
ACCIONES INFORMATIVAS Y PROMOTORAS DE LA SALUD DURANTE EL EMBARAZO

La consulta prenatal tiene por finalidad cuidar del estado de salud de la madre y el de su hijo. Es conveniente que en cuanto sospeche que está embarazada acuda a la consulta de su médico. Más adelante debe asistir a las consultas programadas de forma periódica, aunque usted se encuentre bien. De esta forma es posible conocer si su embarazo evoluciona con normalidad, valorar si pertenece a algún grupo de riesgo, programar los análisis y exploraciones, recibir a su debido tiempo las recomendaciones oportunas y, en algunos casos, informar sobre la posibilidad de realizar el diagnóstico prenatal de determinadas anomalías fetales.

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 k. Es recomendable:

- Que los alimentos como la carne o el pescado sean cocinados a la plancha o hervidos, 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 de origen animal, como tocino, mantequilla, embutidos, etc.
- Que reduzca los alimentos con mucho azúcar, como pasteles, dulces, especialmente aquellos prefabricados, caramelos, chocolate, etc.

ALCOHOL, TABACO Y DROGAS

Durante el embarazo debe evitar las bebidas alcohólicas 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 vd. dejar de fumar.

MEDICAMENTOS Y RADIACIONES

Como norma general se debe de evitar tomar cualquier tipo de medicamentos durante el embarazo, a menos que hayan sido aconsejados por su médico. La exposición a radiaciones (rayos X) puede ser peligrosa 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. Es recomendable la ducha diaria 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 odontólogo cuando sea necesario.
- Utilice vestidos cómodos y holgados. El zapato debe ser confortable, evitando el tacón alto así como el excesivo 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 una fatiga física o psíquica excesiva, hasta el octavo mes de gestación; a partir de este momento debe reducir la actividad física, siendo recomendable el descanso laboral en las últimas semanas de la gestación. No es aconsejable que en su trabajo maneje productos tóxicos o esté expuesta a radiaciones.

DEPORTES

Durante el embarazo la mujer sana tiene una tolerancia menor al esfuerzo físico. Es conveniente realizar un ejercicio físico moderado, aconsejándose los paseos, la natación y los ejercicios aprendidos en los cursos de educación maternal. No se recomienda la práctica de deportes violentos, de competición o que produzcan fatiga.

VIAJES

Los viajes en general no están contraindicados. No es aconsejable realizar viajes a lugares con escasos servicios sanitarios. Hacia el final de la gestación se deben evitar 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 molestas para usted. Cuando el vientre comienza a crecer, el coito en la postura clásica puede resultarle incómodo; si es así, puede adoptar posiciones que le sean más cómodas. Debe de evitar las relaciones sexuales cuando existe hemorragia o pérdida de sangre por los genitales, amenaza de parto prematuro o rotura de la bolsa de las aguas. Se recomienda evitar las relaciones sexuales en las 2 ó 3 últimas semanas del embarazo.

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 del pezón.
- 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. Consulte a su médico en todos los casos.
- El estreñimiento y las hemorroides son frecuentes. Procure tomar una dieta rica en fibra, zumos 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 períodos 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 gestante 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 ENFERMEDADES INFECCIOSAS TRANSMISIBLES AL FETO

Existen algunas infecciones que cuando afectan a la madre durante el embarazo pueden ser peligrosas para el feto. Es recomendable que evite todos los mecanismos posibles de contagio:

- Tendrá precauciones en el contacto con gatos y otros animales domésticos.
- No comerá carne ni huevos crudos o poco cocinados, ni embutidos poco curados, deberá de lavarse las manos después de tocar la carne en la cocina y evitará ingerir verduras frescas mal lavadas.
- Deberá de 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.

PSICOPROFILAXIS OBSTÉTRICA (CURSOS DE EDUCACIÓN MATERNAL)

Es una actividad que se propone para que la pareja pueda vivir activamente y colaborar en el embarazo y parto de su hijo. Con la información dada en los cursos se intenta disminuir el miedo al parto, explicar el desarrollo del embarazo, el parto y los métodos de vigilancia y la atención al recién nacido. Por otra parte, se enseña de forma práctica a relajarse, y a realizar la respiración adecuada en cada momento del parto para ayudar a la evolución del mismo y disminuir el dolor.

CUANDO DEBE ACUDIR A LA CONSULTA

Además de las consultas periódicas recomendadas debe poner en conocimiento de su médico cualquier anomalía, 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, o en estos lugares si no desaparecen con el reposo nocturno.

CUANDO DEBE ACUDIR A LA CLÍNICA O AL HOSPITAL

Deberá acudir inmediatamente a su médico, (a la clínica o al hospital) si observa:

- Hemorragia por los genitales.
- Pérdida de líquido por los genitales.
- Dolor abdominal intenso o contracciones uterinas dolorosas.
- Fiebre elevada.
- Dolor de cabeza muy intenso.

CUANDO DEBE SOSPECHAR QUE COMIENZA EL PARTO

Deberá acudir a la Clínica o al Hospital, por posible inicio del parto si presenta:

- Contracciones uterinas rítmicas, progresivamente más intensas y con frecuencia de (al menos) 2 en 10 minutos durante 30 minutos.
- Pérdida de líquido por vagina (rotura de la bolsa).
- Pérdida hemorrágica por vagina.

LACTANCIA MATERNA

Desde este momento usted debe saber que 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 y tomar alcohol y cualquier droga o medicamento que no haya sido indicado por su médico, ya que prácticamente todos pasan a la leche y pueden perjudicar a su hijo. La lactancia materna no se puede considerar un método anticonceptivo.

PUERPERIO

Durante el puerperio (los primeros 40 días después del parto), se debe abstener de practicar el coito. Cuidará sus mamas lavando sus manos y los pezones antes y después de cada toma del niño. Finalizado este período deberá ponerse en contacto con su médico o centro de salud con el fin de recibir la información adecuada sobre planificación familiar y cuidados pertinentes.
