



Control de l'embaràs normal

Funcionament de les visites

L'embaràs és un estat completament natural i fisiològic. Les proves que farem ens serviran per a conèixer el seu estat de salut i el del seu fill o filla.

El control de l'embaràs normal es realitza a l'ambulatori, mitjançant visites amb la seva llevadora. El ginecòleg o la ginecòloga del seu CAP la visitaran una vegada, tot i que si fos necessari es programarien més consultes.

Visites

- Abans de les 10 setmanes de gestació (s.g) se li farà la primera visita.
- Li recomanem assistir a la nostra "Xerrada del 1r trimestre". Es tracta d'una xerrada grupal on una comadrona profunditza en els consells de salut durant l'embaràs. Pregunti a la seva llevadora les dates en què s'imparteixen (presencial o vídeo conferència) o envii un mail a educacionmaternal@parcdesalutmar.cat
- Entre les 11 i 36 s.g: cada 4-5 setmanes.
- Entre les 37 i 41 s.g: cada 2 setmanes.
- La seva llevadora li oferirà assistir al "Grup de Preparació al Naixement", que començarà al voltant de les 30 s.g. El podrà fer presencial o por vídeo conferència i per a sol·licitar-ho haurà d'enviar un mail a educacionmaternal@parcdesalutmar.cat, indicant CIP, nom i cognoms, CAP de referència i data prevista de part.
- Durant el tercer trimestre podrà visitar la nostra sala de parts, sol·licitant-ho prèviament amb un mail a educacionmaternal@parcdesalutmar.cat. La visita es programa els dimarts a les 10:00 a.m.
- Entre les 37-38 s.g podrà assistir a la "Xerrada informativa sobre analgèsia epidural", si així ho desitja. A partir de les 39-

40 setmanes de gestació, la citaran a l'hospital per a realitzar les proves de benestar fetal.

- Les ecografies es faran a l'Hospital del Mar. A l'acabar de fer la primera ecografia, li programaran la data de les ecografies restants. La primera analítica també es farà a l' Hospital del Mar i les altres es programaran al mostrador del seu CAP. Al sortir de cada visita de control, li indicarem que sol·liciti una nova cita amb el professional corresponent (llevadora o ginecòleg)

PRIMERA VISITA

Inclou:

- Confecció del "Carnet de l'embaràs". En aquest carnet inclourem les dades més importants de la seva història clínica. Ha de presentar-lo sempre que vagi a la visita o a urgències de qualsevol centre hospitalari (es l'únic vehicle d'informació que podem utilitzar els professionals per a saber com és el seu embaràs i en quin moment es troba). Ha de portar-lo sempre amb vostè.
- Mesura de talla i pes. Presa de pressió arterial.
- Es farà la citologia o cultiu vaginal en cas de ser necessari.
- Explicació de recomanacions generals. Consell antitabac.
- La seva llevadora li recomanarà prendre àcid fòlic, així com fer una visita de revisió amb el seu odontòleg i consumir sal iodada (si no hi ha contraindicacions). Se li informarà sobre els signes d'alarma i de normalitat en el primer trimestre d'embaràs.

Es sol·licitaran les següents proves:

- Analítica i ecografia del primer trimestre.
- Diagnòstic prenatal (determinació índex de risc per a la Síndrome de Down i altres síndromes). Si el resultat d'aquesta prova indica que hi ha alt risc de què el seu fill o filla pateixi una alteració cromosòmica, li oferirem fer un anàlisi de detecció del DNA fetal en sang materna o un estudi cromosòmic (amniocentesi o biòpsia corial).
- Amb els resultats de l'analítica i l'ecografia del primer trimestre podrem fer el cribratge de preeclàmpsia (patologia exclusiva de l'embaràs que produeix pressió arterial elevada). En els casos amb resultat positiu es recomana prendre 150 mg d'àcid acetil salicílic al dia.

VISITES SUCCESSIVES

En les següents visites es procedirà a:

- Prendre la pressió arterial, mesura del pes .
- Maniobres de Leopold (per a identificar la posició del nadó al seu úter), mesura de l'alçada uterina i auscultació del batec cardíac fetal.
- Valoració d'ecografies i analítiques.
- Resposta dels dubtes que li puguin sorgir, i de les consultes que vulgui fer.
- Informació sobre signes d'alarma.
- Prescripció de tractaments, si fos necessari.
- Cribratge de consum de tabac, alcohol o altres drogues.
- Cribratge de salut mental i violència masclista.
- Lliurament del Pla de part.

PROVES DIAGNÒSTIQUES

Analítiques

- Analítica primer trimestre (realitzar a la 11 s.g.). Inclou una analítica completa amb grup sanguini, serologies etc.
- Urinocultiu. Entre las 12-16 s.g.
- Analítica del 2n trimestre (realitzar entre les 24-28 s.g.). Inclou Test O'Sullivan. Si aquest test resulta patològic, se li sol·licitarà una corba de glicèmia per a detectar si pateix diabetis gestacional. Si el seu Rh és negatiu (per ex. grup sanguini A-), se la citarà per a administrar-li la Gamma-Globulina anti-D al voltant de les 28 s.g.
- Analítica del tercer trimestre (realitzar entre 33-34 s.g).

Ecografies

- Primer trimestre (11,2-13,6 s.g.). Confirma la vitalitat de l'embrió i precisa les setmanes de gestació.
- Segon trimestre (entre 19-22 s.g). Fonamental per al diagnòstic de malformacions.
- Tercer trimestre (aprox. 33-37 s.g.). Control de creixement fetal intrauterí.



Cultiu vaginal i rectal

Es tracta de prendre una mostra de la vagina i del recte, a les 35-37 s.g., per a la identificació del Streptococcus agalactiae. Si el resultat és positiu, se li administrarà antibioteràpia durant el part.

CONSELLS GENERALES

Què pot fer en cas de nàusees o vòmits?

- És preferible que al llevar-se, el primer aliment que prengui sigui fred i pastós (per ex. un iogurt). Els líquids calents (per ex. Llet o cafè) empitjoren els símptomes.
- No consumir greixos i evitar olors fortes i desagradables.
- Menjar petites quantitats d'aliments de manera freqüent (5 ingestes/dia).
- Si això no és suficient pot recórrer al tractament amb gingebre (consultar), la digitopressió o el tractament farmacològic.

SEGURETAT ALIMENTÀRIA

- Rentis molt bé les mans abans i després de la manipulació d'aliments. Sempre que hagi de tocar terra (per ex, fer jardineria), ha de fer-ho amb guants.
- Eviti menjar carn, peix, marisc i ous crus. La congelació almenys 48h a -20°, evita la transmissió de la toxoplasmosi en carns i embotits, o de l'anisakis en els peixos i mariscs.
- Cuini bé els aliments, a elevades temperatures, evitant que quedin zones crues. Eviti el contacte d'aliments crus amb els que ja estan cuinats.
- No consumeixi salsitxes precuinades (tipus frankfurt), a no ser que les cuini a elevades temperatures.
- Eviti menjar peix fumats que s'hagi de mantenir refrigerat, excepte si ha estat cuinat o prèviament congelat.
- Rentar molt bé la fruita i la verdura, és preferible pelar-les.
- S'ha d'evitar el contacte amb els excrements de gats.

- Eviti menjar formatges tous com tipus fresc, blanc, Panela, Brie, Camembert, blaus o feta, si l'etiqueta no indica que ha estat elaborat amb llet pasteuritzada. Tots els làctics s'han de consumir pasteuritzats.
- No mengi cap tipus de germinat cru o poc cuit (inclosos els germinats d'alfals, trèvol, rave i fesol xinès), no es poden eliminar els bacteris al rentar els germinats.
- Mengi el meló acabat de tallar immediatament o refrigeri'l. Rebutgi les porcions de meló que hagin quedat a temperatura ambient durant més de 4 hores.
- Eviti menjar patés de línia freda. Els que no necessiten ser refrigerats són segurs.
- Rentar bé els estris de cuina abans de tornar a utilitzar-los, netejar sovint la nevera i les superfícies de la cuina.
- Eviti el consum de peix de grans dimensions, com la tonyina vermella, peix espasa, lluç de riu o caçó, pel seu elevat contingut en mercuri.

HIGIENE BUCODENTAL

Durant l'embaràs augmenta la propensió a la inflamació i sagnat de les genives. Per a prevenir-ho, és recomanable fer un correcte raspallat de dents després de cada àpat amb una pasta de dents que contingui fluor. És convenient que vagi al seu dentista per a fer una revisió.

TABAC i EMBARÀS

L'embaràs és un bon moment per a deixar de fumar i per a què les persones que conviuen amb vostè també ho aconseguixin, o almenys evitin fumar davant seu. La seva llevadora li oferirà consells pràctics per aconseguir-ho, valorarà amb vostè la idoneïtat de començar tractament farmacològic amb nicotina i li farà un seguiment en cada visita. Recordi que el tabac és perjudicial per a la seva salut i la del seu fill o filla. Deixar de fumar li aportarà múltiples beneficis!

MEDICACIÓ

Només hauria de prendre les medicacions recomanades pels professionals que l'atenen durant l'embaràs (inclosos els tractaments naturals). NO S'AUTOMEDIQUI.

ACTIVITAT FÍSICA

És bo fer exercici físic regular durant tot l'embaràs, si no hi ha cap contradicció. Faci una activitat d'acord al seu estat físic, sense risc de caiguda, que no sigui un esport d'impacte i d'intensitat moderada. Hidratis bé durant la pràctica de l'esport.

Es recomana, si no hi ha contraindicacions, mantenir relacions sexuals durant tot l'embaràs si es desitgen.

VACUNES RECOMANADES DURANT L'EMBARÀS

Revisarem la vacunació antitetànica i la completarem si és necessari. Degut a un augment de la incidència de la tosferina, es recomana administrar una dosi de vacuna dTpa a totes les embarassades, entre les setmanes 27 i 36 de l'embaràs; d'aquesta manera aconseguim transferir anticossos al nadó, pel que s'ha de repetir en cada gestació.

Es recomana la vacunació contra la grip de totes les embarassades, en qualsevol trimestre de la gestació, durant la campanya de vacunació (entre octubre i març).

Per a més informació consulti el nostre web:

