

## El reposo en la embarazada es un aspecto importante para su salud.

- Última actualización: Martes, 27 Agosto 2019 14:15

Publicado: Martes, 27 Agosto 2019 14:14

Escrito por Jorge Hernández Madruga

Visto: 63

El reposo en la embarazada es un aspecto importante para su salud y la de tu bebé.

[#CubaPorLaSalud](#)[#MINSAPCuba](#)[#CubaEsSalud](#)  
[#CamagueyEsSalud](#)

### El reposo en el embarazo de riesgo

Numerosas son las mujeres que, en un momento determinado, reciben la indicación de su médico de que tienen que llevar a cabo un **reposo obligado**. Sí, porque su **embarazo es de riesgo** o presenta complicaciones que pueden generar graves consecuencias.

En esos casos, en los que la futura mamá tiene que estar descansando por imposición, hay que tener en cuenta que eso le permitirá disfrutar de una serie de **ventajas**:

- **Evita un parto prematuro.**
- **Reduce las probabilidades de un aborto espontáneo.**
- Contribuye a que la mujer pueda disminuir al máximo o eliminar por completo molestos síntomas tales como la **presión abdominal** o incluso la pérdida de fluido a través de la vagina.
- **Evita que la mujer sufra calambres abdominales.** Estos pueden ir acompañados o no de diarreas incluso.
- **Es útil para hacerle frente tanto a dolores en lo que es la zona baja de la espalda** como a la aparición de **contracciones**.

**Beneficios del reposo en cualquier embarazada**

### Beneficios del reposo en cualquier embarazada

En el resto de casos, cuando no hay un embarazo de riesgo, la mujer puede seguir con su vida diaria de forma más normal. No obstante, eso no quita para que también pueda reposar y descansar más de lo que venía siendo habitual. ¿Por qué es recomendable? Básicamente porque también le va a permitir disfrutar de otra larga lista de ventajas, tales como estas:

Es una buena manera de que pueda hacerle frente a síntomas de la gestación tales como el **cansancio** o la **hinchazón de piernas**.

Le sirve para poder **sobrellevar mejor los mareos** que puede sentir como consecuencia del embarazo.

También es útil para que pueda **descansar adecuadamente** e ir preparándose para el parto y, sobre todo, para el posterior cuidado del bebé. Y es que, cuando este llegue a casa, el ritmo de sueño de la mujer se verá alterado sí o sí.

Ayuda a **eliminar el estrés o la ansiedad** que puede sentir.

**Reduce los dolores de espalda y lumbares.** Y es que estos son muy habituales, sobre todo, en la recta final del embarazo. Dolores que incluso se pueden transformar en cédica.

Disminuye los riesgos de padecer preeclampsia.

### Claves para sobrellevar el reposo en el embarazo

Aunque, como hemos visto, el reposo es muy beneficioso para la gestante, eso no quita para que esta, si es una mujer muy activa, pueda llevarlo mal. En concreto, es más duro para quienes tienen que respetarlo por un embarazo de riesgo.

Sea como sea, para **no agobiarse ni estresarse por ese descanso**, es necesario tener en cuenta estos consejos:

Es importante que la mujer aproveche ese descanso para **hacer actividades tranquilas que le gusten o le entretengan**. Nos estamos refiriendo a leer, escuchar música, pintar, ver series o películas...

No menos relevante es que la familia y los amigos de la gestante le den su apoyo. Es decir, que **la visiten regularmente** y compartan con esa tiempo de charlas o de risas. De esta forma la mantendrán entretenida, le harán olvidar de su situación hablando de cualquier otro tema...

De igual manera, es esencial que la futura mamá mantenga en todo momento una **actitud positiva**. Debe pensar que el reposo es necesario y óptimo tanto para sí misma como para su bebé.

Las **manualidades** de todo tipo son una buena herramienta para ocupar el tiempo de reposo.



**Reposo en el embarazo**

Dirección Provincial de Salud  
Camaguey

**No olvides**  
**Estár al tanto de tu Salud**  
**no te automediques**  
**y consultá a un médico.**