

PREVENCIÓN DE LA TOXOPLASMOSIS EN LA GESTANTE NO INMUNE

CONSEJOS PROFILÁCTICOS SI TOXOPLASMOSIS NEGATIVA:

- Consumir **PRODUCTOS CÁRNICOS** (carne o embutidos) cocinados a más 66°C (bien hechos) o congelados previamente en cámara frigorífica. El parásito se destruye a -20°C en 24 horas.
- Lavar las **FRUTAS y VERDURAS**, sobre todo aquellas que puedan tener restos de comida.
- Lavarse las manos después de haber tocado la carne cruda.
- Evitar el contacto con **GATOS** desconocidos. Manipular el animal con guantes (sobre todo las heces) y desinfectar sus utensilios con agua hirviendo y/o lejía.
- Si se realizan labores de jardinería o con tierra, protegerse las manos con guantes.

PREVENCIÓN DE CITOMEGALOVIRUS (CMV)

Los principales transmisores del CMV son los niños menores de 3 años.

Para evitar la exposición a los líquidos corporales de los niños que puedan contener el CMV:

- Ⓜ Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante 15-20 segundos, especialmente después de:
 - Cambiar pañales.
 - Darles de comer.
 - Limpiarles la nariz o la saliva.
 - Tocar sus juguetes.
- Ⓜ No comparta alimentos ni bebidas con los niños ni use sus mismos cubiertos.
- Ⓜ No se lave los dientes con el mismo cepillo que usa para ellos.
- Ⓜ Evite el contacto con su saliva cuando le bese.
- Ⓜ No se ponga en la boca el chupete de su bebé.

PREVENCIÓN DE LA LISTERIOSIS EN LA EMBARAZADA

La **LISTERIOSIS** es una enfermedad infecciosa, provocada por una bacteria. **Listeria monocytogenes**.

El embarazo conlleva 20 veces más riesgo de padecer listeriosis que la población general, porque los cambios hormonales se asocian a una disminución de la inmunidad. Se contagia a través de la ingestión de la bacteria.

¿COMO SE PUEDE PREVENIR?

- ➔ Lavarse bien las manos antes y después de manipular alimentos, después de ir al baño, cambiar pañales o realizar trabajos de jardinería u horticultura.
- ➔ Limpiar bien superficies y utensilios de cocina con agua caliente y jabón, o en el lavavajillas.
- ➔ Limpiar regularmente la nevera. Con agua caliente y jabón.
- ➔ Lavar cuidadosamente los vegetales.
- ➔ Ajustar, si es posible, el termostato de la nevera a 4°C o inferior y el congelador a -18°C.
- ➔ Refrigerar o congelar alimentos perecederos, consuma los alimentos cocinados lo antes posible, nunca más allá de las 2h. (si no han estado guardados en nevera o congelados).
- ➔ Descongelar los alimentos en la nevera o en el microondas, no a temperatura ambiente.

ALIMENTOS QUE DEBE EVITAR.

- **Leche cruda no pasteurizada.**
- **Quesos blandos** (feta, brie, camembert, azules...) Salvo que en la etiqueta lleve escrito "elaborado con leche pasteurizada".
- **Fiambres, embutidos, salchichas crudas o precocidas** (Frankfurt) salvo que se cocine de nuevo a altas temperaturas.
- **Pescados o mariscos crudos o ahumados** (salmón ahumado, sushi-sashimi...)

- Pates refrigerados no enlatados.

- Helados cremosos (solo helados hechos con leche pasteurizada).
- Vegetales en crudo (incluidas frutas, ensaladas en bolsa y semillas germinadas) sin lavado minucioso previo.

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 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 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.

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 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.

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.

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.

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 esté 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 incómodo. Si es así, puede adoptar posiciones que le resulten más cómodas. Debe evitar las relaciones sexuales cuando existe hemorragia genital, amenaza de parto pre término 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 períodos prolongados. Descanse con las piernas elevadas. Es aconsejable utilizar medias elásticas compresivas hasta la cintura. La hinchazón de pies y tobillos a lo largo del día no es un signo preocupante.

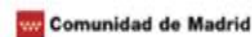
- Los dolores de espalda aparecen principalmente al final del embarazo, cuando la mujer gestante modifica su postura corporal por el crecimiento del feto. Procure utilizar asientos con respaldo recto, evitar cargas pesadas y utilizar un colchón duro para su descanso.
- Durante el embarazo aumenta la 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 a la clínica o al hospital

Deberá acudir inmediatamente a su médico, a la clínica 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 a la clínica o 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 período 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.