

Nos esforzamos por favorecer el desarrollo natural del proceso del embarazo y parto dentro de unos criterios de normalidad

Puede comunicarse con nosotros a través de las siguientes vías:

Citaciones: citaciones.hflr@salud.madrid.org

Secretaría: secre3asisten.hflr@salud.madrid.org



INFORMACIÓN GENERAL SOBRE EL CONTROL DEL EMBARAZO



¡Enhorabuena por su embarazo!

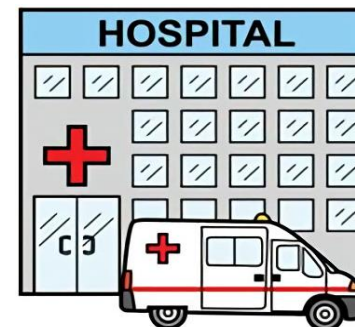
Se encuentra en una etapa de la vida de la mujer en la que se producen muchos cambios físicos y hormonales, aunque debe tener en cuenta que el embarazo no es una enfermedad, sino un proceso natural. Su salud, su estado de ánimo, sus hábitos y su entorno condicionarán el desarrollo de su futuro hijo o hija.

Nuestro principal objetivo es que usted se encuentre cómoda y comparta con nosotros uno de los mejores momentos de su vida. El embarazo es un estado especial y queremos que esté siempre acompañada de la persona que haya elegido durante las visitas, mientras le efectúen las ecografías y, en definitiva, en cualquier momento del embarazo, del parto o en los días posteriores

Consejos para las visitas

- No falte a las visitas o a las pruebas.
- Recuerde que tener una buena comunicación con su matrona o médico es muy importante para usted.
- En la primera visita, explique sus antecedentes médicos, sus inquietudes, su situación familiar y cualquier otra duda o molestia que quiera consultar con el médico o la comadrona (vómitos, molestias al orinar, dolor de cabeza, hinchazón, varices, etc.).
- **Recuerde que no puede acudir a la consulta con niños menores de 12 años y que sólo está permitida la entrada de un acompañante.**
- Lleve siempre encima los documentos de control de la gestación y apunte las dudas que le vayan surgiendo entre visitas.
- Recuerde que es importante comprobar que los datos de filiación que tenemos son los correctos (nombre, apellidos, fecha de nacimiento, dirección y teléfonos). Debe mantenerlos siempre actualizados para que podamos contactar siempre que sea necesario.

Quando debe acudir al hospital



- **Hemorragia mayor o igual que regla por los genitales**
- **Pérdida de líquido por genitales**
- **Dolor abdominal intenso o contracciones uterinas dolorosa**
- **Fiebre elevada > 38°C**
- **Dolor de cabeza muy intenso**
- **Ausencia de movimientos fetales a partir de la semana 26 durante todo el día, sobre todo si tras la ingesta de alimentos y reposo de lado izdo no se notan.**

Cuando debe consultar al médico

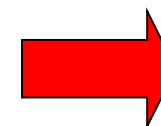


- **Vómitos intensos y persistentes**
- **Diarrea**
- **Dolor al orinar**
- **Dolor de cabeza no habitual**
- **Hinchazón en zonas distintas a los pies y tobillos por la tarde, o en estos lugares sino desaparecen con el descanso nocturno**
- **Aumento brusco de peso (>3kg en una semana), especialmente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

Alimentación



9-13kg



Alcohol, tabaco y drogas



NO

Trabajo



Hasta el 8º mes de gestación, siempre que no cause fatiga, exista contraindicación médica y no esté expuesta a productos tóxicos o radiaciones. Se aconseja el descanso laboral en las últimas semanas de gestación.

Medicamentos y radiaciones



NO (Sólo debe realizarse las estrictamente necesarias)

Como norma general, se debe evitar tomar cualquier medicamento durante el embarazo sin consultar previamente al médico. Si usted ha estado en contacto con medicamentos potencialmente peligrosos para el feto o se ha expuesto a radiaciones puede ponerse en contacto con el SITE.



Información telefónica sobre defectos congénitos

SITE [Servicio de Información Telefónica para la Embarazada](#)

El SITE ofrece información a las mujeres embarazadas o que planifican un embarazo, y a sus parejas.

91 822 24 36 La Fundación 1000 ofrece este servicio de manera gratuita.

Prevención de las enfermedades infecciosas al feto

Existen algunas infecciones que cuando afectan a la madre durante la gestación, pueden ser peligrosas para el feto. Informa a su médico si ha padecido alguna de las siguientes (toxoplasmosis, CMV, rubeola, herpes, hepatitis, HIV). Es recomendable que evite todos los mecanismos posibles de contagio:

- Tendrá precauciones en 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 los tres días previos a su consumo, ni 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, debe lavarse las manos y uñas antes de cualquier ingesta.

Deberá evitar el contacto con enfermos infecciosos de cualquier tipo y no exponerse a riesgo de enfermedades de transmisión sexual, aconsejándose, en estos casos, la utilización del preservativo

Cambios esperados en el 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 fatigada o cansada.

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 la gestación. No es aconsejable la manipulación de los pezones.

- Las náuseas y vómitos, sobre todo por las mañanas, son frecuentes durante los 3 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.

- Las varices son frecuentes, sobre todo, al final de la gestación. Evite ropas ajustadas. No permanezca parada de pie durante periodos prolongados. Descanse con las piernas elevadas. Es aconsejable utilizar medias de compresión 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 el descanso.

- Durante el embarazo aumenta la necesidad y frecuencia de orinar, obligándola a levantarse incluso por la noche.

Higiene, vestido y calzado

Durante el embarazo es aconsejable que cumpla las siguientes recomendaciones:



Todos los días



Después de cada comida



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 producen compresión local de la pierna, pueden favorecer el desarrollo de varices, por lo que no son aconsejables.

Deporte



Durante el embarazo no sólo no está contraindicado sino que se ha visto que un ejercicio físico adecuado es conveniente. No se recomienda la práctica de deportes violentos, de competición o que produzcan fatiga.

Viajes

+s



Los viajes en general no están contraindicados. No es aconsejable realizar viajes a lugares de escasos servicios sanitarios. Hacia el final de la gestación se deben evitar los viajes largos. No están contraindicados los viajes largos 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 comienza a crecer, el coito en la postura clásica puede resultar incómodo; si es así, puede adoptar posiciones más cómodas. Debe evitar las relaciones sexuales cuando exista pérdida de sangre por los genitales, amenaza de parto prematuro o rotura de la bolsa de las aguas.

Hay que tener en cuenta que la sexualidad cambia a lo largo de la gestación, de manera que:

- En el primer trimestre de la gestación, por norma general, hay disminución del interés sexual y de la frecuencia del coito.
- En el segundo trimestre, el 80 % de las gestantes sienten renovada su sexualidad, en función tanto del deseo, como de la respuesta física. Este periodo de gestación suele ser el más activo.
- En el tercer trimestre, se observa una pronunciada caída de la frecuencia del coito, debido a la incomodidad que produce la gestación avanzada.