



Control del embarazo normal

Funcionamiento de las visitas

El embarazo es un estado completamente natural y fisiológico. Las pruebas que haremos nos sirven para conocer su estado de salud y el de su hijo/a.

El control del embarazo normal se realiza en el ambulatorio, mediante visitas con su comadrona. El ginecólogo/a de su CAP le visitará una vez, aunque si fuera necesario se le programarían más consultas.

Visitas

- Antes de las 10 semanas de gestación (s.g) se le programará la primera visita.
- Le recomendamos asistir a nuestra "Charla del 1º Trimestre". Se trata de una charla grupal donde una comadrona profundiza en los consejos de salud durante el embarazo. Pregunte a su comadrona las fechas en que se imparte (presencial o por videoconferencia) o envíe un mail a educacionmaternal@parcdesalutmar.cat
- Entre las 11 y 36 s.g: cada 4-5 semanas.
- Entre las 37 y 41 s.g: cada 2 semanas.
- Su comadrona le ofrecerá asistir al Grupo de Preparación al Nacimiento, que comenzará alrededor de las 30 s.g. Lo podrá hacer presencial o por videoconferencia y para solicitarlo deberá enviar un mail a educacionmaternal@parcdesalutmar.cat, indicando CIP, nombre y apellidos, CAP de referencia y fecha prevista de parto.
- Durante el tercer trimestre podrá visitar nuestra sala de partos, solicitándolo previamente con un mail a educacionmaternal@parcdesalutmar.cat. La visita se programa los martes a las 10:00 a.m.

- Entre las 37-38 s.g podrá asistir a la "Charla informativa sobre analgesia epidural", si así lo desea. A partir de las 39-40 semanas de gestación, la citarán en el hospital para realizar las pruebas de bienestar fetal.

Las ecografías se realizarán en el Hospital de del Mar. Una vez realizada la primera ecografía, le programarán la fecha de las ecografías sucesivas. La primera analítica también se realiza en el Hospital del Mar y el resto se las programarán en el mostrador de su ambulatorio. Al salir de cada visita de control, le indicaremos que solicite una nueva cita con el profesional correspondiente (ginecólogo ó comadrona).

PRIMERA VISITA

Incluye:

- Confección del "Carnet de l'embaràs". En este carnet reflejaremos los datos más importantes de su historia clínica. Debe presentarlo siempre que acuda a la consulta, o a urgencias de cualquier centro hospitalario (es el único sistema de información que podemos utilizar los profesionales para saber cómo es su embarazo y en qué momento se encuentra). Debe llevarlo siempre con usted.
- Medición de talla y peso. Toma presión arterial.
- Se realizará la citología o cultivo vaginal en caso de ser necesario.
- Explicación de recomendaciones generales. Consejo antitabaco.
- Su comadrona le recomendará tomar ácido fólico, así como realizar una visita de revisión con su odontólogo y consumir sal yodada (si no hay contraindicaciones). Se le informará sobre los signos de alarma y de normalidad en el primer trimestre de embarazo.

Se solicitarán las siguientes pruebas:

- Analítica y ecografía del primer trimestre.
- Diagnóstico prenatal (determinación índice de riesgo para el Síndrome de Down y otros síndromes). Si el resultado de esta prueba indica que hay alto riesgo de que su hijo/a padezca una alteración cromosómica, le ofreceremos realizar un análisis de detección del DNA fetal (en sangre materna) o un estudio cromosómico (amniocentesis o biopsia corial).
- Con los resultados de la analítica y la ecografía del primer trimestre podremos controlar el cribado de preeclampsia (patología exclusiva del embarazo que produce presión arterial elevada). En los casos con resultado positivo se recomienda tomar 150 mg de ácido acetil salicílico al día.

VISITAS SUCESIVAS

En las siguientes visitas se procederá a:

- Toma de la presión arterial, medición del peso.
- Maniobras de Leopold (para identificar la posición del bebé en su útero), medición de la altura uterina y auscultación del latido cardíaco fetal.
- Valoración de ecografías y analíticas.
- Respuesta de las dudas que le puedan surgir, y las consultas que nos quiera realizar.
- Información sobre signos de alarma.
- Prescripción de tratamientos, si fuera necesario.
- Cribado de consumo de tabaco, alcohol u otras drogas.
- Cribado de salud mental y violencia machista.
- Entrega del Plan de parto.

PRUEBAS DIAGNÓSTICAS

Analíticas

- Analítica primer trimestre (realizar en la 11 s.g.). Incluye una analítica completa con grupo sanguíneo, serologías etc.
- Urinocultivo: entre las 12-16 s.g.
- Analítica del 2º trimestre (realizar entre las 24-28 s.g.). Incluye Test O'Sullivan. Si este test resulta patológico, se le solicitará una curva de glicemia para detectar si padece diabetes gestacional. Si su Rh es negativo (por ej. grupo sanguíneo A-), se le citará para administrarle la Gamma-Globulina anti-D alrededor de las 28 s.g.
- Analítica del tercer trimestre (realizar entre 33-34 s.g).

Ecografías

- Primer trimestre (11,2-13,6 s.g.). Confirma la vitalidad del embrión y precisa las semanas de gestación.
- Segundo trimestre (entre 19-22 s.g). Fundamental para el diagnóstico de malformaciones.
- Tercer trimestre (aprox. 33-37 s.g.). Control de crecimiento fetal intrauterino.

Cultivo vaginal y rectal

Se trata de tomar una muestra de la vagina y del recto, a las 35-37 s.g., para la identificación del *Streptococcus agalactiae*. Si el resultado es positivo, se le administrará antibioterapia durante el parto.

CONSEJOS GENERALES

¿Qué puedo hacer en caso de náuseas o vómitos?

- Es preferible que al levantarse, el primer alimento que tome sea frío y pastoso (como por ej. un yogur). Los líquidos calientes (por ejemplo, leche o café) empeoran los síntomas.
- No consumir grasas y evitar olores fuertes y desagradables.
- Comer pequeñas cantidades de alimentos, de manera frecuente (5 ingestas/día).
- Si esto no es suficiente puede recurrir al tratamiento con jengibre (consultar), la digitopresión o tratamiento farmacológico.

SEGURIDAD ALIMENTARIA

- Lávese muy bien las manos antes y después de la manipulación de alimentos. Siempre que tenga que tocar tierra (ej., para realizar trabajos de jardinería), debe hacerlo con guantes.
- Evite comer carne, pescado, marisco y huevos crudos. La congelación al menos 48h a -20º, evita la transmisión de la toxoplasmosis en carnes y embutidos, o del anisakis en los pescados y mariscos.
- Cocinar bien los alimentos, a altas temperaturas, evitando que queden zonas crudas. Evite el contacto de alimentos crudos con los que ya están cocinados.
- No consuma salchichas precocidas (tipo frankfurt), a no ser que las cocine a altas temperaturas.

- Evite comer pescado ahumado que se tenga que mantener refrigerado, excepto que haya sido cocinado o previamente congelado.
- Lavar muy bien la fruta y la verdura, es preferible pelarlas.
- Se ha de evitar el contacto con los excrementos de los gatos.
- Evite comer quesos blandos, tales como queso fresco, queso blanco, queso Panela, Brie, Camembert, quesos azules o queso feta, a menos que la etiqueta indique que han sido elaborados con leche pasteurizada. Todos los lácteos se deben consumir pasteurizados.
- No coma ningún tipo de germinado crudo o poco cocido (incluidos los germinados de alfalfa, trébol, rábano y frijol chino), no se pueden eliminar las bacterias al lavar los germinados.
- Coma el melón recién cortado inmediatamente o refrigérelo. Deseche las porciones de melón que hayan quedado a temperatura ambiente por más de 4 horas.
- Evite comer patés de línea fría. Los que no necesitan ser refrigerados, son seguros.
- Lavar bien los utensilios de cocina antes de volver a usarlos, limpie a menudo la nevera y las superficies de la cocina.
- Evite el consumo de pescados de grandes dimensiones, como el atún rojo, pez espada, lucio o cazón, por su alto contenido en mercurio.

HIGIENE BUCODENTAL

Durante el embarazo aumenta la propensión a la inflamación y sangrado de encías, para prevenirlo, es recomendable realizar un correcto cepillado de dientes después de cada comida, con una pasta de dientes que contenga flúor. Es conveniente que se dirija a su dentista para realizar una revisión.

TABACO Y EMBARAZO

El embarazo es un buen momento para dejar de fumar y para que las personas que conviven con usted también lo consigan, o al menos eviten fumar en su presencia. Su matrona le ofrecerá consejos prácticos para lograrlo, valorará junto a usted la idoneidad de comenzar tratamiento farmacológico con nicotina y le realizará un seguimiento en cada visita. Recuerde que el tabaco es perjudicial para su salud y la de su hijo. ¡Dejar de fumar le aportará múltiples beneficios!

MEDICACIÓN

Sólo debería tomar las medicaciones recomendadas por los profesionales que le atienden durante su embarazo (incluidos los tratamientos naturales). **NO SE AUTOMEDIQUE.**

ACTIVIDAD FÍSICA

Es bueno hacer ejercicio físico regular durante todo el embarazo, si no hay ninguna contraindicación. Realice una actividad acorde con tu estado físico, sin riesgo de caída, que no sea un deporte de impacto y de intensidad moderada. Hidrátese bien durante su realización.

Se recomienda, si no hay contraindicaciones, mantener relaciones sexuales durante todo embarazo si se desea.

VACUNAS RECOMENDADAS DURANTE EL EMBARAZO

Revisaremos la vacunación antitetánica y la completaremos en caso de ser necesario. Debido a un aumento de la incidencia de la tosferina, se recomienda administrar una dosis de vacuna dTpa a todas las embarazadas, entre las semanas 27 y 36 del embarazo; de esta manera conseguimos transferir anticuerpos al bebé, por lo que se debe repetir en cada gestación.

Se recomienda la vacunación contra la gripe de todas las embarazadas, en cualquier trimestre de la gestación, durante la campaña de vacunación (entre octubre y marzo).

Para más información consulten nuestra web:

