



# GUÍA SOBRE EMBARAZO Y PREVENCIÓN

## Índice Guía básica para mejorar la calidad de vida de las mujeres que deseen un embarazo o que lo estén cursando.

¿Cómo puede prepararse antes de quedar embarazada?

Control prenatal durante el embarazo

Algunos consejos de salud:

Aspectos emocionales durante el embarazo

Cuidados especiales durante el embarazo.

Hipertensión y embarazo

Parto

Cuidados iniciales de su bebé, consulta prenatal.

Lactancia materna

Etapas de puerperio

Calendario Plan de Vacunación

Cobertura Plan Materno Infantil (PMI)

¿Qué trámites debe realizar en Swiss Medical?

Programa Embarazo Saludable

Estar informada es la mejor manera de prevenir y evitar complicaciones durante el embarazo. Esta guía está destinada a brindar información que consideramos de utilidad para la pareja en el embarazo.

## ¿Cómo puede prepararse antes de quedar embarazada?

Es conveniente contar con médico ginecólogo y realizar los controles periódicos con él y le pregunte sus dudas relacionadas con la posibilidad de embarazo. Hay que tener en cuenta que no todos los ginecólogos realizan obstetricia (atención del parto) por lo cual es posible que su ginecólogo la derive a alguien de su confianza para su seguimiento posterior. No obstante él podrá indicarle la conveniencia de qué estudios realizar al comienzo, le indicará que comience a tomar ácido fólico, que deje de fumar si lo hace, que dieta y actividad física realizar.



## Control Prenatal durante el embarazo

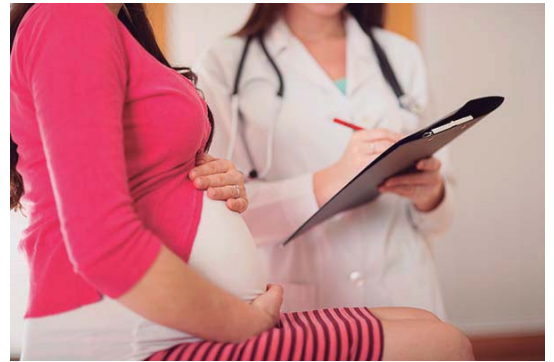
La atención prenatal incluye una serie de controles por parte de su médico que ayudarán a controlar el crecimiento de su bebé y detectar cualquier problema que pueda surgir durante el embarazo para brindarle la mejor asistencia.

Es recomendable concertar la cita con un médico al momento de enterarse que está embarazada. Luego, su médico le realizará controles mensuales y con mayor frecuencia en el último mes de gestación o si existiera alguna situación especial.

Durante los controles, su médico, le hará algunas preguntas sobre su estilo de vida y sus antecedentes médicos. También le controlará el peso, la tensión arterial, los latidos del bebé, su posición en el útero y el crecimiento del mismo.

## Podrá solicitarle una serie de estudios. Entre ellos:

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



Solicitará ecografías (generalmente una por trimestre). Para evaluar el crecimiento del bebé, edad gestacional, características de la placenta, cantidad de líquido amniótico, detección precoz de malformaciones que se pueden corregir intraútero o hacer las prevenciones necesarias para el momento del parto.

## Algunos consejos de salud:

**BUENA ALIMENTACIÓN:** Durante el embarazo Ud. necesita aproximadamente 300 calorías por día más de las que necesitaba antes de quedar embarazada. Una dieta saludable le ofrece la mayoría de las vitaminas y sustancias que necesita para llevar adelante el embarazo de manera saludable. Probablemente le indique suplemento de hierro.



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 inícielo gradualmente. Procure no hacer deportes “de contacto” como hockey o vóley. Las actividades más recomendadas son la natación o las caminatas.



## Aspectos emocionales durante el embarazo



La gestación es un periodo donde se experimentan sensaciones físicas y emocionales intensas por lo que compartir los momentos de placer o displacer con su pareja es muy importante para ambos

Acérquese a él y compartan sus sentimientos y emociones. Dialogar, expresar afecto y acompañarse es la mejor manera de cursar un momento tan vital como el de engendrar un hijo. Así, la pareja podrá sentir que este proceso pertenece a ambos.



## Cuidados especiales durante el embarazo.

- En el curso del embarazo evite tomar medicamentos de cualquier tipo sin la estricta prescripción de su médico.
- No fume durante el embarazo, puede causar daño al bebé o desencadenar un parto prematuro.
- En el curso del embarazo no tomar alcohol.
- Evite el baño sauna y otros a vapor, 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.



- **Diabetes gestacional:** corresponde a una hiperglucemia (aumento de glucosa) que resulta de una insuficiente adaptación a la resistencia a la Insulina, se detecta por primera vez durante el embarazo. Su importancia radica en que la diabetes gestacional aumenta el riesgo de diversas complicaciones obstétricas como son: sufrimiento fetal, macrosomía (recién nacidos con alto peso), muerte intrauterina, partos por cesárea y problemas neonatales.

Use cinturón de seguridad siempre.



## Hipertensión y embarazo

¿Qué significado tiene el aumento de la tensión arterial durante el embarazo?

Las mujeres embarazadas pueden elevar su tensión arterial durante el embarazo, por lo que resulta importante su control en cada visita al médico.

**Según su modalidad de presentación, se la puede dividir en:**

**1 Hipertensión crónica (o preexistente):** es definida como presión sistólica  $\geq 140$  mm hg y/o diastólica  $\geq 90$  mm hg que antecede al embarazo, se presenta antes de la semana 20 de gestación o persiste más allá de las 12 semanas del parto.

**2 Hipertensión inducida por el embarazo (Preeclampsia – Eclampsia):** se refiere al síndrome que combina hipertensión, luego de la semana 20 de gestación, retención marcada de líquidos (edema), eliminación elevada de proteínas por la orina (proteinuria) y/o daño definido en algunos órganos, habitualmente pulmón, riñón o cerebro, en mujeres previamente normotensas. La eclampsia se diagnostica cuando ocurren convulsiones o coma. Desaparece luego del parto.

**3 Preeclampsia sobreimpuesta a hipertensión crónica:** se considera cuando una paciente, previamente hipertensa, empeora sus cifras tensionales, presenta edema marcado, desarrolla proteinuria o una combinación de estas

Los síntomas de la hipertensión inducida por el embarazo no son específicos y pueden comprender: hinchazón de manos y cara; aumento repentino de peso en un período de 1 a 2 días o de más de 1 kg por semana, dolor de cabeza persistente, etc.

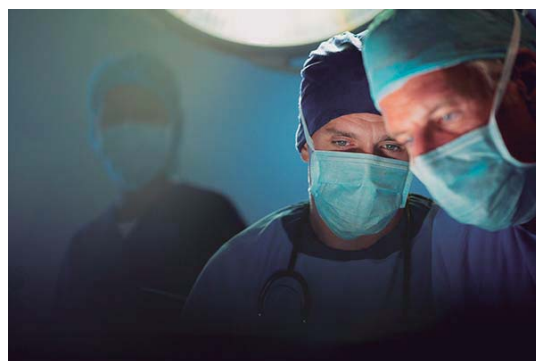
En la consulta regular con su obstetra, él controlará su presión arterial. La detección precoz de este problema es muy importante para su salud y la de su bebe.

Controlar la presión sanguínea durante el embarazo es importante para su salud y la del bebé. Los tratamientos acordados pueden incluir un control cuidadoso del bebé, cambios en el estilo de vida y la indicación de algunos medicamentos.



## Trabajo de Parto – Parto y Cesárea

El parto más conveniente para la madre y el bebé es el que se realiza por vía vaginal. El trabajo de parto es el conjunto de fenómenos activos y pasivos que desencadenados al final de la gestación, tienen por objeto el nacimiento y, la expulsión de la placenta y sus anexos a través de la vía natural (o canal del parto). Durante la etapa inicial el cuello del útero se dilatará, aparecerán contracciones que comenzarán teniendo una frecuencia cada 15 minutos y se irán reduciendo a intervalos cada vez menores de hasta cada 5 minutos.



Generalmente esta etapa del trabajo de parto ocurre en su casa. Al comienzo de las contracciones Ud. se pondrá en contacto con su partera o médico obstetra quienes la orientarán en los pasos a seguir. En esta etapa también puede producirse la ruptura de la bolsa (que contiene líquido amniótico).

Una vez en el sanatorio, podrá recibir diferentes tipos de analgésicos que se pueden aplicar en el curso del trabajo de parto, al igual que algún tipo de anestesia, como la peridural, son muy eficaces para que Ud. no sienta dolor en la parte inferior de su cuerpo y al mismo tiempo pueda

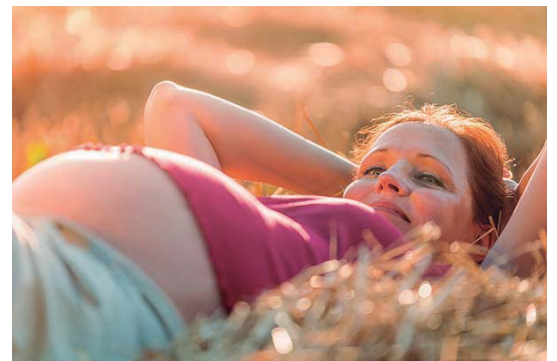
permanecer despierta. Este tipo de anestesia no afecta a su bebé. La decisión o no de la anestesia peridural la toma el obstetra con su consentimiento.

El parto por cesárea puede ser planeado previamente o puede decidirse de urgencia en caso de complicación durante el trabajo de parto.

En el embarazo múltiple, las probabilidades de tener que realizar una cesárea son mayores, alrededor de la mitad de las mujeres que esperan mellizos pueden tener un parto vaginal normal. Las posibilidades son muy buenas si ambos bebés se encuentran en una posición normal (cabeza abajo). Sin embargo, cuando una mujer va a tener tres o más bebés, la cesárea es lo recomendable. Igualmente las decisiones las toma el obstetra de acuerdo a la necesidad.

## Cuidados iniciales de su bebé, consulta prenatal.

La elección del pediatra antes del nacimiento del bebe es la llamada Consulta Prenatal, cada día más difundida. Si bien probablemente no será quien reciba al bebe en la sala de partos es quien se ocupará de la atención posterior de su hijo. Será quien lo asesore de los cuidados de los primeros días de vida, de cómo estimular la lactancia materna, los cuidados del cordón umbilical, horas del baño, vacunas y todas las dudas que les puedan surgir a Uds. como papas.



## Lactancia Materna

**El acto de lactancia materna tiene varias ventajas de salud para la madre y su bebé.**

La Organización Mundial de la Salud recomienda el inicio temprano de la lactancia materna, dentro de la primera hora de nacimiento, en forma exclusiva durante como mínimo los primeros 6 meses de vida fecha a partir de la cual se comienza el agregado de alimentación solida manteniendo la lactancia materna durante los 2 primeros años de vida.





## Uso de método de contracepción durante la lactancia

Si bien existen menos probabilidades de ovulación en esta etapa, es aconsejable el uso de algún método de anticoncepción, ya que pueden existir ovulaciones, sobre todo en períodos en los cuales la lactancia no es plena, o bien durante el destete. Es recomendable consultar con el obstetra sobre el método más apropiado para cada caso particular.

**Para mayor información consulte nuestra guía sobre lactancia**

## Etapa de puerperio

Se llama puerperio al período comprendido desde el alumbramiento (expulsión de la placenta) hasta pasado el mes del parto. En ésta etapa es importante que se deje acompañar por su médico y sus familiares más cercanos.



## CUIDE SU SALUD.

Descanse cuando su bebé lo hace. Una mamá que cuida su salud, puede cuidar mejor a su hijo.



## Calendario Plan de Vacunación

La vacunación es una de las herramientas más importante que tiene un país para prevenir enfermedades, poder erradicarlas, y proteger a su población. Mejora la expectativa de vida de las personas.

Para conocer el Plan Nacional de Vacunación vigente en nuestro país haga **click aquí**.

## Cobertura Plan Materno Infantil (PMI):

- 1** Se otorgará al 100% cobertura a la mujer, durante el embarazo y el parto a partir del momento del diagnóstico de embarazo, y hasta el primer mes luego del nacimiento, de aquellas situaciones clínicas inherentes al embarazo, parto y puerperio.
- 2** Se brindará atención del recién nacido hasta cumplir un año de edad. Todo con cobertura al 100% tanto en internación como en ambulatorio y exceptuado del pago de todo tipo de coseguros para las atenciones y medicaciones específicas. Esta cobertura comprende:
  - a** Embarazo y parto: consultas y estudios de diagnóstico exclusivamente relacionados con el embarazo, el parto y el puerperio, ya que otro tipo de prácticas tendrá la cobertura que rige al resto del PMO; psicoprofilaxis obstétrica, medicamentos exclusivamente relacionados con el embarazo y el parto hasta puerperio inclusive, con cobertura al 100%.
  - b** Infantil: Será obligatoria la realización perinatólogica de los estudios para detección de la fenilcetonuria, del hipotiroidismo congénito y enfermedades fibroquística del recién nacido. Se cubrirán las consultas de seguimiento y control, y las inmunizaciones del período comprendidas en el calendario oficial de vacunación. Los medicamentos se cubrirán durante el primer año de vida al 100% y que sean inherentes a la condición clínica a tratar.
  - c** A fin de estimular la lactancia materna no se cubrirán las leches maternizadas o de otro tipo, salvo expresa indicación médica, con evaluación de la auditoría médica.

Durante los períodos de carencias de prestadores las prácticas se brindarán a través de los prestadores PMO que designe la empresa, conforme lo dispone el Reglamento General de Contratación.

### ¿Cómo acceder a la cobertura?

Todos los socios que cuenten con el beneficio del PMI podrán acceder al descuento del 100% directamente en la farmacia, en aquellos medicamentos y/o productos que forman parte de dicha cobertura con la sola presentación de la receta médica y la credencial asistencial.

## ¿Qué trámites debe realizar en Swiss Medical?

Para la incorporación de la madre al PMI, se deberá presentar el certificado de embarazo con la fecha de la última menstruación y la fecha probable de parto. Para la incorporación del recién nacido, se deberá solicitar el alta del niño al nacer.

Ambos trámites se efectúan en cualquiera de las sucursales de Swiss Medical Medicina Privada.

También por fax al Tel.: 08106661414 opción 5, o al Tel.: 0115300 7727 también opción 5 de farmacia.

La cobertura varía según convenio, para mayor información debe comunicarse al Tel. 0810 444 7700.



## Programa Embarazo Saludable

Si está embarazada, con sólo comunicarse al Tel.: 0810-333-6800 (opción 2), podrá adherirse a nuestro programa sin cargo y recibir en su domicilio material de interés sobre:

- **Medidas preventivas**
- **Consejos nutricionales y la importancia de realizar actividad física**
- **Sintomatología relacionada con el embarazo**
- **También podrá ser contactada, en caso que lo requiera, para brindarle asesoramiento personalizado.**