

Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD

DISTRITO SANITARIO GRANADA
Centro de Salud (UGC)
Zaidín-Centro



Guía Informativa para la
EMBARAZADA

El embarazo es una situación especial donde vas a vivir cambios importantes, requiere una serie de visitas periódicas y va a ser controlado por tu médico/a de familia (MF), el tocólogo/a y la matrona.

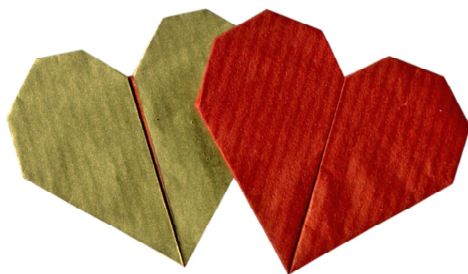
| SEMANA | ACTIVIDAD | OBSERVACIONES |
|--|--|---|
| (MF) cuando tengas la primera falta | Test de embarazo y diagnóstico | Ácido fólico y yodo |
| 1ª Visita hasta la semana 10 (Matrona) | Te pedirá analítica 1er trimestre, cribado y control de embarazo | Entrega de cartilla maternal |
| 11 Semana de gestación (MF) | Comprobará la analítica | |
| 12 SG. (Tocólogo/a) | Ecografía | Te citarán para la siguiente ecografía |
| 16 SG. (MF) | Control de embarazo | |
| 20 SG. (Tocólogo/a) | Ecografía | |
| 24 SG. (Matrona) | Te pedirá analítica 2º trimestre, control de embarazo | Información de educación maternal. Inscripción si desea |
| 28 SG. (MF) | Comprobará analítica | Si precisa vacuna Td y Gamma antiD si Rh- |
| 32 SG (Tocólogo/a) | Ecografía | |
| 35-36 SG (Matrona) | Te pedirá analítica 3er trimestre, control de embarazo | Toma de cultivo EGB. P. coagulación y hemograma. |
| 38 SG (MF) | Comprobará y entregará resultados de analítica y cultivo | |
| 39-40 (Tocólogo/Matrona) | Control de bienestar fetal | Hasta el parto |

Visita puerperal

El mejor momento es entre el 3º ó 5º día después del parto, para que en la misma consulta, junto a la visita puerperal, se haga también la prueba del talón del bebé.

¡IMPORTANTE!

- Tu hospital de referencia es el Hospital Clínico San Cecilio.
 - Pide cita con antelación en el Centro de Salud, Consulta de la Mujer.
 - Lleva siempre el DSE (Cartilla Maternal), junto con los análisis e informes que pueda generar el embarazo.
 - Si decides hacer el cribado del 1º trimestre, lleva a la consulta del tocólogo el resultado del análisis de sangre, o el número de laboratorio que te dan al hacerse la analítica.
 - Las ecografías y controles de bienestar fetal se harán normalmente en la 4º planta del Centro de Especialidades. (mismo edificio Centro de Salud).
- Pide cita para el dentista del Centro de Salud durante el 1º trimestre.



Teléfonos

Salud Responde
902505060

Cita del SAS por SMS
600123400

Centro de Salud Zaidín Centro-E.
958897727/28

Cribado del 1º trimestre

Es el cálculo de riesgo de las trisomías 21,18, 13 y defecto del tubo neural mediante un análisis de sangre a la madre y una ecografía del pliegue nucal del bebé.

No supone riesgo para ella, su embarazo, ni para el bebé.

Las trisomías

Es la presencia de tres cromosomas en lugar del par de cromosomas habitual. Es la anomalía cromosómica más frecuente.

Trisomía 21, síndrome de Down. Trastorno cromosómico del par 21, que incluye una combinación de defectos congénitos, facciones características y con frecuencia problemas de salud que varían enormemente entre las distintas personas afectadas.

Trisomía 18, síndrome de Edward. Trastorno genético del par 18, que se caracteriza por retraso mental y diversas anomalías. No suelen superar el año de vida.

Trisomía 13, síndrome de Patau. Trastorno cromosómico del par 13, presentan múltiples anomalías físicas y del sistema nervioso central. Raramente superan el año de vida.

Defectos del tubo neural

Son fallos en la formación del tubo neural durante el periodo de embrión que afecta al desarrollo de médula espinal y cerebro. Sus manifestaciones más frecuentes son la espina bífida y la anencefalia.

El riesgo de esta anomalía se puede reducir al administrar ácido fólico a la madre antes del embarazo y durante el primer trimestre de la gestación.

¿A quién se le ofrece el cribado del primer trimestre?

A todas las embarazadas en la 1ª consulta del embarazo. Es voluntaria, la embarazada decide si hacerlo o no.

¿Cómo y cuándo se hace el cribado del primer trimestre?

Se realiza en la analítica de sangre y el mejor momento es en la semana 11.

Se complementa con la ecografía del pliegue nucal desde la semana 12 hasta la 13+6.

Si el riesgo que detecta el cribado es bajo, se continúa el embarazo sin otra prueba.

Si el riesgo del cribado es alto, se recomienda una prueba diagnóstica con técnicas invasivas: Amniocentesis, o biopsia corial.

La amniocentesis

A través de una punción abdominal, guiada por ecografía, se extrae tejido de la placenta para analizar sus células y cromosomas.

Si se diagnostica alguna anomalía se puede acceder a la interrupción voluntaria del embarazo.

Cómo recoger orina para urocultivo

- Llevar el frasco a casa y no abrirlo hasta el momento de orinar.
- Recoger la 1ª orina de la mañana.
- Lavar y secar bien los genitales antes de orinar.
- Comenzar a orinar en el retrete, a mitad de la orina, parar y orinar en el frasco, separando los labios mayores.
- Cerrar el frasco y terminar de orinar en el retrete.
- Llevar la orina al Centro de Salud Zaidín Centro.

RECOMENDACIONES Y CUIDADOS

Alimentación

Debes comer alimentos naturales, variados, nutritivos y ligeros, ajustándose las cantidades para coger un peso adecuado.

● Incremento de peso recomendado.

Bajo peso materno 12/18 Kg

Peso materno normal 9/14 Kg.

Sobrepeso materno 6/7 Kg

Obesidad materna, menos de 6 Kg.

● Hacer 5 ó 6 comidas al día, con poca cantidad.

● Toma sal con moderación, que sea yodada y aceite de oliva virgen extra (es mas digestivo en aliños que frito).

● Toma de 3-5 raciones de fruta al día, una ración de verdura y ensalada.

● Consume 4-5 veces a la semana proteínas, alternando legumbres, huevos, carne, pescado, (algunos pescados como el atún, tiburón, pez espada están contaminados

con mercurio, disminuir su consumo, mejor pescado azul pequeño, boquerón, sardina)

● El atún en conserva se puede comer.

● Los frutos secos tienen muchas propiedades, pero son muy calóricos.

● Bebe 1,5 a 2 litros de agua al día.

● Consumir pan, pasta, arroz, harinas, a ser posible, integrales.

● Evitar o reducir los fritos, las grasas animales, precocinados, dulces, bollería.

● Evitar o reducir refrescos, té, café, zumos industriales.

Náuseas / vómitos

Frecuentes en las primeras semanas del embarazo. A pesar de que son más habituales por la mañana pueden aparecer durante todo el día. Suelen desaparecer a partir del 2º trimestre y no afecta al bebé.

Para aliviar.

● Comer pocas cantidades varias veces al día.

● Tomar una alimentación rica en carbohidratos (arroz, patatas, purés).

● Tomar postres de gelatina, helado de sabores, yogures.

● Tomar productos con jengibre.

● Evitar grasas, fritos.

● La presión y el masaje en las muñecas pueden ser útil.

● Si estas medidas no te funcionan tu médico puede recetarte algún preparado.

Agentes peligrosos

● **Alcohol.** No se conoce la cantidad de alcohol totalmente segura para el bebé, por lo que está totalmente contraindicado.

● **Tabaco.** Fumadora activa ó pasiva. Es peligroso para el bebé ya que se le expone a agentes químicos y disminuye la cantidad de oxígeno que le llega.

● **Drogas ilegales.** Las consumidoras habituales tienen un mayor riesgo de complicaciones.

Higiene

- Lavar las manos frecuentemente.
- Se recomienda la ducha diaria, ya que durante la gestación aumenta la sudoración y el flujo vaginal.
- No utilizar diariamente ni compresas ni salva-slip.
- Acudir al odontólogo.

La prestación buco dental está incluida en la Seguridad Social durante la gestación. Limpiar los dientes después de cada comida.

- Hidratar y nutrir bien la piel para evitar las estrías.
- Aplicar crema de protección solar para prevenir la aparición de manchas en la piel.

Vestido y calzado

- Vestidos cómodos y holgados, que no opriman.
- El sujetador mejor sin aro se adaptará al aumento del tamaño de las mamas. Se debe mantener el pecho en su posición normal.
- Las medias y calcetines, no se aconsejan las que produzcan compresión local de las piernas, por el riesgo de varices.
- El calzado debe ser confortable, con tacón bajo de base ancha.

Ejercicio y deporte

Se recomienda ejercicio físico moderado, regular todos los días o tres veces por semana y de bajo impacto, andar, nadar, yoga, Taichi, danza del vientre.

No es recomendable ejercicios violentos, de competición o que produzcan fatiga.

Viajar

Se puede viajar.

En coche se recomienda hacer paradas cada 2 horas.

El cinturón de seguridad debe ser especial para embarazadas.

El avión no está contraindicado.

No se aconseja desplazamiento en moto.

Relaciones sexuales

Si el embarazo cursa con normalidad no es necesario modificar o interrumpir los hábitos sexuales.

El coito no es peligroso para el bebé.

Medicación

No se aconseja tomar medicación, que no haya sido indicada por el médico/a.

Sólo puedes tomar Paracetamol, para el dolor o fiebre.

Descanso y sueño

Es frecuente desear dormir más de lo habitual y sentir más cansancio, procura hacer periodos de descanso a lo largo del día.

Cambios emocionales

Durante el embarazo te preparas física y emocionalmente para afrontar los retos del parto y la maternidad.

Es posible que experimentes cambios de humor; sentimientos ambivalentes, de miedo y a la vez de confianza: deseos de parar junto a una energía que te arrastra. A lo largo del embarazo irán cambiando. Te puedes sentir más sensible, susceptible, a veces irritable.

Habla con tu pareja, expresa cómo te sientes. También él tiene ajustes emocionales ante tu embarazo.

Su paso a la paternidad es una transición importante en su vida.

La toxoplasmosis

Infección poco frecuente en España, producida por un protozoo que se transmite a través de las heces de los gatos.

Para la embarazada es benigna, pero al feto le puede producir malformaciones.

Cómo evitar infectarse.

- Evitar contacto con gatos y no alimentarlos con carne cruda, (utilizando guantes para limpiar sus heces).
- Usar guantes si tocamos tierra
- Lavar bien frutas y verduras que se coman crudas.
- Lavarse las manos después de haber manipulado carne cruda, evitando tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Limpiar los utensilios de cocina utilizados en la manipulación.
- Consumir carne cocinada a más de 66° C o congelada. No comer hamburguesas ni salchichas de carnicería ni carne poco hecha sin congelar.
- No consumir sin congelar, embutidos elaborados con carne cruda (chorizo, salchichón, sobrasada, jamón...) No hay inconveniente en comer embutidos cocidos como el jamón cocido, pavo etc.

A pesar de que no hay garantía total de que la congelación destruya el parásito, se aconseja congelar la carne cruda y sus derivados un mínimo de 24 horas a una temperatura de -20° C.

La listeriosis

Infección poco frecuente producida por la bacteria *Listeria monocitógena*, se transmite por contaminación alimentaria, y puede afectar al bebé.

Cómo evitar infectarse.

- Lavar bien frutas, verduras, hortalizas.
- No comer patés que no estén enlatados o en tarros.
- Cocinar los alimentos crudos de origen animal.
- Recalentar bien (esperar a que humeen) los alimentos preparados antes de comer.
- Evita la leche o los alimentos elaborados a partir de leche sin pasteurizar.
- No comer quesos elaborados con leche cruda, asegúrate que tengan etiquetas donde indiquen claramente que están hechos con leche pasteurizada.
- No comer pescados ahumados refrigerados, a menos que estén cocinados o enlatados y se almacenen sin refrigeración
- Mantener limpio el frigorífico y zona de preparación de alimentos.
- Lavar las manos y los utensilios cuando se manipulen alimentos.
- Mantén las carnes crudas separadas de las verduras y de alimentos cocinados y listos para comer.
- Consume los alimentos perecederos tan pronto como sea posible. Respetando las fechas de caducidad.

Actividades

Por falta de espacio en nuestro centro, se hacen en el Centro de Salud Zaidín Sur Calle Poeta Gracián s/n, en la sala polivalente de la 2ª planta.

Preparación para la maternidad y crianza

Las ofreceremos para hacer a partir de la 28 semana de gestación más o menos, divididas en 7 clases de dos horas y media cada una, se puede hacer por la mañana o por la tarde.

Dirigidas tanto a la embarazada como a su pareja y/o familia.

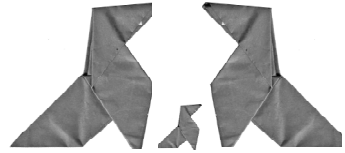
Estas actividades están programadas para ayudaros a conocer los cambios del proceso que estáis viviendo, del parto, de la crianza y a clarificar vuestro papel en ellos. A manejar las inseguridades, los miedos. A conectar con las emociones. A establecer lazos de amor con el bebé...

Y con el grupo intercambiaréis experiencias, sensaciones, sueños.

Taller de lactancia materna

Después del parto nos volveremos a ver en estos talleres, estableciendo entre todas una red de apoyo y ayuda. Un lugar común donde compartir experiencias y resolver dificultades.

Los/as profesionales del Centro de Salud...



estaremos junto a tí cuando nos necesites...

Y como el embarazo no es una enfermedad, puedes hacer tu vida normal, sólo si te apetece, baja el ritmo.

Haz partícipe a tu pareja y a tu entorno de los cambios que vas notando, de cómo te sientes ante ellos.

Si es tu primer bebé lo empezarás a notar más o menos a partir de la 20 semana de gestación, cuando ocurra, busca momentos para conectar con tu bebé, para sentirlo.

Rodéate de compañías positivas, de ambientes tranquilos y agradables.

En resumen.
**Cuídate
y pide que te cuiden,
cuida también
a tu bebé....
Y DISFRUTA.**

Guía elaborada por
MªDolores Rodríguez Hernandez,
Matrona del Centro de Salud (UGC) Zaidín-Centro.
Distrito Sanitario Granada. Servicio Andaluz de Salud.
Enero 2012. Granada.

portada y diseño: rubengg.blogspot.com