

Namunvida - Blog

<https://www.namunvida.es/>

Consejos y cuidados del embarazo

¡Enhorabuena, estás embarazada! Ante todo, piensa que estar embarazada es una parte normal de la vida de la mujer, por eso tómalo como algo normal en ti, no como una enfermedad. Realiza, en general, tu vida normal y disfruta de tu embarazo. Durante el curso del embarazo te haremos al menos tres analíticas de sangre y orina. Realizaremos detección y seguimiento de enfermedades que puedan afectar a tu embarazo, como Toxoplasma, Rubeóla, Sífilis, Hepatitis B y C y Sida. Realizaremos pruebas de screening de detección de diabetes gestacional y de estreptococo B hemolítico en vagina en el tercer trimestre. Si quieres, puedes optar a técnicas de diagnóstico prenatal como son los marcadores ecográficos de cromosomopatías, marcadores bioquímicos o incluso, si estuviera indicado, la realización de pruebas invasivas como la amniocentesis genética y modernas técnicas de genética molecular. La detección de la trisomía 21 (Síndrome de Down) es voluntaria y depende del análisis del riesgo, a partir de los antecedentes, la edad materna, la ecografía de la 12 semana y los marcadores séricos (screening prenatal). Las ecografías recomendadas por la sociedad de diagnóstico prenatal son 3: 1. Ecografía del primer trimestre para diagnosticar el embarazo, número de embriones, localización y datos morfológicos como la translucencia nucal (12 semanas). 2. Ecografía del segundo trimestre para diagnosticar posibles malformaciones fetales. En nuestros centros la realiza un ecografista especializado. Ver unidades especializadas (20-21 semanas). 3. Ecografía del tercer trimestre que valorará la placenta, correcto crecimiento y estática fetal (32-34 semanas) En todos nuestros centros tienes la posibilidad de realizar una ecografía 4D, consulta con tu médico. El número de ecografías se realiza en función siempre del criterio médico. Las ecografías son un importante medio de diagnóstico, pero en absoluto tienen fiabilidad total, existiendo muchas alteraciones fetales que por circunstancias especiales técnicas, no podemos diagnosticar. No te angusties, piensa que “lo normal es que todo sea normal”. Sesiones de preparación psicoprofiláctica obstétrica Los objetivos de estas sesiones son: • Proporcionar información a los futuros padres sobre el desarrollo del embarazo, del nacimiento y del período neonatal, y sobre los derechos sociales inherentes a la maternidad. • Efectuar un trabajo corporal que permita enfrentarse al nacimiento en las mejores condiciones posibles. • Responsabilizar a las mujeres y a los futuros padres incitándoles a adoptar formas de vida favorables a su salud y a la del niño que va a nacer. • Dedicar un tiempo a escuchar a las mujeres que permita a los profesionales detectar posibles situaciones de vulnerabilidad psicológica y social y, llegado el caso, orientarlas hacia profesionales sanitarios y sociales competentes. En nuestros Hospitales de referencia tienes un grupo de matronas que imparten cursos de preparación al parto, solícitanos información o consulta en nuestra sección del blog Unidades Especializadas. Así mismo tendrás acceso a unas charlas que se imparten por miembros de los diferentes equipos que intervienen en el parto (matrona, ginecólogo, anestesiólogo y pediatra), una vez al mes en nuestros hospitales de referencia. El parto te lo asistiremos de la forma mas personalizada posible.

Será en un hospital que reúne todos los medios, tanto técnicos como de hostelería, para garantizar tanto a ti como a tu hijo la máxima seguridad posible. Será con monitorización fetal durante el parto y si lo deseas, con analgesia epidural. Consulta de anestesia La consulta de anestesia va dirigida a todas las mujeres embarazadas, incluidas las que no prevén pedir una analgesia epidural. Durante la consulta, el anestesista del centro donde la paciente va a dar a luz, comprueba la ausencia de contraindicación a la anestesia epidural. Informa a la paciente sobre la conducta que se va a seguir o sobre sus alternativas en caso de contraindicación. Consejos higiénico-dietéticos durante el embarazo El embarazo normal no es una enfermedad y la mayoría de las mujeres no tiene que hacer grandes cambios de su forma de vida. Las medidas preventivas principales consisten en suprimir el alcohol, la marihuana y el tabaco y evitar la fatiga y el estrés.

Actividad física • Las relaciones sexuales se pueden mantener en el embarazo no complicado. • La mayoría de las actividades profesionales no suponen un factor de riesgo de parto prematuro. • Los deportes son beneficiosos, salvo, los violentos. Se recomienda especialmente la natación, ejercicios para fortalecer la musculatura pélvica y dorso-lumbar como el pilates, el yoga y caminar con calzado adecuado. • Pueden hacerse los viajes habituales. El avión es un medio de transporte seguro; la compañía aérea te informará de hasta qué semana puedes volar. • El cinturón de seguridad en el coche, debe ir abrochado sea cual sea la fecha de la gestación. La ausencia de cinturón no sólo aumenta el riesgo para la madre, sino que multiplica por 2,8 la mortalidad fetal en caso de accidente de tráfico.

Reglas de higiene Son importantes para disminuir el riesgo de determinadas enfermedades infecciosas. Existe una regla universal, el lavado de las manos. Las demás prevenciones están menos codificadas porque sus beneficios no se han demostrado o porque su puesta en práctica es molesta y puede ser excesiva. Pueden distinguirse dos aspectos:

- Enfermedades infantiles: el riesgo fetal se refiere sobre todo al CMV, al parvovirus B19 y a la varicela. Por tanto, es razonable evitar los contactos con niños pequeños que tengan enfermedades exantemáticas, lo que es más fácil cuando no se trata de los hijos propios. El principal consejo, además del lavado frecuente de las manos, es extremar las precauciones en el contacto con niños menores de 4 años.
- Infecciones de transmisión sexual: si se diagnostica una infección en el cónyuge, se debe consultar con el ginecólogo.

Prevención del tabaquismo materno Todos los componentes del tabaco pasan la barrera placentaria y se encuentran en la leche materna. ¡Evita fumar! El tabaquismo favorece un gran número de complicaciones:

- Gestacionales, como embarazo extrauterino, aborto, hematoma retroplacentario, parto prematuro.
- Fetales, entre ellas el crecimiento intrauterino retardado.
- Postnatales, como asma e infecciones respiratorias y muerte súbita del lactante.
- Periodontitis. Durante el embarazo es preferible el uso de tratamientos sustitutivos con nicotina al consumo de tabaco.

Exposición materno-fetal al alcohol, síndrome de alcoholismo fetal • El alcohol pasa la barrera placentaria. • El síndrome de alcoholismo fetal completo consiste en anomalías físicas, retraso del desarrollo y retraso mental. • Un consumo crónico de más de 2 vasos al día o episodios de intoxicación aguda pueden provocar un síndrome de alcoholismo fetal. • Una exposición menos importante puede dar lugar a repercusiones menos características, pero con disminución de las capacidades intelectuales del niño. • No existe un umbral por debajo del cual el riesgo de toxicidad sobre el encéfalo fetal sea nulo, sino que depende de la predisposición genética del feto. Por tanto, se recomienda que las mujeres embarazadas no consuman bebidas alcohólicas en absoluto.

Medidas de prevención de la toxoplasmosis Aconsejables para las pacientes con serología negativa:

- Comer la carne bien cocinada (nunca poco hecha o cruda)
- Lavar bien las verduras crudas y lavar con agua abundante todos los alimentos manchados de tierra, sobre todo si se van a consumir crudos. Si es posible, consumirlos sólo cocidos o pelados.
- Comer

sólo verduras crudas lavadas por una misma, y evitar su consumo fuera de casa; • Lavarse con cuidado las manos después de manipular la carne cruda o la tierra y antes de cada comida. • Evitar el contacto con los excrementos de gatos. • La congelación mata al parásito de la toxoplasmosis, a -20°C y al menos 24h. • Usar guantes para las labores de jardinería. Medidas de prevención de la listeriosis Debe proponerse a todas las mujeres embarazadas: • Evitar los quesos y la leche crudos. Consumir quesos pasteurizados. • Evitar los productos de charcutería cocidos como chicharrones, patés, etc. Optar por productos envasados y consumirlos rápidamente después de comprarlos. • Evitar los productos de la pesca crudos (pescado ahumado, marisco). • Evitar los cereales germinados crudos (soja). • Cocinar bien la carne. • Lavar bien las legumbres y las hierbas aromáticas. • conservar los alimentos cocidos o dispuestos para ser consumidos alejados de los alimentos crudos. • Respetar las fechas de caducidad. • Lavarse las manos y limpiar los utensilios de cocina tras la manipulación de alimentos crudos. • Limpiar y desinfectar el frigorífico con agua y lejía todas las semanas. Mantener la temperatura a +4°C. Ingesta de pescados Se debe evitar la ingesta de pescados grasos y de gran tamaño por su alto contenido en mercurio: pez espada, pez sierra, atún rojo y tiburón. Suplementos Si la alimentación es equilibrada, no se necesitará ningún tipo de suplemento. El único suplemento sistemático es el ácido fólico. La utilización de folatos en periodo preconcepcional y en los primeros meses de embarazo, puede disminuir el riesgo de defectos del tubo neural. Se recomienda su inicio 1-2 meses antes de la gestación. En caso de anemia se prescribe hierro asociado al ácido fólico. Sin embargo, su prescripción sistemática es inútil. Hay que recordar que a menudo la tolerancia digestiva de los suplementos de hierro es mala. Tu médico te lo prescribirá en caso necesario. Medicamentos durante la gestación Los datos relativos a los medicamentos, su paso transplacentario y su metabolismo en el feto y la gestante son muy deficientes. En caso de duda sobre la prescripción, es indispensable consultar los apartados sobre embarazo de los centros de farmacovigilancia o dirigirse a los centros oficiales. Como primera elección, siempre son preferibles las medidas higiénico-dietéticas. No hay que dudar en consultar al especialista por si es necesario adaptar el tratamiento de una enfermedad anterior a la gestación. Como norma general, puedes tomar Paracetamol si presentas fiebre, síndrome gripal o algún dolor. Motivos para la consulta de urgencia Toda mujer embarazada debe ser informada de los motivos de las consultas de urgencia: • Disminución de los movimientos fetales activos. • Hemorragia genital. • Contracciones uterinas anormales. • Pérdida de líquido. • Síntomas anormales tales como fiebre, signos funcionales de HTA o signos funcionales urinarios. Síntomas benignos del embarazo Las «molestias» del embarazo son frecuentes y se deben a las modificaciones fisiológicas, a la impregnación hormonal del organismo y al aumento de tamaño del útero. También tienen siempre un aspecto psicosomático, por lo que requieren tanto la escucha como la respuesta farmacológica. Náuseas, vómitos Pueden aparecer al principio del embarazo, y desaparecen generalmente en el 2º trimestre. Se recomiendan sobre todo los tratamientos naturales, y en caso necesario, se utilizarán antieméticos. Reflujo gastro-esofágico La prevención recae en la dieta alimenticia (evitar la cafeína, las bebidas gaseosas y los alimentos grasos, fraccionar las comidas) y las medidas posturales (posición vertical después de las comidas, elevación de la cabecera de la cama). Pueden administrarse antiácidos; consulta con tu médico. Estreñimiento El estreñimiento es frecuente. Se trata con medidas dietéticas (buena hidratación, consumo de agua rica en magnesio, fibras vegetales, frutas y legumbres), ejercicio físico diario y laxantes si es preciso. Hemorroides El primer tratamiento es la prevención del estreñimiento. Hay que evitar los alimentos especiados, la cafeína, el alcohol y la carne. El tratamiento local consiste en aplicación de una crema anestésica y, en caso necesario,

un tónico venoso. Varices Las medias compresivas de tipo I o II pueden aliviar los síntomas, pero no evitan el desarrollo de las varices. Para mejorar el retorno venoso se elevan las piernas desde la posición tumbada y se evita la exposición a fuentes de calor tales como la calefacción o el sol. Es muy importante realizar ejercicio físico, con caminatas, a ser posible diarias de 30 minutos. Lumbalgias y ciatalgias Los ejercicios en el agua, los masajes, aplicación de calor seco y las sesiones de educación postural (aconsejadas durante la preparación del parto) son eficaces. Calambres A menudo es eficaz el consumo de agua y alimentos ricos en magnesio. Síndrome del túnel carpiano Es raro que los síntomas sean graves (hormigueo e hinchazón de manos). Los dolores suelen disminuir con paracetamol, pero las formas muy invalidantes requieren un consejo especializado. Leucorrea (flujo vaginal aumentado) La leucorrea durante el embarazo es normal si no se asocia a dolores, sensación de quemadura al orinar, picores u olor desagradable. En estos casos, deberá tomarse una muestra vaginal. Artículo escrito por la Dra. Alonso García. Equipo Namunvida.

Link to Original article: <https://www.namunvida.es/blog-1/consejos-y-cuidados-del-embarazo?elem=322617>