

La salud durante el embarazo

Documento informativo sobre
salud y cuidados
durante el embarazo

La salud durante el embarazo

Instituto de Salud de la Mujer
José Botella Llusía.

Edición noviembre 2015
Versión 0

Indice

Bienvenida	4
Alimentación.....	7
Higiene, vestido y calzado.....	8
Alcohol, tabaco y drogas	8
Medicamentos y radiaciones	9
Trabajo	9
Deportes	9
Viajes	10
Relaciones sexuales	10
Cambios esperados en su organismo	11
Prevención de las enfermedades infecciosas transmisibles al feto	12
Cursos de preparación maternal	12
¿Cuándo debe acudir a la consulta?	13
¿Cuándo debe de acudir al hospital?	13
¿Cómo debe sospechar que comienza el parto?	14
Lactancia materna	14
Puerperio	15
Contacto	15

Bienvenidos a la Unidad de Medicina Perinatal

En primer lugar, desde la Unidad de Medicina Perinatal del Instituto de Salud de la Mujer del HCSC, nos gustaría felicitarte por la nueva vida que se está gestando en tu interior.

Asimismo, estaríamos encantados de acompañarte en este nuevo y fascinante camino de crear una nueva vida y poder formar parte del emocionante viaje que vais a emprender tanto tú, como tu bebé durante nueve meses.



Por ello permítenos poner en tu conocimiento los medios que vas a tener a tu disposición:

Consultas externas de Tocología básica:

Durante estos meses vas a poder contar con un equipo de Obstetricia a tu disposición, en los centros de Especialidades de Avenida de Portugal y de Modesto La Fuente, quienes te van a ayudar desde las consultas básicas de Obstetricia de mañana/tarde, y van a intentar solucionar tus dudas y preguntas. Asimismo en estos centros, vas a contar con el apoyo de Matronas, asesorándote acerca del parto, lactancia, etc, mediante charlas mensuales.

Consultas de Alto Riesgo:

Consta de consultas externas en HCSC, para aquellas gestantes que requieren un seguimiento más estrecho por patología materna o fetal.

Hospitalización de Alto Riesgo Obstétrico:

Asimismo se dispone de una planta de hospitalización de Alto Riesgo con monitorización central en habitaciones individuales, ubicada en la 5ª planta, por si se necesitase un ingreso hospitalario antes del parto a término, para que estés lo más cómoda posible, acompañada de tus

familiares, para intentar hacer el ingreso hospitalario lo más llevadero. Durante el ingreso asimismo dispondrás de una Matrona y de Obstetras encargados únicamente de la planta de Alto Riesgo, que estarán en todo momento pendientes de vuestro cuidado.

Unidad de Ecografía Obstétrica-Diagnóstico prenatal:

En esta unidad, situada en la 5ª planta, serás atendida por ecografistas expertos, para asegurar el bienestar de tu bebé desde el primer trimestre. Podrás realizar el cribado combinado de primer trimestre y en caso de necesidad, se podrá optar a la determinación de DNA fetal en sangre materna, evitando la realización de pruebas invasivas, lo que convierte a esta Unidad de Diagnóstico Prenatal en una de las primeras de la Comunidad de Madrid en ofrecer esta técnica no invasiva.

Consulta de Fisiopatología Fetal:

En esta consulta serás recibida por una matrona y un Obstetra, quienes te acompañarán en la última fase del embarazo, realizando el exudado vagino-rectal y monitorizaciones fetales de manera periódica, garantizando un óptimo control materno-fetal en este periodo tan importante. En esta consulta también recibirás asesoramiento acerca de la Versión Cefálica Externa, técnica ofrecida a aquellas gestantes quienes en el tercer trimestre no tienen a su bebé colocado en cefálica, para mediante maniobras externas, intentar colocarlo y evitar la realización de una cesárea. Asimismo volverás a ser informada de los beneficios de la lactancia materna, la donación pública de sangre de cordón umbilical y recibirás toda la información acerca de los métodos anticonceptivos que podrás utilizar en el post-parto inmediato, hormonales y no hormonales, para poder gestionar previo al alta hospitalaria todos los trámites precisos para su uso inmediato.

Visitas guiadas:

Durante el tercer trimestre podrás realizar una Visita Guiada por parte de las Matronas, pudiendo recorrer las instalaciones de la Unidad Materno-Fetal de la 5ª planta: paritorio, sala de dilatación, puerperio... En esta visita, aparte de tener un primer contacto con las instalaciones, se podrán solucionar tus dudas acerca del plan de parto, acompañamiento en la sala de dilatación y parto, parto natural...

Unidad de Pediatría - UCI Neonatal:

La unidad de Medicina Perinatal cuenta con un equipo de Pediatras-Neonatólogos, para poder atender a tu bebé, en caso de necesidad, dado que el HCSC es centro de referencia de la Comunidad de Madrid.

Unidad de Cirugía Pediátrica:

Por si fuera necesaria asistencia quirúrgica Pediátrica.

Planta de Puerperio:

En la 5ª planta, para que te encuentres lo más cómoda posible, disponemos de habitaciones individuales, para que disfrutes en la intimidad de los primeros momentos con tu bebé y acompañada de tus familiares.

Asimismo durante el puerperio dispondrás de una Matrona de Lactancia Materna, quien estará a tu lado en estas primeras horas tan importantes para la instauración de una buena y adecuada lactancia materna. Ante cualquier problema con la lactancia materna una vez dada de alta, dispones de una consulta específica de Lactancia en el Centro de Especialidades de Avenida de Portugal, a la que podrás acceder.

Para hacerte el puerperio todavía más cómodo, finalizar este viaje juntos y evitar desplazamientos innecesarios, para que puedas disfrutar al máximo de tu bebé, el HCSC es uno de los primeros hospitales de la Comunidad de Madrid, que realiza en el propio hospital la inscripción del recién nacido en el Registro Civil.

Por último, recordarle que 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 existe algún factor de riesgo, programar los análisis y exploraciones, recibir a su debido tiempo las recomendaciones oportunas e informar sobre la posibilidad de realizar el diagnóstico prenatal de determinadas anomalías fetales. No obstante, desde la Unidad de Medicina Perinatal ponemos a tu disposición un correo electrónico, al que puedes dirigirte, para intentar solucionar tus dudas más puntuales e inmediatas.

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 aumentara entre 11 y 14 Kg.



Es recomendable:

- Que los alimentos, como la carne o el pescado, sean cocinados a la plancha, al horno, hervidos o al vapor, sobre todo si existe un aumento de peso excesivo.
- Que aumente de forma moderada el consumo de frutas, verduras, pan, con preferencia integral, arroz, pasta y legumbres.
- Que tome entre medio y un litro de leche al día, preferiblemente desnatada, o su equivalente en yogur o queso fresco.
- Que consuma de forma habitual sal yodada para la salazón de los alimentos.
- Que reduzca el consumo de los alimentos con excesiva cantidad de grasa de origen animal, como tocino, mantequilla, embutidos, etc.
- Que reduzca el consumo de los alimentos con mucho azúcar, como pasteles, dulces, especialmente aquellos prefabricados, caramelos, chocolate, etc.

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. Se le recomienda visitar a su odontólogo para realizar una revisión y limpieza bucal.
- Utilice vestidos cómodos y holgados. El calzado debe ser confortable; evite tanto los zapatos con tacón alto como los excesivamente planos.
- La faja puede atrofiar la musculatura abdominal, por lo que no es necesario su empleo, salvo en los casos en que su médico se lo aconseje.
- Las medias y calcetines que causen compresión local de la pierna pueden favorecer el desarrollo de varices, por lo que no son aconsejables.



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 el consumo de tabaco, por lo que sí es fumadora deberá dejar de fumar.



Medicamentos y radiaciones

Debe evitar tomar cualquier tipo de medicamento durante el embarazo, salvo que haya sido prescrito 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 médico.



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 debe reducir la actividad física. No es aconsejable que en su trabajo maneje productos tóxicos o este expuesta a radiaciones.



Deportes

Durante el embarazo la mujer sana tiene una tolerancia menor al esfuerzo físico. Es conveniente realizar un ejercicio moderado. Se aconseja el paseo, la natación y los ejercicios aprendidos en los cursos de educación maternal. No se recomienda la práctica de deportes violentos, de competición o que causen 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 debe 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 molestas para usted. Cuando el vientre comienza a crecer, el coito en la postura clásica puede resultar incomodo. Si es así, puede adoptar posiciones que le resulten más cómodas.



Debe evitar las relaciones sexuales cuando existe hemorragia genital, amenaza de parto pretérmino o rotura de la bolsa de las aguas.

Cambios esperados en su organismo

Aunque el embarazo es una etapa normal de su vida, puede apreciar que ocurren cambios en su organismo, cuyo significado y repercusión son:



- Puede sentirse más sensible y emotiva, y en ocasiones cansada y fatigada.
- Observará una 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 en la segunda mitad del embarazo. 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 con 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 gestante modifica su postura corporal por el crecimiento del feto. Procure utilizar asientos con respaldo recto, evitar cargas pesadas y utilizar un colchón duro para su descanso.
- Durante el embarazo aumenta la necesidad y frecuencia de orinar, lo que puede obligarla a levantarse por la noche.

Prevención de las 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 utilice algunas medidas para evitar 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 lavarse las manos después de tocar la carne en la cocina y evitará comer verduras frescas sin lavar adecuadamente.
- Deberá evitar el contacto con enfermos infecciosos de cualquier tipo y no exponerse al riesgo de contraer una enfermedad de transmisión sexual, aconsejándose, en estos casos, la utilización del preservativo.

Cursos de preparación 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 asistencia, así como la atención al recién nacido. Por otra parte, se enseña la forma práctica de relajarse y a realizar la respiración adecuada en cada momento del parto para ayudar a su evolución y disminuir el dolor.



Cuándo 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 una región diferente a los pies y tobillos por la tarde, o en estos lugares si no desaparece con el reposo nocturno.

Cuándo debe acudir al hospital

Deberá acudir inmediatamente a su médico, o al hospital, si observa, en cualquier momento de su embarazo:



- Hemorragia por los genitales.
- Pérdida de líquido por los genitales.
- Dolor abdominal intenso.
- Contracciones uterinas intensas.
- Fiebre: temperatura corporal igual o superior a 38°C.
- Dolor de cabeza muy intenso.

Cuándo debe sospechar que comienza el parto

Deberá acudir al hospital, por la posibilidad de que esté comenzando el parto, si presenta:

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



Lactancia materna

Desde este momento debe saber que la lactancia materna se considera la alimentación mejor y más segura para su hijo. Debe iniciarse cuanto antes después del parto. Durante la lactancia 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 beber alcohol. Debe evitar el uso de cualquier medicamento que no haya sido indicado por su médico, ya que casi en su totalidad pasan a la leche y pueden perjudicar a su hijo. Evite también la coliflor, coles de Bruselas y espárragos, ya que dan un sabor desagradable a la leche. La lactancia materna no puede considerarse un método que evite el embarazo.



Puerperio

Durante el puerperio (los primeros 40 días después del parto), se debe evitar el coito. Cuidará sus mamas, lavando sus manos antes y después de cada toma.



Finalizado este periodo deberá ponerse en contacto con su médico o centro de salud con el fin de recibir los cuidados pertinentes e información adecuada sobre planificación familiar si así lo desea.

Contacto

Si tiene alguna duda o consulta que realizarnos puede ponerse en contacto con nosotros a través del correo electrónico:

ismbotella@salud.madrid.org

En el asunto del mensaje haga constar: CONSULTA OBSTÉTRICA



Hospital Clínico San Carlos



Hospital Clínico San Carlos

