



➔ ¿Puede romperse la bolsa tras la prueba? Existe un 0,5% de probabilidades, aunque no se sabe con certeza por qué sucede. Pasadas 48 horas tras la amniocentesis, el riesgo es mínimo. Si ocurre, la madre debe ingresar en el hospital y guardar reposo. "En un tercio de los casos el embarazo puede salvarse", dice el doctor González.

## Embarazo te interesa

# Irás como un reloj

El estreñimiento es una de las incomodidades más comunes del embarazo, afecta prácticamente a todas las futuras mamás en los últimos meses. El programa NUSA (Nutrición y Salud) ha creado la Pirámide del Bienestar Digestivo, una nueva herramienta para mejorar el tránsito intestinal que te ayudará.

Los puntos clave son cuidar la alimentación, tener una vida activa y hacer ejercicio (en tu caso, moderado y siempre que tu médico dé el visto bueno) a diario, respetar los horarios de las co-

midas y adquirir el hábito de ir al baño cada día a la misma hora. Más consejos:

- ➔ Acostúmbrate a tomar hortalizas frescas y frutas con piel. Eso sí, con la precaución de lavarlas muy bien.
- ➔ Toma cereales integrales a diario y legumbres (muy ricas en fibra) cada dos días.
- ➔ Cocina siempre tus alimentos con las técnicas más ligeras: al vapor, al horno, en wok o a la plancha.
- ➔ Bebe al menos 2 litros de agua al día. Te ayudará a no retener líquidos y tus heces serán más blandas.



## A entrenar el suelo pélvico

Durante la gestación hay que ejercitar el suelo pélvico para evitar desgarros en el parto y prevenir la incontinencia urinaria después. El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid aconseja a las embarazadas que sigan un programa de entrenamiento para esta zona muscular, que soporta la vejiga, el útero y el recto. Como indica José Santos, secretario de este Colegio, "el fisioterapeuta fortalece la musculatura del suelo pélvico mediante maniobras de estiramiento y masaje perineal mientras dura la gestación, con el fin de dar elasticidad al tejido conjuntivo". También enseña a la embarazada a tomar conciencia de esta zona para poder realizar ejercicios de fortalecimiento (contrayendo y relajando los músculos con control). Tu matrona te dirá dónde acudir para seguir este programa.

## Ante la FIV, buen humor

No es un consejo frívolo, ni mucho menos. Las mujeres que se someten a una fecundación in vitro (FIV) están generalmente muy estresadas y les viene bien distraerse y relajarse. Es la conclusión de una investigación realizada en la Facultad de Medicina Sackler, en Israel, que indica que las mujeres que reciben la visita de un Doctor Sonrisa (artistas que hacen visitas hospitalarias para animar a los pacientes) antes de someterse a una FIV, duplican las posibilidades de quedarse embarazadas. Ya sabes: si te enfrentas a un tratamiento de reproducción asistida, elimina los pensamientos negativos, queda con amigas, pasea por entornos bonitos, practica técnicas de relajación...



## te va a gustar



### Una agenda completa y muy práctica

Su título no puede ser más claro, "La agenda para el embarazo". Se trata de una guía completísima que puedes utilizar a diario durante la gestación. En sus páginas te indica las cosas que tienes que hacer cada mes,

te da información médica sobre tu estado y sobre cómo va creciendo el bebé, hay espacios diarios para que apuntes tus notas, consejos sobre alimentación, preguntas al ginecólogo... De Marguerite Smolen, Ed. Amat, 24,95 €.