



Control Prenatal

Esta guía tiene como objetivo brindarle asesoramiento acerca de su embarazo. La misma ofrece información importante sobre el cuidado de la salud que Ud. desea recibir para asegurarse un embarazo feliz y saludable.

Atención prenatal

La atención prenatal incluye una serie de controles por parte de su médico que ayudarán a controlar el crecimiento normal de su bebé y permitir detectar problemas que pudieran surgir durante el embarazo.

Es recomendable concertar una consulta con su médico al momento de enterarse que está embarazada. Luego, el profesional, programará controles cada 4 semanas, aproximadamente. Cuando esté próxima la fecha probable de su parto, estos controles serán más frecuentes. Durante los controles, su médico la orientará con medidas preventivas. También controlará el peso, la tensión arterial, los latidos del bebé, su posición en el útero y el crecimiento del mismo. A lo largo del embarazo su médico podrá solicitarle una serie de estudios. Entre ellos:

- Análisis de orina
- Grupo y factor sanguíneo
- Glucemia
- Hemograma
- Estudios de inmunidad para ciertas enfermedades infecciosas (rubéola, toxoplasmosis, Hepatitis B, HIV, etc.)

A medida que vayan transcurriendo los meses, su médico le solicitará ecografías (generalmente una por trimestre) que son de utilidad para evaluar la edad del bebé, la posición que adopta dentro del útero, su crecimiento, la madurez de los órganos, la posición de la placenta, así como la cantidad de líquido amniótico, entre otras mediciones.

Consejos de salud

Dieta: Durante el embarazo Ud. necesita aproximadamente 300 calorías por día más de las que necesitaba antes de quedar embarazada. Una dieta saludable contiene la mayoría de las vitaminas y sustancias que necesita para llevar adelante el embarazo. Dado que requerirá mayores aportes de hierro, es posible que su médico le indique suplementos del mismo en algún momento del embarazo. Se aconseja incrementar la ingesta de calcio y agua y se recomienda el consumo de alimentos frescos por sobre los congelados.

Ejercicio físico: Consulte con su médico antes de empezar un programa de ejercicio físico. Si no está acostumbrada a hacer ejercicio físico puede iniciarlo gradualmente. Procure no hacer deportes "de contacto" como hockey o voley. Las actividades más recomendadas son la natación o las caminatas.

Cuidados especiales

- En el curso del embarazo evite tomar medicamentos de cualquier tipo sin la estricta prescripción de su médico.
- Fumar durante el embarazo puede causar daño al bebé o predisponer a un parto prematuro.



Control Prenatal

- En el curso del embarazo absténgase de tomar alcohol.
- Trate de evitar baños de vapor y/o sauna, ya que le pueden causar hipotensión (caída de la tensión arterial).
- En caso que le guste dedicarse a los cuidados en el jardín procure utilizar guantes para evitar contaminaciones con tierra que puede transmitir enfermedades.
- Las mujeres embarazadas deben tener cuidado al elegir sus alimentos: cocine bien los productos de origen animal (carne, pollo, huevos, cerdo, etc.); lave los vegetales con abundante agua; guarde la carne cruda en lugares separados de las verduras; evite los lácteos no pasteurizados, higienícese bien las manos antes de preparar las comidas.

Trabajo de parto – Parto y cesárea

El parto más conveniente para la madre y el bebé es el que se realiza por vía vaginal. Disminuye la posibilidad de internación de su bebé por dificultad respiratoria.

El trabajo de parto incluye todos los cambios que se producirán en su cuerpo para prepararlo para el nacimiento de su bebé. Durante la etapa inicial el cuello del útero se dilatará y aparecerán contracciones que comenzarán siendo espaciadas, con una frecuencia de 15 minutos, que luego, a medida que avance el trabajo de parto se irán reduciendo a intervalos de hasta cada 5 minutos. Generalmente esta etapa del trabajo de parto ocurre en casa. Luego Ud. se pondrá en contacto con su partera o médico quienes la ayudarán en los pasos a seguir. Una vez en el sanatorio, Ud. , podrá recibir diferentes tipos de analgésicos que se pueden usar en el curso del trabajo de parto. Algunos tipos de anestesia, como la peridural, son muy eficaces para que el dolor en la parte inferior de su cuerpo esté atenuado y al mismo tiempo pueda permanecer despierta. Este tipo de anestesia no afecta a su bebé.

El parto por cesárea es el indicado cuando el parto natural constituye un riesgo para su salud o la de su bebé. Este tipo de parto puede ser planeado previamente o puede decidirse de urgencia en caso de complicación durante el trabajo de parto.

Cuidados iniciales de su bebé

Pocas personas saben que pueden asesorarse con el pediatra de cabecera antes que nazca su bebé. Esto se denomina consulta prenatal y en ella se brinda información acerca del cuidado de su bebé en los primeros días. Con él podrá asesorarse acerca de la mejor manera de estimular la lactancia materna, los primeros cuidados del cordón umbilical, el sueño, el baño, y todas aquellas dudas que le surjan.