

INFORMACIÓN GENERAL PARA LA MUJER EMBARAZADA

La consulta prenatal tiene por finalidad cuidar del estado de salud de la madre y de su hijo.

ALIMENTACIÓN

Durante el embarazo, la alimentación debe ser completa y variada, para conservar su salud y la de su hijo. A lo largo del embarazo, su peso aumentará entre 9 y 13 kg. Es recomendable:



- Que los alimentos como la carne y el pescado sean cocinados a la plancha o hervidos, evitando los fritos y rebozados, sobre todo si existe un aumento de peso excesivo.
- Que aumente de forma moderada las frutas, verduras, pan con preferencia integral, arroz, pasta y legumbres.
- Que tome entre medio y un litro de leche al día, o su equivalente en yogur o queso fresco.
- Que reduzca los alimentos con excesiva cantidad de grasa animal como tocino, mantequilla, embutidos...
- Que reduzca los alimentos con mucha azúcar, como pasteles, dulces, especialmente prefabricados, caramelos, chocolate...
- Ingerir alimentos cada tres o cuatro horas.

ALCOHOL, TABACO Y DROGAS

Durante el embarazo debe evitar las bebidas alcohólicas (del todo durante el primer trimestre de gestación) y el consumo de otras drogas, por ser perjudiciales para usted y especialmente para su hijo. Igualmente resulta nocivo para el feto el consumo de tabaco, por lo cual deberá dejar de fumar.

MEDICAMENTOS Y RADIACIONES

Durante el embarazo, se debe evitar tomar cualquier tipo de medicamentos sin consultar previamente con su médico. La exposición a radiaciones (rayos X) puede ser perjudicial para su hijo, por lo que solamente deberán realizarse las radiografías estrictamente necesarias y/o autorizadas por su especialista.

HIGIENE, VESTIDO Y CALZADO

Durante el embarazo es aconsejable que cumpla las siguientes recomendaciones:

- Cuide su higiene personal. Dúchese a diario ya que durante la gestación aumenta la sudoración y el flujo vaginal.
- Extreme la limpieza de la boca. Es aconsejable que se limpie los dientes después de cada comida. Acuda a su dentista en cuanto sea necesario.
- Utilice vestidos cómodos y holgados. El zapato debe ser confortable, evitando el tacón así como el zapato excesivamente plano.

- La faja puede atrofiar la musculatura abdominal por lo que no es necesario su empleo, salvo en los casos en los que su médico se lo aconseje.
- Las medias y calcetines que produzcan compresión local de la pierna, pueden favorecer el desarrollo de varices por lo que no son aconsejables.

TRABAJO

Durante el embarazo puede desarrollar su trabajo habitual, siempre que no cause fatiga física o psíquica excesiva, hasta el octavo mes de gestación; a partir de este momento, deberá reducir la actividad física, siendo recomendable el descanso laboral en las últimas semanas de gestación. No es aconsejable que en su trabajo maneje productos tóxicos o esté expuesta a radiaciones.

DEPORTES



Durante el embarazo, la mujer sana tiene menor tolerancia al ejercicio físico. Pero no está contraindicado sino que se ha visto que un ejercicio físico adecuado es conveniente.

El ejercicio físico debe ser moderado, aconsejándose los paseos, la natación, etc...

No se aconseja la práctica de deportes violentos, de competición o que produzcan fatiga.

VIAJES

Los viajes en general no están contraindicados. No es aconsejable realizar viajes con escasos servicios sanitarios. Hacia el final de la gestación se deben evitar los viajes largos. No están contraindicados los viajes en avión.

RELACIONES SEXUALES

Si su embarazo cursa con normalidad no es necesario modificar o interrumpir sus hábitos sexuales, siempre y cuando no resulten molestos para usted. Cuando el vientre empieza a crecer, el coito en la postura clásica puede resultar incómodo; si es así, puede adoptar posiciones que le sean más cómodas. Debe evitar las relaciones sexuales cuando exista pérdida de sangre por los genitales, amenazada de parto prematuro o rotura de bolsa de las aguas.

CAMBIOS ESPERADOS EN SU ORGANISMO

Aunque el embarazo es una etapa normal de su vida, usted puede apreciar diversos cambios.

- Puede sentirse más sensible y emotiva, y en ocasiones cansada y fatigada.
- Observará mayor pigmentación de la piel, y a veces, la aparición de estrías.
- Las mamas aumentan de tamaño, el pezón es más sensible y puede aparecer leche antes de terminar el embarazo. No es aconsejable la manipulación de los pezones.

- Las náuseas y vómitos, sobre todo por las mañanas, son frecuentes durante los tres primeros meses del embarazo, así como el ardor de estómago al final de la gestación.
- El estreñimiento y las hemorroides son frecuentes. Procure tomar una dieta rica en fibra, zumos naturales y líquidos. No tome laxantes sin consultar a su médico.
- Las varices son frecuentes, sobre todo al final de la gestación. Evite las ropas ajustadas. No permanezca parada de pie durante periodos prolongados. Descanse con las piernas elevadas. Es aconsejable utilizar medias elásticas hasta la cintura. La hinchazón de pies y tobillos a lo largo del día no es un signo preocupante.
- Los dolores de espalda aparecen principalmente al final del embarazo, cuando la mujer adopta una postura distinta a la habitual. Procure escoger respaldos rectos, evitar cargas pesadas y utilizar un colchón duro para su descanso.
- Durante el embarazo aumenta la necesidad y frecuencia de orinar, obligándola a levantarse incluso por la noche.

PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES INFECCIOSAS TRANSMISIBLES AL FETO (Toxoplasmosis, rubeola, CMV, Herpes, Hepatitis, VIH)

Existen algunas infecciones que cuando afectan a la madre durante el embarazo, pueden ser peligrosas para el feto. Informe a su médico si ha padecido alguna de las anteriormente citadas. Es recomendable evitar todos los mecanismos de contagio:

- Tendrá precauciones con el contacto con gatos. Si tiene uno en su domicilio, encargue a otra persona su cuidado y limpieza. Si esto no es posible, utilice siempre guantes y proceda al lavado concienzudo de manos tras acabar.
- No comerá carne cruda salvo que sea congelada tres días antes. No huevos crudos o poco cocinados, ni embutidos poco curados, deberá lavarse las manos después de tocar la carne y evitará ingerir verduras frescas mal lavadas.
- Si tiene contacto con arena, tierra de parques o plantas, deberá lavarse bien las manos y uñas antes de cualquier ingesta.
- Deberá evitar el contacto con enfermos infecciosos de cualquier tipo y no exponerse a riesgo de enfermedad de transmisión sexual, aconsejándose, en estos casos, la utilización de preservativo.

CUÁNDO DEBE CONSULTAR CON SU MÉDICO

Además de las consultas periódicas recomendadas, debe poner en conocimiento de su médico cualquier anomalía que encuentre, especialmente:

- Vómitos intensos y persistentes
- Diarrea
- Dolor al orinar
- Dolor de cabeza no habitual
- Hinchazón en zonas distintas a los pies y tobillos por la tarde, en estos lugares si no desaparecen con el reposo nocturno.
- Aumento brusco de peso (>3kg en una semana), especialmente en el tercer trimestre de gestación



CUÁNDO DEBE ACUDIR AL HOSPITAL

Deberá acudir inmediatamente al hospital si observa:

- Hemorragia por los genitales
- Pérdida de líquido por los genitales
- Dolor abdominal intenso o contracciones uterinas dolorosas
- Fiebre elevada (>38°)
- Dolor de cabeza muy intenso
- Ausencia de movimientos fetales a partir de la semana 26 durante el día, sobre todo si tras ingesta de alimentos y reposo sobre el lado izquierdo.

CUÁNDO DEBE SOSPECHAR QUE EMPIEZA AL PARTO

Deberá acudir al hospital por posible inicio del parto si presenta:

- Contracciones uterinas rítmicas, progresivamente más intensas y con frecuencia de al menos dos cada diez minutos durante un período de una hora.
- Pérdida de líquido por vagina (rotura de bolsa)
- Pérdida hemorrágica por vagina

LACTANCIA MATERNA



La lactancia materna se considera la mejor y más segura alimentación para su hijo. Debe iniciarse cuanto antes después del parto, y durante la misma, la mujer debe aumentar ligeramente la ingesta de líquidos y calorías, sobre todo a base de leche. La mujer que lacta, debe seguir absteniéndose de fumar, de tomar alcohol y de cualquier otra droga o medicamento que no haya sido prescrito por su médico.

La lactancia materna no se puede considerar un método anticonceptivo.

Durante su estancia en el hospital se le apoyará con la lactancia materna y se le orientará en los cuidados neonatales.

PUERPERIO

Durante el puerperio (los 40 primeros días tras el parto) debe abstenerse de practicar el coito. Cuidará sus mamas, lavando sus manos antes y después de cada doma del niño.

PRUEBAS DURANTE EL EMBARAZO

El Hospital del Henares realizará al menos tres ecografías a todas las embarazadas. Cada una de ellas en un momento determinado ya que cada una tiene una finalidad propia. No hay duda de que a cualquier embarazada se le harán todas las ecografías necesarias para llegar a un diagnóstico definitivo.

Para mejorar la concentración del ecografista, se permitirá el paso a la exploración de un único acompañante mayor de 14 años.

Primera ecografía:

Se realizará entre la semana 11 y 13 del embarazo. En este momento, el niño es muy pequeño. Tan solo mide de 6 a 8 centímetros. Es evidente que no se pueden ver aún sus órganos. Sin embargo se puede ver una serie de signos que hagan sospechar alguna alteración, sobre todo cromosómica. En esta ecografía se verán también la placenta, el útero y los ovarios de la madre.

En algunas mujeres, la primera ecografía del embarazo se podrá hacer a través de la vagina con lo que se consigue un mejor estudio de algunas partes del niño. En este momento aún no se puede ver el sexo del niño.

Segunda ecografía:

Se realizará en la semana 19-22 del embarazo. En este momento el niño mide unos 18-20 centímetros y pesa aproximadamente 500 gr. Aunque los ecógrafos actuales y la fisiología fetal no nos permiten diagnosticar todas las alteraciones, son muchas las malformaciones que se pueden diagnosticar y éste es el mejor momento para ver la mayoría de ellas.

La ley española, por ahora, permite la interrupción legal del embarazo hasta las 22 semanas cumplidas de la gestación por sospecha de malformación grave. Habitualmente en esta ecografía ya se ve el sexo del bebé.

Tercera ecografía:

Se realizará entre la semana 33 y 35 del embarazo. En este momento el niño pesa casi 2.500 gr. Sirve para ver si el niño crece adecuadamente y si está bien colocado para el parto. Se estudia la placenta y el líquido amniótico. No es el momento para el diagnóstico de malformaciones.

CRIBADO BIOQUÍMICO

El síndrome de Down es la primera casusa de retraso mental y afecta a uno de cada 650 nacidos vivos.

El Hospital del Henares dispone de un programa para cribado de riesgo de cromosopatías en la población general: se realizarán a todas las embarazadas que lo deseen en un análisis de sangre que servirá para conocer aquellas mujeres que tienen un riesgo mayor de tener hijos con síndrome de Down y otras alteraciones de los cromosomas.

Esta analítica puede ser realizada entre la semana 10 y 12 o entre la semana 15 y 16, pero se detectan menos casos por lo que es muy importante que en cuanto se conozca el embarazo se acuda al médico de atención primaria para que os solicite el control adecuado de vuestra gestación.

A todas las pacientes con hallazgos ecográficos o riesgo combinado (datos maternos, analítica y ecografía) alterado o con antecedentes de primer grado de alteración cromosómica, se les ofertará el estudio de los cromosomas del feto.

PRUEBAS INVASIVAS

Las pruebas invasivas son la única forma de tener un diagnóstico definitivo del síndrome de Down ya que estudia directamente las células del niño. Consiste en obtener una muestra de líquido amniótico (amniocentesis) o vellosidades coriales (biopsia corial)

mediante punción en el abdomen de la madre con una aguja especial o la obtención de material de placenta a través de la vagina y después analizar las células del niño.

Son pruebas invasivas y por lo tanto no exentas de complicaciones, siendo la más importante la posibilidad de aborto que ocurre en el 1%-2% de los casos según el tipo de técnica utilizada. Por ello, sólo se realizarán este tipo de pruebas en las gestaciones con alto riesgo para alteraciones de los cromosomas previo consentimiento informado de la paciente.

El diagnóstico de alteración cromosómica va enfocado sobre todo a la interrupción legal del embarazo. En caso de no desear la interrupción de la gestación es muy importante evaluar el riesgo de aborto espontáneo antes de realizarla.

Antes de realizar una prueba invasiva todas tus dudas deben ser resueltas. En cualquier momento, hasta el inicio de la misma puedes denegar tu consentimiento y nos e realizará.



INFORMACIÓN PARA LAS GESTANTES SOBRE LA ANALGESIA DURANTE EL PARTO

La mayoría de las gestantes experimentan dolor durante la progresión del parto normal. El bloqueo epidural ha demostrado ser el método más efectivo y seguro para el alivio del dolor del trabajo del parto, ya que cumple todos los requisitos de la anestesia-analgésica obstétrica.

En el hospital del Henares se ofrecerá la analgesia locoregional a todas las embarazadas que no presenten contraindicaciones, los 365 días del año y las 24 horas. El anestesista informará y valorará la conveniencia de practicar esta técnica de forma individualizada para cada caso.

Ventajas

- Alto grado de eficacia
- No tiene efectos secundarios destacables sobre la madre, el feto o el recién nacido.
- No altera las contracciones uterinas durante el parto.
- Permite a la madre permanecer consciente y sin dolor durante todo el parto, pudiendo experimentar el placer de participar activamente en el nacimiento de su hijo, estableciendo precozmente el vínculo materno-filial.
- Al existir una buena analgesia, la madre percibe la contracción con ausencia de dolor, pudiendo empujar de forma voluntaria favoreciendo el desarrollo del parto normal.
- El bloque epidural puede ser además aprovechado en caso de que fuera necesario realizar un fórceps o una cesárea, evitándose así una anestesia general.

Riesgos ocasionales:

La incidencia de complicaciones tras la administración de analgesia epidural para el parto es muy baja, pero como cualquier otra técnica anestésica, no está exenta de riesgos. Las complicaciones más frecuente es el dolor de cabeza persistente después del parto que puede llegar a durar varios días y ocurre en uno de cada 150 casos. Existe un tratamiento médico eficaz para eliminarlo o mitigar el problema.