



MITOS DEL EMBARAZO parte II (ÁREA MUJER)

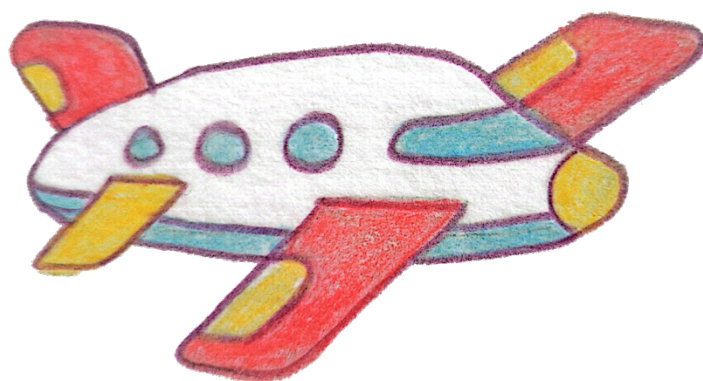
El embarazo está rodeado de mitos que pueden confundir y preocupar a las madres primerizas. Desde restricciones alimenticias hasta advertencias sobre la vida diaria, muchos de estos consejos carecen de base científica. Aunque hay muchos más, en este capítulo, desmentimos los bulos más frecuentes.

En un vídeo anterior hablamos sobre mitos en el embarazo parte I.

“NO PUEDO VOLAR EN AVIÓN”

Viajar en avión es seguro durante el embarazo. La mayoría de las aerolíneas permiten viajar a las embarazadas hasta las semanas 34 o 36. Esto no se debe a que el riesgo sea mayor a partir de unas semanas determinadas, sino a que la probabilidad de que se produzca una emergencia durante el vuelo es mayor: inicio del parto, sangrado del tercer trimestre, rotura de bolsa... El único problema que presenta volar embarazada es que, en el tiempo que dura el vuelo, estamos relativamente lejos de un hospital en caso de que sea necesaria atención médica.

Además, el embarazo y el postparto son periodos en los que somos más susceptibles a sufrir trombosis, (coágulos en la sangre). Los largos periodos de inmovilización pueden aumentar este riesgo. Por eso, en las embarazadas que vayan a volar se recomienda mantenerse adecuadamente hidratadas, utilizar medias de compresión, y levantarse y caminar con relativa frecuencia.



“SI TIENES ANTOJOS ES POR CARENCIA DE ALGÚN NUTRIENTE”

En el lenguaje popular, los antojos son deseos intensos por un determinado alimento durante el embarazo. Este mito sugiere que los “antojos” son indicativos de deficiencias nutricionales. Sin embargo, esto no es necesariamente así.

Si bien es cierto que es una buena costumbre “escuchar a nuestro cuerpo”, también debemos elegir mejor lo que comemos durante esta etapa de nuestra vida. Durante el embarazo, el aumento de algunas hormonas como la progesterona, nos puede hacer sentir predilección por alimentos más calóricos y menos saludables, lo cual puede repercutir negativamente en nuestra salud y la de nuestro embarazo.



“EL REFLUJO Y LA ACIDEZ INDICAN QUE EL BEBÉ TIENEN MUCHO PELO”

El reflujo y la acidez son muy comunes durante el embarazo. Están producidos por cambios hormonales, (la progesterona relaja la musculatura del esfínter esofágico), y físicos, (el crecimiento del útero aumenta la presión sobre el estómago). La cantidad de cabello del bebé no es una causa de reflujo ni de acidez.

“HAY MÁS PARTOS EN LUNA LLENA”

El mito de que hay más partos en luna llena es una creencia popular ampliamente extendida. Sin embargo, varias investigaciones han concluido que la distribución de los nacimientos es uniforme a lo largo de las diferentes fases de la luna. Los ginecólogos no tenemos más trabajo en paritorio los días de luna llena.



Escanea el QR para ver el vídeo!!



AulaGinecología.com