

[Ir a la portada](#) | [Sitemap](#) | [Regístrate](#) | [Login](#) | [Entrada\(RSS\)](#)



**Barcelona  
world race**  
www.barcelonaworldrace.org

**Barcelona  
tiene  
mucho  
vela**



**31/12/2010**



www.crecerfeliz.es

# Crecer feliz

**COMUNIDAD**

- Foros
- Blogs
- Consultorios
- Pequeñas estrellas
- Mañanas de mamá

**MUY ÚTIL**

- Calculadoras
- Nombres de niños
- Baby Recetas
- Diccionario médico
- Calendario de vacunas

**TU ZONA**

- Regístrate
- Login
- Horóscopo del bebé
- Concursos



**Creceer**  
Adiós al pañal

Buscando un bebé
Embarazo
Parto y maternidad
El bebé
Niños
Pareja y sexo
Concursos
Suscríbete

**LOS TRUCOS MÁS PRÁCTICOS**

- Sangrado de implantación
- Amniocentesis
- Cochecitos
- Episiotomía
- Días fértiles
- Alergias
- Actividades con niños
- Epidural

**Embarazo**

- Mes a Mes
- Seguimiento médico
- Cuidados
- Alimentación
- Psico sexo
- Buenas compras
- Tus derechos
- Novedades

Compartir: [f](#) [t](#) [g+](#) [d](#)

Comentar Imprimir Enviar

Valoración: ☆☆☆☆

## Cuidados del embarazo en el trabajo

**Sumario**

- Cuida tu embarazo en el trabajo
- Comer en el trabajo durante el embarazo
- Ropa de embarazo adecuada para el trabajo

### Cuida tu embarazo en el trabajo

**Qué comer fuera de casa, cómo evitar las molestias más comunes...  
Todas las claves para cuidarte sin bajar el ritmo de trabajo.**

Eva Calvo. Asesor: M. A. Jiménez Ortuño, tocoginecóloga de [Capio Hospital General de Catalunya](#)



**No te pierdas**

[Gana un baúl para sus juguetes.](#)

**6.45 H EMPIEZA CON BUEN ÁNIMO**

Las prisas no son buenas, pero si estás embarazada, mucho menos (un nivel de estrés elevado y mantenido en el tiempo puede afectarnos a ti y al bebé). Programa el despertador quince minutos antes de la hora en la que debes levantarte y toma un poco de pan tostado o unas galletas. Así aumentarás los niveles de glucosa en sangre, que han decaído durante la noche, y combatirás las náuseas.

**Leer más...**

• [Conoce tus derechos durante el embarazo](#)

**7.15 H CÁRGATE DE ENERGÍA**

La regla de oro es no saltarse el desayuno para empezar el día con fuerza. Pero más importante que comer mucho es elegir alimentos de absorción lenta, que contribuyen a que los niveles de glucosa se mantengan estables durante el mayor tiempo posible. Además, se sabe que estos alimentos influyen positivamente en la capacidad de concentración, aspecto en el que ahora quizá te sientas un poco "baja" debido a las necesidades que el feto tiene de ADH (un aceite esencial para su desarrollo cerebral y que es el nutriente principal de tu memoria). Desayuna tostadas de pan integral, cereales, yogur, plátanos... y evita los productos refinados (bollería): aportan una inyección de energía, pero desaparecen rápidamente.

**8.00 H EL DÍA POR DELANTE**

Una buena idea si vas al trabajo en transporte público es que intentes adelantar o retrasar 15 minutos la hora de entrada para no encontrarte con aglomeraciones de gente. Ya en tu



**TU EMBARAZO.**  
Semana a semana



**EMBARAZO:**  
Alimentos prohibidos.



**AYUDAS POR MATERNIDAD.**



**HORÓSCOPO**  
¿Cómo será tu hijo?



**TUS FOTOS EN LAS MEJORES MANOS**  
Álbum digital **Hofmann**, el álbum impreso para las fotos de tus hijos, tu familia...

**facebook**

**twitter**

**YouTube**

PUBLICIDAD

## Participa ahora

¡Hay un ganador cada día!



**DODOT**

PEQUEÑAS ESTRELLAS



Irene (11 meses)



Aaron (8 meses)

Ver todas las fotos



**Diccionario médico**

Todo lo que necesitas saber



CRECER TV

Más videos

**Ecografías durante el embarazo**



Ecografías: descubre su utilidad durante los nueve meses de gestación.

15 minutos la hora de entrada para no encontrarte con aglomeraciones de gente. Ya en tu circular con los pies y levanta y baja los dedos para aliviar edemas y prevenir problemas circulatorios. Si pasas muchas horas de pie, ponte de puntillas diez veces consecutivas para evitar calambres. Y si notas la espalda cargada, entrelaza las manos detrás y estira los brazos todo lo que puedas.

### Sumario

-  [Cuida tu embarazo en el trabajo](#)
-  [Comer en el trabajo durante el embarazo](#)
-  [Ropa de embarazo adecuada para el trabajo](#)

[Comer en el trabajo durante el emba - Siguiente](#)

**0** Comentarios

[Ver todos](#)

### Te puede interesar...

» **Concilia trabajo y lactancia** - ¿Lactancia exclusiva o mixta? Ambas opciones son muy válidas incluso si trabajas fuera de casa. Te damos ideas prácticas para...

» **Si a los trabajos manuales** - Pintar, recortar, pegar, modelar... Las manualidades resultan perfectas para los niños: desarrollan su imaginación, perfeccionan...

» **La relación entre la muerte súbita y el tabaco** - El tabaco se cobra más de 50.000 vidas al año en nuestro país y es considerado un factor de riesgo cardiovascular clave debido a...

« [ARTÍCULO ANTERIOR](#)

[ARTÍCULO SIGUIENTE](#) »

 <p><b>Los beneficios del ejercicio</b> El ejercicio si es suave y moderado alivia las molestias típicas del embarazo. ¿A qué esperas...</p>	 <p><b>Cuidados del perineo en el embarazo</b> Ejercitar los músculos del suelo pélvico durante el embarazo te puede ahorrar problemas de incontinencia</p>
---	--

### Más de CUIDADOS

[Ver Todos](#)

 <p><b>Cuidados del perineo en el...</b></p>	 <p><b>El sangrado de implantación</b></p>	 <p><b>Beneficios de la maternidad...</b></p>	 <p><b>Los mejores momentos del...</b></p>
--	--	---	---

#### **Masaje Perineal**

Te ayuda a evitar la episiotomia Fisioterapia del Suelo Pélvico



#### **Ropa Pre-Mamá**

Cansada de Ropa Aburrida? Entra y Descubre lo Último en Ropa Pre-Mamá

Anuncios Google

[Embarazo](#) [Gripe A](#) [Actividades con niños](#) [Nombres de bebes](#) [Cesarea](#)

Copyright © 2010 Hachette Filipacchi S.L. - [Aviso Legal](#) - [Protección de datos](#) - [Condiciones de Uso](#) - [FAQ](#) - [Staff](#). Publicidad: Hachette Publicidad

[MODA](#) [BELLEZA](#) [HORÓSCOPO](#) [CINE](#) [Fotogramas](#) [Car and Driver](#) [SALUD](#) [Doctissimo](#) [DECORACIÓN PRÁCTICA](#) [Casa Diez](#) [TELEVISIÓN](#) [LETIZIA ORTIZ](#) [Diez Minutos](#) [AR](#) [Nuevo Estilo](#)  
[Mi Casa](#) [Emprendedores](#) [FÓRMULA 1](#) [tv SUPERTELE](#) [TELENOVELA TP](#) [THE F1](#) [formula 1](#) [De Viajes](#) [Tarot](#) [Rappel](#)