

RECOMENDACIONES SOBRE SU EMBARAZO

Suplementación con ácido fólico.

El ácido fólico es una vitamina esencial para un embarazo sano. Pertenece al grupo de las vitaminas B y su función es la de prevenir defectos del tubo neural, es decir, aquellos problemas que puedan surgir en el cerebro y la médula espinal. La dosis diaria recomendada en pacientes sin factores de riesgo es de 0,4 mg/día de ácido fólico desde al menos 1-2 meses previos a la búsqueda de embarazo

Suplementación con Vitamina D

Durante el embarazo, el déficit de vitamina D se ha relacionado con diferentes complicaciones tanto maternas como fetales. La dosis de vitamina D que recomiendan algunas sociedades médicas es entre 400-600 unidades diarias. Según los niveles basales de vitamina D al inicio de la gestación se le recomendará la suplementación con vitamina D.

Suplementación con hierro

Se recomienda realizar una dieta equilibrada con alimentos ricos en hierro (carne de vacuno, pollo, pavo o cerdo, pescado, verduras –espinacas y acelgas) junto con el consumo de suplementos de hierro oral a dosis bajas a partir de la 20ª semana de gestación en las mujeres en que se comprueba que existen unas reservas inadecuadas de hierro. Es preferible tomar los suplementos al acostarse o entre comidas junto con vitamina C para favorecer su absorción, siempre y cuando los efectos secundarios lo permitan y no deberían tomarse con té, leche o café.

Alimentación.

Durante el embarazo es especialmente importante que la futura madre cuide su alimentación, por su propia salud y para aportar al feto todos los nutrientes necesarios para su correcto desarrollo.

Es importante señalar que no es necesario seguir una dieta específica durante el embarazo, sino que la gestante debe comer de todo, pero de una manera sana, equilibrada y con moderación.

Una mujer en normopeso aproximadamente debe ganar entre 9 y 12 kilos durante la gestación, sin necesidad de "comer por dos", bastará con añadir entre 200-300 calorías a la dieta diaria.

A continuación, se detallan algunos consejos importantes a tener en cuenta:

- Moderar el consumo de sal, que debe ser yodada
- Ingerir mucho líquido (a ser posible alrededor de dos litros diarios), lo cual también ayudará a combatir el estreñimiento, moderar las náuseas y vómitos que pueden acompañar sobre todo al primer trimestre de gestación, evitar la sequedad de la piel, prevenir infecciones urinarias...
- Controlar el consumo de bebidas con gas o excitantes como el café, té, refrescos azucarados... etc, así como las infusiones relajantes, el chocolate, productos de bollería industrial... etc.
- Si se come carne durante el embarazo, hay que asegurarse de que siempre esté bien hecha, no se debe comer carne cruda ni poco hecha por riesgo de posibles infecciones para el feto. Se permite comer carne de cerdo, de pollo, incluso carne roja como la de ternera... limitando la de vaca o buey.
- Se recomienda comer de 2 a 3 porciones de pescado semanales, siendo especialmente recomendado en el embarazo el atún blanco, salmón, sardinas, arenques, caballa, boquerón, salmonete, palometa... y en cuanto a pescados blancos el rape, merluza, pescadilla, lenguado, gallo... Limitar los pescados con altas concentraciones de mercurio, como son el atún rojo, emperador, pez espada, tiburón o lucio.
- Se recomienda congelar el pescado si se va a consumir crudo o semicocinado unos días antes previos al consumo, a ser posible a -20°C, ya que puede contener parásitos como el anisakis.
- Todos los productos lácteos y derivados que se consuman deben ser pasteurizados, para evitar igualmente el riesgo de infecciones fetales.
- Se recomienda lavar todos los productos vegetales que se vayan a consumir, hortalizas, frutas... siendo suficiente un buen lavado con agua abundante.

Agentes tóxicos.

- Durante el embarazo se debe evitar el tabaco, bebidas alcohólicas y otras drogas, por ser claramente perjudiciales para el feto.
- Se debe limitar así mismo (si no evitar) el consumo de fármacos durante la gestación, salvo aquellos que hayan sido prescritos por su médico.
- La exposición a rayos X debe igualmente evitarse durante el embarazo.

Higiene y vestimenta.

- Es recomendable la ducha diaria ya que durante el embarazo aumenta la sudoración y el flujo vaginal.
- Se debe extremar la limpieza bucal, ya que durante el embarazo pueden ser más frecuentes los problemas bucodentales.
- Se recomienda usar ropas de vestir amplias y cómodas, que no opriman. En cuanto a la ropa interior, mejor de algodón o de fibras naturales. El sujetador debe adaptarse al aumento de tamaño de las mamas. El calzado debe ser cómodo, con el tacón justo.

Trabajo.

- En general durante el embarazo puede seguir desarrollando su actividad laboral normal mientras no exista riesgo de complicaciones para el mismo, en cuyo caso su médico le recomendará la baja laboral.

Ejercicio físico.

- Se recomienda el ejercicio físico moderado durante la gestación, sobre todo dar paseos, natación, pilates o yoga para embarazadas... evitando ejercicios de impacto, demasiado intensos o que aumenten la presión a nivel abdominal.

Viajes.

- En general viajar no está contraindicado durante el embarazo, siempre que la salud de la madre sea buena, el embarazo tenga una evolución normal y no esté muy cercana la fecha de parto.
- En coche es posible conducir si no hay molestias, de lo contrario es mejor ir sentada detrás con el cinturón de seguridad por debajo del vientre. Se aconseja parar cada 2 horas para estirar las piernas.
- En avión es importante asegurarse antes de comprar los billetes hasta qué mes de gestación la compañía permite volar. Por norma general no se recomienda hacerlo después de las 32 semanas. Es recomendable además llevar un certificado médico con la fecha prevista de parto.
- En tren quizá sea la mejor manera de desplazarse puesto que no es necesario llevar cinturón, se puede caminar por los pasillos y están los baños a mano.
- En barco no está prohibido, pero no es muy recomendable por estar lejos de cualquier infraestructura sanitaria durante el viaje.
- Los viajes a otros países pueden exponer a la gestante a enfermedades que no sean frecuentes en España.

Relaciones sexuales

La recomendación sobre las relaciones sexuales durante su embarazo es la de su propia comodidad. Si no existen problemas, el coito no es peligroso para el feto. Se recomienda evitar las relaciones sexuales las dos o tres últimas semanas de embarazo.

Lactancia materna

La lactancia materna se considera la alimentación mejor y más segura para su hijo. Debe iniciarse cuanto antes después del parto. Durante la lactancia debe aumentar ligeramente la ingesta de líquidos y calorías. La mujer que lacta debe seguir absteniéndose de fumar y beber alcohol. Debe evitar el uso de cualquier medicamento que no haya sido indicado por su médico, ya que casi en su totalidad pasan a la leche y pueden perjudicar a su hijo. La lactancia materna no puede considerarse un método que evite el embarazo.

Puerperio

Durante el puerperio (los primeros 40 días después del parto) es normal la presencia de sangrado en cantidad similar a la menstruación y de molestias similares a las 'contracciones'; además se recomienda evitar las relaciones sexuales. Finalizado este período deberá ponerse en contacto con su ginecólogo con el fin de recibir los cuidados pertinentes e información adecuada sobre planificación familiar si así lo desea

Cambios esperados en su organismo

Acidez de estómago:

- Debe realizar comidas más frecuentes (de 5 a 6 al día), pero tomando sólo una pequeña cantidad de alimentos en cada ocasión
- Debe evitar los alimentos fritos, las especias, y las grasas, las bebidas con gas, el alcohol y el tabaco
- Es aconsejable reposar un rato después de las comidas en posición semisentada y cenar al menos dos horas antes de meterse en la cama
- Debe evitar cualquier tipo de ejercicio físico hasta dos horas después de haber comido

Caída del cabello: puede aumentar durante el embarazo, y sobre todo después del parto. No existen medidas preventivas ni tratamiento de eficacia demostrada. Suele tratarse de un hecho transitorio que desaparece en unas semanas.

Calambres en las piernas: durante el embarazo puede tener calambres nocturnos en las piernas, especialmente al final del embarazo. Se recomienda

- Evitar el calzado con tacón alto
- Evitar la compresión excesiva de las piernas
- Realizar estiramientos suaves de la pierna

Cansancio: Se puede encontrar cansada, sobre todo en el principio y el final del embarazo. Para disminuir esta sensación debe realizar una alimentación adecuada, e intentar reposar un rato después de las comidas. Debe evitar el ejercicio y el reposo excesivos.

Color de la piel: En la mayoría de las mujeres aparecen algunos cambios de tonalidad en algunas partes de su cuerpo:

- Tono moreno en la piel que rodea los ojos, nariz y boca Línea oscura a lo largo del vientre
- Piel de la areola y de la región genital también toma un color oscuro
- Todos ellos son debidos a los cambios hormonales en el embarazo, habitualmente desaparecen tras el parto. La exposición a la luz solar puede aumentar estos cambios de color.

Dolor de espalda: Es una de las molestias más frecuente del embarazo, causado por los cambios consecuencia del crecimiento uterino. Para aliviarlo:

- Utilizar zapato cómodo de tacón medio Utilizar una cama dura
- Al sentarse colocar cojines en la zona baja de la espalda
- Para levantar pesos flexione las rodillas y evite flexionar la espalda; el calor local le ayudará a aliviar las molestias

Estreñimiento: se debe a la influencia de los cambios hormonales sobre el intestino. Para aliviárselo:

- Alimentación rica en fibra con cereales, frutas y verduras frescas
- Tomar líquidos en abundancia, sobre todo zumos de frutas Ejercicio moderado
- Conviene tomar un vaso de agua en ayunas
- Debe intentar mantener un ritmo de evacuación intestinal, acudiendo a una hora fija al inodoro

Estrías: Aparecen sobre todo en el segundo trimestre en abdomen, mamas y muslos. Son permanentes y no desaparecen después del parto.

Flujo vaginal: Durante el embarazo aumenta la secreción genital, no se puede evitar. Debe extremar la higiene íntima.

Hemorroides: Son frecuentes en el embarazo, sobre todo en el último trimestre y a veces pueden producir dolor. Para aliviarlas:

- Debe evitar y corregir el estreñimiento
- Debe mantener una buena higiene de la zona anal Puede realizar lavados con agua fría de la zona

Hinchazón de los pies: Durante los últimos meses del embarazo sus pies, tobillos y piernas se pueden hinchar, especialmente por la tarde y más en los meses de verano. Para disminuir la hinchazón:

- Debe evitar estar sentada o de pie durante muchas horas seguidas. Cuando le sea posible ponga las piernas en alto.
- Si reposa en la cama intente hacerlo sobre el lado izquierdo. No utilice prendas que produzcan compresión en las piernas. Intente pasear con regularidad y practicar la natación.

Hormigueo y pérdida de sensibilidad en brazos y piernas: se produce por la compresión de algunos nervios. Suele tratarse de un hecho transitorio que pasa tras el parto.

Insomnio: es más frecuente al final del embarazo. No tome ninguna medicación. Trate de tomar una bebida caliente antes de acostarse, utilice técnicas de relajación e intente acortar los periodos de descanso durante el día. Para lograr una postura más cómoda, puede tumbarse de lado con el vientre apoyado en una almohada colocando otra almohada entre las piernas.

Mamas: desde el inicio del embarazo sus mamas se están preparando para la lactancia de su hijo. Se vuelven más sensibles, aumentan de tamaño y se hacen visibles unas finas venas bajo la piel. Los pezones aumentan de tamaño y se pigmentan. Hacia la mitad de la gestación puede aparecer secreción de calostro.

Mareos: se deben sobre todo a descensos en la presión arterial.

- Debe evitar los cambios bruscos de posición, los lugares muy concurridos y los periodos de ayuno prolongados.
- Si nota que se está mareando busque un lugar fresco, respire profundamente y tumbese en el suelo sobre el lado izquierdo (no hacia arriba) con las piernas flexionadas.

Molestias al orinar: es habitual notar la necesidad frecuente de orinar. Si nota picor o escozor al hacerlo, o necesidad de orinar después de haber terminado consulte con su médico. Es preciso aumentar la ingesta de agua a 2-3 litros por día.

Nauseas y vómitos: son muy frecuentes en los primeros tres meses de embarazo. Pueden aparecer en cualquier momento del día. Para aliviarlas:

- Al despertar por la mañana debe de tomar alguna galleta y permanecer sentada en el borde de la cama hasta que desaparezca la sensación
- Evitar la sensación de estómago vacío o lleno, los olores molestos y los alimentos que le resulten repulsivos
- Efectuar comidas más frecuentes y poco abundantes

Pinchazos en la parte baja del vientre: se deben al estiramiento de los ligamentos que sujetan el útero cuando este va creciendo. Cuando sienta el dolor debe doblarse hacia el lado donde haya notado el pinchazo hasta que note alivio.

Problemas respiratorios: en los últimos meses de embarazo los pulmones no tienen tanto espacio para expandirse, por lo que sus respiraciones deben de ser más frecuentes y menos profundas. Incluso si tiene sensación de dificultad respiratoria, este hecho no tiene influencia sobre el feto.

Varices: son dilataciones de las venas que aparecen sobre todo en las piernas, y también en la zona genital. Las medidas para mejorarlas:

- No permanecer de pie ni sentada durante mucho tiempo Realizar ejercicio moderado, paseos o natación
- Puede hacer ejercicios de flexo-extensión del pie y rotación de los tobillos
- Masajear las piernas desde los tobillos hacia arriba hasta los muslos
- Evitar el uso de cintas o ligas que compriman las piernas

Estado de ánimo: en general puede encontrarse más sensible y emotiva. Los cambios en su estado de ánimo son impredecibles: un problema que hoy le parece pequeño mañana le puede parecer muy importante. Este comportamiento no siempre es fácil de controlar, por lo que no debe sorprenderle si en ocasiones siente deseos de soltar alguna lágrima, o está enfadada.

Cursos de educación maternal

En ellos se imparte información que le ayudará a disminuir el miedo al parto y le explicarán el desarrollo del embarazo, el parto y los métodos de vigilancia y atención al recién nacido. Además, le enseñarán de forma práctica a relajarse y a realizar la respiración adecuada en cada momento del parto.

Masaje perineal

El **embarazo** y el **parto** son una de las **causas principales de disfunciones del suelo pélvico**, como, por ejemplo, **incontinencia** urinaria, incontinencia anorrectal o **prolapso**s de órganos pélvicos.

Algunos de los factores que influyen en la aparición de desgarros perineales o la realización de episiotomía durante el parto son el **tono y la elasticidad del periné**. Estos factores pueden modificarse con técnicas de preparación perineal.

El **masaje perineal** consiste en una medida física preventiva que se realiza en mujeres embarazadas con la finalidad de proteger el periné del traumatismo durante el parto. Además, ayuda a familiarizarse con la sensación de estiramiento del periné permitiendo su relajación durante el parto y reduce el dolor perineal en el postparto.

VENTAJAS

Aumento de la **elasticidad** favoreciendo la circulación sanguínea del periné y facilitando la relajación de este plano muscular durante el parto.

- 1. Reducción en la incidencia de episiotomías y del dolor postparto.**
- 2. Promueve el conocimiento de la anatomía corporal propia.**
- 3. Permite la participación de la pareja.**
- 4. Es una técnica fácil de realizar sin efectos perjudiciales para la madre ni para el feto.**

Su eficacia se ha demostrado si se comienza a realizar a partir de la **semana 32-34 de gestación, entre 5 y 7 veces por semana, durante 10-15 minutos**. La **constancia** es fundamental para mejorar la elasticidad del periné. La aplicación del masaje puede ser molesta durante las primeras semanas, pero irán desapareciendo gradualmente. Para evitarlas se recomienda comenzar la técnica sin forzar los movimientos, dando tiempo a que los tejidos se habitúen al masaje.

Test prenatal no invasivo (T.P.N.I.)

El TPNI es una prueba no invasiva que, mediante una analítica de sangre a la madre, permite detectar las anomalías cromosómicas más frecuentes.

¿Qué alteraciones cromosómicas detecta?

El TPNI ha demostrado tener una sensibilidad cercana al 100% para la detección del síndrome de Down (trisomía 21), síndrome de Edwards (trisomía 18) y síndrome de Patau (trisomía 13). Además, es posible detectar anomalías en los cromosomas sexuales y microdeleciones.

¿Cuándo la puedo realizar?

Esta analítica se puede realizar a partir de la semana 10 de gestación. Tu médico te indicará en cada caso qué momento y qué test es el más óptimo para ti.

¿Es segura esta prueba para mi bebé?

Consiste en una analítica de sangre, por lo que se trata de una prueba no invasiva que no pone en riesgo ni a la madre ni al bebé.

¿Puedo realizarme la prueba si me he realizado un tratamiento de FIV?

Sí, incluyendo las pacientes con donación de ovocitos.

¿Cómo interpreto el resultado?

El resultado se expresa en un porcentaje de riesgo. Se trata de una prueba de cribado, por lo tanto, en caso de un resultado de alto riesgo, será necesario realizar una prueba invasiva diagnóstica (amniocentesis o biopsia corial). Tu ginecólogo te explicará en la consulta el resultado si tienes cualquier duda.

Preservación de células madre de cordón umbilical

Es un procedimiento mediante el que se obtiene la sangre de cordón, se procesa, se congela y se mantiene en un banco, público o privado.

En el banco público, tanto la extracción como el almacenaje de la sangre son gratuitos, y el uso de la muestra no es exclusivo. Es decir, la sangre estará a disposición de cualquier paciente que la necesite.

El banco privado garantiza un uso exclusivo de la sangre para tu hijo y familiares directos, y se asegura la disponibilidad de las células madre en caso de que se necesiten.

La opción de preservar la sangre de cordón en un banco privado no excluye la posibilidad de acudir a un banco público en caso de necesidad.

Conservar la sangre de cordón puede ayudar en el tratamiento de enfermedades hematológicas, fundamentalmente la leucemia y reduce las posibilidades de rechazo ante un trasplante. Gracias a la capacidad de regeneración de las células madre, se está investigando su aplicación en el tratamiento de diversas enfermedades degenerativas.

¿Por qué conservar la sangre de cordón umbilical?

Conservando la sangre de cordón umbilical podrás proteger a tu hijo ante posibles enfermedades y tendrás la posibilidad de combatirlas, si fuera necesario, gracias a las células madre.

¿Por qué preservar células de cordón umbilical?

- Las células se extraen sin dolor, tras el parto, y sin riesgo ni para la madre ni para el bebé.
- Tienen diversas aplicaciones terapéuticas, entre las que destacan el tratamiento de enfermedades sanguíneas cancerígenas y de enfermedades metabólicas.
- Minimizan las posibilidades de rechazo ante un trasplante por su mayor grado de aceptación y compatibilidad.
- Tienen un gran potencial de futuro, ya que cada día se descubren nuevas posibles aplicaciones o se desarrollan nuevas técnicas para curar enfermedades, hoy en día difíciles de tratar.

Cuándo debe acudir a la consulta

Periódicamente, aproximadamente una vez al mes hasta la semana 37, después según indique su obstetra

Cuando note:

- Vómitos intensos y persistentes.
- Diarrea.
- Dolor al orinar.
- Dolor de cabeza no habitual.
- Hinchazón en una región diferente a los pies y tobillos por la tarde, o en estos lugares si no desaparece con el reposo nocturno.
- Disminución de movimientos fetales.

Cuándo debe acudir a un servicio de Urgencias

Si observa:

- Hemorragia por genitales
- Pérdida de líquidos por genitales
- Dolor abdominal intenso o contracciones uterinas dolorosas
- Fiebre elevada
- Dolor de cabeza muy intenso
- Tensión arterial elevada

Cuándo debe sospechar el inicio del trabajo de parto

Si observa:

- Contracciones uterinas regulares, progresivamente más intensas y con una frecuencia de 3-4 cada 10 minutos durante 60 minutos.
- Pérdida de líquido por vagina
- Pérdida hemorrágica por vagina

Estancia hospitalaria

Para su estancia en la Clínica tras el nacimiento del bebé debe preparar:

- Para el bebé:
 - Leche hidratante corporal
 - Ropita de recién nacido (faldones, camisetas, pijamas etc.)
 - Toallitas
- Para la madre:
 - Ropa interior
 - Camisones, pijamas, bata y zapatillas
 - Utensilios de aseo

