672 672

zaragozaredmadre@gmail.com
www.redmadre.es

asociación zaragoza
REDMADRE
NUNCA ESTARÁS SOLA

Alimentación y Embarazo

INFUSIONES

SI :Manzanilla

Tila-Azahar

Frambuesa

Romero

Jengibre

Café-Té-Mate

NO : Ajenjo-Ruibarbo

Malva-Uña de Gato

Mandrágora-Hinojo

Zarzaparrilla-Ruda

Poleo-Menta

Regaliz



689 672 672

zaragozaredmadre@gmail.com
www.redmadre.es

asociación zaragoza
REDMADRE
NUNCA ESTARÁS SOLA

Alimentación y Embarazo



EVITAR ALCOHOL



689 672 672

zaragozaredmadre@gmail.com
www.redmadre.es

asociación zaragoza
REDMADRE
NUNCA ESTARÁS SOLA

EJERCICIO FÍSICO Y SOL

CAMINAR media hora diaria (mejor al sol)

DEPORTES que NO representen riesgo de caída
(gimnasia de aparatos, aquagym , gimnasia de
mantenimiento , pilates , bicicleta estática,
golf, natación, danza, ...)

YOGA

RELAJACION



689 672 672

zaragozaredmadre@gmail.com
www.redmadre.es

asociación zaragoza
REDMADRE
NUNCA ESTARÁS SOLA



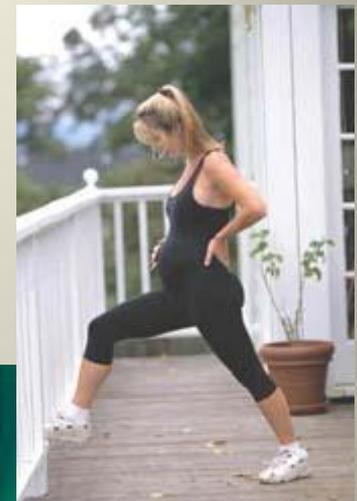
NO mucho



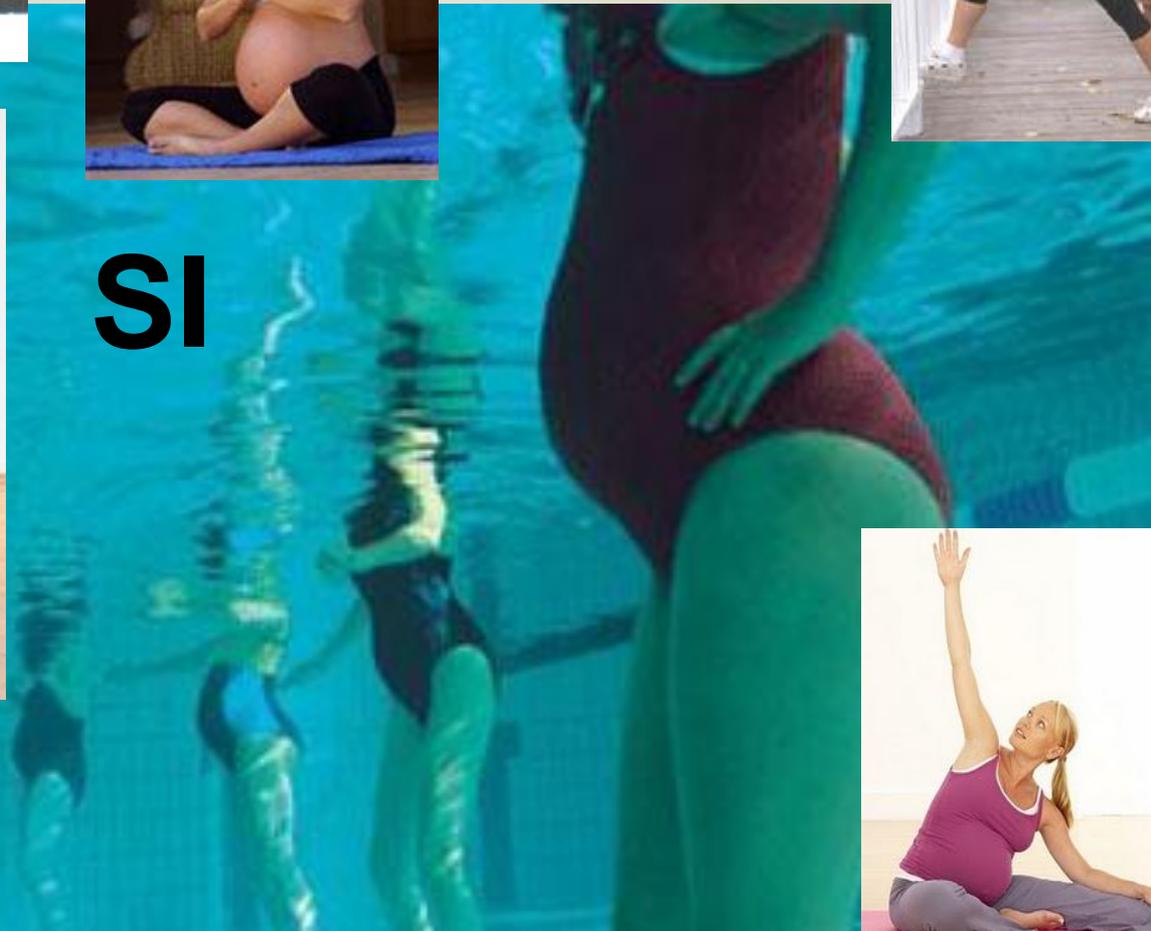
689 672 672

zaragozaredmadre@gmail.com
www.redmadre.es

asociación zaragoza
REDMADRE
NUNCA ESTARÁS SOLA



SI





689 672 672

zaragozaredmadre@gmail.com
www.redmadre.es

asociación zaragoza
REDMADRE
NUNCA ESTARÁS SOLA

REPOSO

DORMIR un mínimo de 8 horas diaria

Acostarse antes y levantarse más tarde

Con doble almohada

DESCANSAR en cuanto pueda (siesta, sofá,...)





689 672 672

zaragozaredmadre@gmail.com
www.redmadre.es

asociación zaragoza
REDMADRE
NUNCA ESTARÁS SOLA

REPOSO

Escucha música regularmente, te relajará y te permitirá un “rato para tu bebé y para ti”





689 672 672

zaragozaredmadre@gmail.com
www.redmadre.es

asociación zaragoza
REDMADRE
NUNCA ESTARÁS SOLA

AMOR

 **689 672 672**
zaragozaredmadre@gmail.com
www.redmadre.es
asociación zaragoza
REDMADRE
NUNCA ESTARÁS SOLA



TOPICOS EN EL SEXO Y EL EMBARAZO:

El bebé nace con un ojo morado

Al bebé se le puede hacer “daño” ...

Las relaciones sexuales pueden provocar un parto y/o un aborto

El hombre tiene “miedo” a tener relaciones sexuales

Las mujeres se vuelven “frías o inapetentes” durante el embarazo.

Etc,etc



689 672 672

zaragozaredmadre@gmail.com
www.redmadre.es

asociación zaragoza
REDMADRE
NUNCA ESTARÁS SOLA



ABRACEN,
BESEN,
ACARICIEN,
TOQUEN,
AMEN



689 672 672

zaragozaredmadre@gmail.com
www.redmadre.es

asociación zaragoza
REDMADRE
NUNCA ESTARÁS SOLA

EL ABRAZO AL
HIJO DE UNA
MUJER
EMBARAZADA





689 672 672

zaragozaredmadre@gmail.com
www.redmadre.es

asociación zaragoza
REDMADRE
NUNCA ESTARÁS SOLA



11 semanas



689 672 672

zaragozaredmadre@gmail.com
www.redmadre.es

asociación zaragoza
REDMADRE
NUNCA ESTARÁS SOLA

b	RAB 4-8L/OB	MI 0.9	Dr. J.L. de Agustin - Zaragoza
8-07-12-14-5	2.7/11.4cm / 4Hz	TIs 0.2	14.12.2007 10:35:57

Surface
Th30/Calid Alto1
B65°/V55°
Mix60/40
SRI II 1
4D Tiempo-Real



2.3 sec

26 semanas



689 672 672

zaragozaredmadre@gmail.com
www.redmadre.es

asociación zaragoza
REDMADRE
NUNCA ESTARÁS SOLA



32 semanas

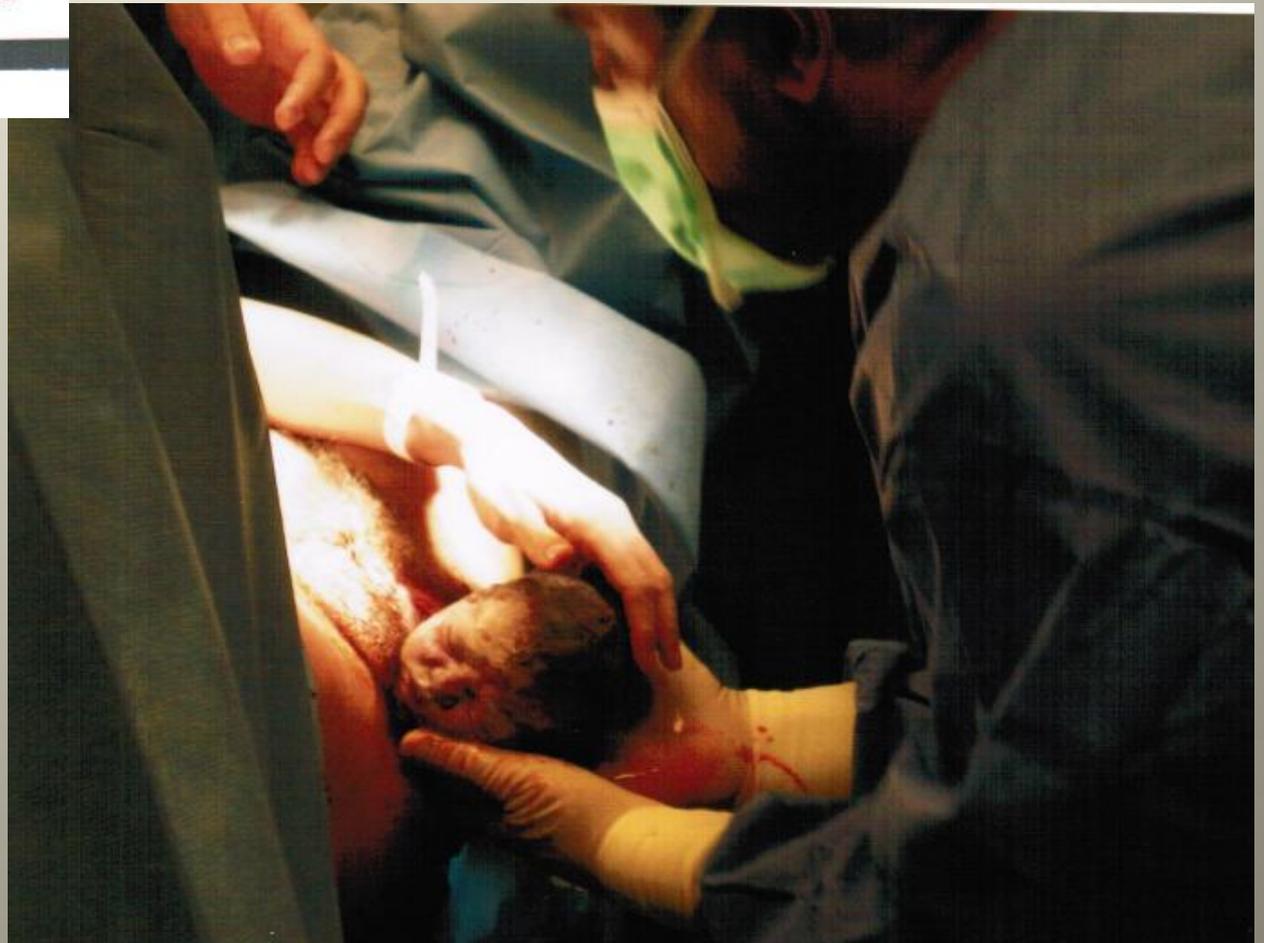


689 672 672

zaragozaredmadre@gmail.com
www.redmadre.es

asociación zaragoza
REDMADRE
NUNCA ESTARÁS SOLA

LA ACOGIDA





689 672 672

zaragozaredmadre@gmail.com
www.redmadre.es

asociación zaragoza
REDMADRE
NUNCA ESTARÁS SOLA

¡¡BIENVENID@
AL MUNDO!!





689 672 672

zaragozaredmadre@gmail.com
www.redmadre.es

asociación zaragoza
REDMADRE
NUNCA ESTARÁS SOLA



MUCHAS GRACIAS