



Consejos para disfrutar del embarazo durante la Navidad

En estas fechas se puede ver alterado tu ritmo de vida e incluso tus hábitos. Para disfrutar de la Navidad hay que adaptarse a las moderadas limitaciones que supone la gestación. Te proponemos unas recomendaciones para que tu embarazo sea saludable durante estas fechas a la vez que disfrutas de la Navidad:

- Descansa adecuadamente. Son días en los que solemos acostarnos más tarde, procura no hacerlo demasiado tarde y descansa lo suficiente. Respeta un descanso de 8 horas.
- En el embarazo no es conveniente aumentar de peso. Evita comer copiosamente, piensa en las digestiones lentas que hay en el embarazo. Es preferible comer de 5 a 6 veces al día. Ten precaución con los dulces, pueden hacernos aumentar rápidamente de peso. Si te han diagnosticado de diabetes en el embarazo, debes continuar con la dieta pautada por el médico.
- Recuerda que algunos alimentos como los embutidos o algunos pescados, también determinados quesos, no son recomendables en esta etapa. Cualquier preparación que incluya carne cruda como el carpaccio o el sushi, no se recomiendan. Lava muy bien las hojas de la ensalada. [Consulta consejos de toxoplasmosis y listeriosis.](#)
- El alcohol no se recomienda en el embarazo. Brinda con zumos. Toma las comidas con agua.
- Tampoco está permitido el tabaco. Evita los ambientes cargados de humo.
- Ante una señal de cansancio o molestia del embarazo, retírate de la reunión social a descansar. Si no cede, debes consultar con un profesional.
- Puedes viajar para ver a tu familia. Los desplazamientos pueden ser en avión, coche, tren. Recuerda llevar siempre la historia del embarazo, así como descansar y estirar las piernas cada hora y media.
- Cuando estés comprando evita las aglomeraciones y cuando estés cansada regresa a casa. No te agotes.
- Disfruta de las reuniones familiares. Puedes bailar, no superando los 140 latidos por minuto, esto es, sin fatigarse. Evita estar mucho tiempo de pie.
- Lleva ropa cómoda, no tacones.

En definitiva, utiliza tu sentido común para cuidar de ti y de tu bebé, a la vez que disfrutas de estas fechas con los que más quieres.