

Cuidado prenatal

Controles de embarazo

Ecografías

Exámenes de sangre

Alimentación y suplementos

Algunos consejos

Manejo de los síntomas comunes en el embarazo

Controles de embarazo

El embarazo es una condición normal en la vida de la mujer y su hijo, no es una enfermedad. Sin embargo, en algunas ocasiones, pueden ocurrir situaciones que se alejan de la normalidad y pueden causar problemas tanto a la mamá como a su bebé. Es por ello que existe el control prenatal, que permite acompañar a los papás durante el embarazo, dar pautas de cuidados específicos para el embarazo e identificar a tiempo, algunas condiciones que pueden poner en riesgo a la mamá y a su hijo.

Nuestro mejor consejo es que intentes vivir al máximo esta etapa de tu vida, junto a tu familia. Trata de leerle en voz alta a su hijo en gestación 15 minutos dos veces al día.

Primer control: aquí realizamos la historia y examen físico que permitirá identificar los embarazos de alto riesgo y tomar las medidas necesarias. Calculamos la edad gestacional y se solicitan los exámenes del primer trimestre. Realizamos educación sobre el proceso del embarazo y los cambios y pautas recomendados durante el embarazo.

Iniciamos la suplementación con ácido fólico 0.4 mg para prevenir defectos del tubo neural, en pacientes de más riesgo la dosis es de 4 mg (es el caso de haber tenido un hijo con problemas del tubo neural o malformaciones cardíacas, o ella misma presentar algún problema de ese tipo). El ácido fólico se toma hasta las 12 semanas de gestación.

Siguientes controles:

- Mensual desde las 10 semanas hasta las 30 semanas
- Cada 3 semanas entre las 30 y 36 semanas
- Semanal desde las 36 semanas hasta el parto

En los siguientes controles evaluamos el aumento de peso, tu presión arterial, el crecimiento de tu hijo. Se solicita una nueva ecografía entre las 11 – 14 semanas y entre las 20 – 22 semanas. En algunos casos podemos solicitar una ecografía en el tercer trimestre. Entre las 24 y 28 semanas repetimos algunos de los exámenes de sangre (Hemograma, RPR, test de Coombs indirecto) y pedimos un test de tolerancia a la glucosa. En el tercer trimestre se vuelven a pedir exámenes de sangre (Hemograma y RPR) y un

test para evaluar la presencia de una bacteria que se puede transmitir en el momento del parto (Streptococo grupo B).

Ecografías

Primer trimestre: nos sirve para evaluar la edad gestacional, el número de fetos y su corionicidad y evaluar los ovarios.

Ecografía 11 – 14 semanas: es una ecografía para buscar algunos signos que identifiquen un embarazo de más riesgo de alteraciones en el número de cromosomas (Sd. De Down), problemas cardíacos (malformaciones al corazón), y varias otras patologías.

Los que se busca es medir el espacio que está detrás del cuello de tu bebé. Evaluar el corazón de tu hijo buscando si hay reflujo tricuspídeo; evaluar la presencia del hueso de la nariz; mirar un vaso sanguíneo de tu hijo que se llama Ductus Venoso. Con todas estas medidas y tu edad se puede calcular el riesgo de algunas patologías, lo que nos permite en conjunto contigo y tu pareja evaluar la necesidad de mayores estudios.

Estas mediciones nos hablan de un mayor riesgo, no hacen el diagnóstico de enfermedad, lo más probable, pese a que estos exámenes salgan alterados, es que tu hijo sea sano.

También se evalúa algunos aspectos de la anatomía de tu hijo.

Ecografía 20 – 22 semanas: esta es la ecografía más importante del embarazo. Por el tamaño de tu hijo es el mejor momento para evaluar su cuerpo e identificar precozmente alguna alteración.

También se puede evaluar el largo del cuello del útero (cervicometría), que puede identificar a aquellas mujeres con más riesgo de parto prematuro.

Se puede evaluar las ondas de las arterias uterinas lo que permite identificar a la población que tiene más riesgo de desarrollar una enfermedad que se llama preeclampsia de inicio temprano, también más riesgo de una restricción del crecimiento fetal y parto prematuro.

La cervicometría y el Doppler de arterias uterinas nos hablan de un mayor riesgo, no hacen el diagnóstico de enfermedad. Esto no quiere decir que tengas un problema hoy día, solo significa que tienes una probabilidad un poco más alta que la población general de tener una enfermedad y que requieres algunos cuidados especiales más. Lo más probable es que salga todo bien con el embarazo.

Ecografía del tercer trimestre: para evaluar el crecimiento de tu hijo y la cantidad de líquido amniótico que tiene.

En algunos casos especiales, por ejemplo si tienes el antecedente de un parto prematuro, tienes ahora un embarazo gemelar, alguno de las ecografías previas indicó que tienes más riesgo o sospechamos de que tu hijo no está creciendo bien, podemos solicitar más ecografías.

Exámenes de sangre

Se realizan a todas las mamás embarazadas, hay otros exámenes, pero se indican según los factores de riesgo

- Primer trimestre (a todas las mamás embarazadas)
 - Hemograma
 - Grupo y Rh
 - Test de Coombs indirecto
 - Urocultivo
 - Glicemia
 - TSH
 - Antígeno de superficie para Hepatitis B
 - Anticuerpos contra el VIH
 - PAP (si no te lo has realizado el último año)
 - RPR
 - Test de Chlamydia por PCR

- Entre las 24 y 28 semanas
 - Test de Tolerancia a la Glucosa (75 g)
 - Hemograma
 - RPR
 - Test de Coombs indirecto

- Tercer trimestre
 - Hemograma
 - RPR
 - Cultivo de periné para Streptococo grupo B (SGB)

Alimentación y suplementos

Una alimentación balanceada aporta casi todos los nutrientes necesarios para ti y tu bebé en crecimiento. No es necesario comer por dos en el embarazo. Lo único que tiene que aumentar es el consumo de lácteos, los que deben ser 4 porciones al día; si hace mucho que no tomas leche podría hacerte mal por la intolerancia a la lactosa, en ese caso puedes ingerir lácteos sin lactosa, también se podría remplazar por la administración de calcio oral.

Alimento	Porción	Contenido de Calcio (mg)
----------	---------	--------------------------

Leche	1 Taza	200 cc	236
Yogur batido natural	1 unidad	175 gr	268
Queso mantecoso	1 rebanada	30 gr	223
Sardina en aceite	½ tarro chico	62,5 gr	208
Porotos cocidos	1 porción	80 gr	208
Kiwi	1 unidad	80 gr	98
Almendras	1 porción	50 gr	147
Pan centeno natural	1 porción	80 gr	98
Flan de vainilla	1 unidad	130 gr	153

Si ingieres menos de 900 mg de calcio al día, debes usar un suplemento de calcio. Esto para ayudar a tu hijo a crecer, cuidar tus huesos y prevenir una enfermedad grave del embarazo que se llama preeclampsia.

La suplementación con calcio comienza en el segundo trimestre y es necesario usar 1,5 – 2 g al día.

Es muy importante el consumo de ácido fólico hasta las 12 semanas. También se recomienda el consumo de 10 mcg de vitamina D durante el embarazo y lactancia. En poblaciones con bajo consumo de hierro, se recomienda la suplementación con éste para prevenir la anemia de la mamá embarazada.

Si comes bien y variado, con frutas, verduras, legumbres, carnes y pescado, no necesitas más vitaminas, minerales o micronutrientes. Cada mujer es distinta, así que discutiremos el mejor plan para ti. Si quieres usar vitaminas, ten cuidado con las que aportan más de 700 mcg de vitamina A, lo que puede ser perjudicial para tu hijo.

¿Cuánto subir de peso?: La cantidad de kilos que se recomienda subir en el embarazo depende de su índice de masa corporal (IMC), previo al embarazo. Este se calcula dividiendo el peso por la talla, en metros, al cuadrado (si pesa 60 kg y mide 1.57 m su IMC es = $60/(1.57)^2 = 24.34$)

IMC	Peso recomendado a subir en el embarazo
< 18.5	12-5 – 18 kg
18.5 – 24.9	11.5 – 16 kg
25.9 – 29.9	7 – 11.5
≥ 30	5 – 9 kg

Algunos consejos sobre la alimentación en el embarazo:

- Bebe 2 – 3 litros de agua al día

- Lávate muy bien las manos. Lave muy bien frutas y verduras

No consuma durante el embarazo:

- Ningún tipo de carne cruda (vacuno, pollo, cerdo, pescados, mariscos). No consuma Sushi, Crudos, Carpaccio
- Leche y sus derivados (quesos, yogurt) **sin pasteurizar**
- Le recomendamos no comer ningún queso blando (Feta, Brie, Camembert, quesillo, queso fresco, queso de chacra)
- Huevos crudos, merengue, helados caseros, mayonesa casera
- Patés de ningún tipo ni pastas de carne para untar refrigerados. Puedes comer las que vienen enlatadas.
- Brotes crudos de cualquier tipo (incluidos alfalfa, trébol, rábano y frijoles mung, dientes de dragón)
- Jugos no pasteurizados o jugos que vendan en la calle
- Hígado (panita) y sus derivados (contiene altos niveles de vitamina A que pueden afectar a tu bebé)
- Evite el consumo de sacarina, al parecer el aspartame, la sucralosa y la stevia son seguros en el embarazo.
- Consuma con moderación té de hierbas. Al parecer son seguros los tés de jengibre, piel de cítricos, rosa mosqueta y toronjil. Evite los té de menta, manzanilla, regaliz, hojas de frambuesa.
- Limita el consumo de cafeína a no más de 200 mg al día (dos tazas de café instantáneos o té, dos bebidas energéticas al día; recuerda que el chocolate negro y las bebidas cola también tienen cafeína).

Alimentación segura en el embarazo:

Tu y tu feto en crecimiento tienen más riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos, ya que, durante el embarazo, el sistema inmunitario se debilita, y esto hace que sea más difícil para tu cuerpo defenderse de los microorganismos nocivos transmitidos por los alimentos. El sistema inmunitario de su bebé por nacer tampoco está suficientemente desarrollado para defenderse. Tanto para la madre como para el bebé, las enfermedades transmitidas por los alimentos pueden provocar problemas de salud graves.

Siga los siguientes cuatro pasos para cuidarte a ti y a tu bebé:

1. Limpiar
2. Separar
3. Cocinar
4. Enfriar

1. Limpiar

- Lávese las manos cuidadosamente con agua tibia y jabón.
- Lávese las manos *antes* y *después* de manipular alimentos, y *después* de ir al baño, cambiar pañales o tocar mascotas.
- Lave las tablas de cortar, los platos, los utensilios y las superficies de trabajo con agua caliente y jabón.
- Enjuague bien las frutas y verduras crudas con agua corriente.

2. Separar

- Separe la carne cruda de vacuno, pollo, pescados y mariscos crudos de los alimentos listos para consumir.
- Si es posible, use una tabla de cortar para carne cruda de vacuno, pollo, pescados y mariscos crudos, y otra para frutas y verduras frescas.
- Coloque los alimentos cocidos en un plato limpio. Si pone alimentos cocidos en un plato sin lavar donde había carne cruda de res, pollo, pescados y mariscos crudos, las bacterias de los alimentos crudos pueden contaminar los alimentos cocidos.

3. Cocinar

- Cocine bien los alimentos.
- Mantenga los alimentos fuera de la **Zona de peligro**: El rango de temperaturas que permite el crecimiento de las bacterias, generalmente, es entre 4° C y 60° C.
- **Regla de las 2 horas**: Elimine los alimentos que queden fuera del refrigerador a temperatura ambiente durante más de dos horas.

4. Enfriar

- Su refrigerador debe indicar una temperatura de 4° C o inferior, y el congelador debe estar a -18° C. Puede colocar un termómetro para electrodomésticos en el refrigerador y tome la temperatura en forma periódica.
- Refrigere o congele los alimentos perecederos (alimentos que se pueden echar a perder o contaminar con bacterias si no se refrigeran).
- Utilice los alimentos perecederos listos para consumir (lácteos, carne de vacuno, pollo, pescados y mariscos) lo antes posible.

Para las mamás en gestación existen **tres riesgos específicos** de enfermedades transmitidas por los alimentos que debe tener presente: Listeria, Toxoplasmosis y Metilmercurio.

1. Listeria

Es una bacteria dañina que puede crecer a temperaturas de refrigeración donde la mayoría de las demás bacterias transmitidas por los alimentos no lo hace.

Se encuentra en alimentos listos para consumir refrigerados, leche sin pasteurizar y productos lácteos.

Prevención:

- No coma salchichas ni fiambres, a menos *que estén recalentados y bien calientes*.
- *No* coma queso blando, como Feta, Brie, Camembert, “quesos con venas azules”, “queso blanco”, “queso fresco” y Panela
- No coma patés ni pastas de carne para untar refrigerados.
- No coma pescado ni mariscos ahumados refrigerados, a menos que *estén cocidos, como por ejemplo*, en un guiso.
- No beba leche cruda (sin pasteurizar) ni coma alimentos con leche sin pasteurizar.

2. Toxoplasma

Es un **parásito dañino**. Causa una enfermedad llamada toxoplasmosis, que puede ser difícil de detectar.

Se encuentra en la carne cruda de vacuno que no está bien cocida, frutas y verduras sin lavar, tierra, cajas de arena higiénica del gato sucias y lugares a la intemperie donde se puedan encontrar heces de gato.

Prevención:

- Si es posible, haga que otra persona cambie la caja de arena higiénica. Si la tiene que limpiar usted, lávese las manos con jabón y agua tibia después de hacerlo.
- Use guantes cuando realice trabajos de jardinería o cuando manipule la arena de una caja de arena.
- No se haga de un gato nuevo cuando esté embarazada.
- Cocine bien la carne de vacuno.

3. Metilmercurio

Es un **metal** que se puede encontrar en ciertos pescados. A altos niveles, puede ser dañino para el sistema nervioso en desarrollo de su bebé.

Se encuentra en pescados grandes que viven durante más tiempo, por ejemplo la albacora, el tiburón y el atún rojo.

Prevención:

- No coma tiburón, albacora o atún rojo.
- Trate de comer dos porciones de pescados con baja cantidad de mercurio a la semana.
- Los siguientes son pescados con baja cantidad de metilmercurio:
 - Corvina
 - Reineta
 - Salmón
 - Sardinas

- Camarones
- Almejas
- Atún claro enlatado
- Anchoas
- Langostas de ríos
- Merluza
- Arenque
- Ostras
- Abadejo
- Tilapia
- Bacalao
- Cangrejo
- Pejerrey
- Lenguado
- Calamares
- Trucha de agua dulce

Las pautas alimentarias han sido elaboradas de acuerdo a las normas del *Center for Disease Control* y la *FDA* de USA. Si quiere más información visite la página web: <http://www.fda.gov/Food/FoodborneIllnessContaminants/PeopleAtRisk/ucm179458.htm>

Algunos consejos:

Alcohol: todavía no está clara cual es la dosis segura de consumo de alcohol en el embarazo, te recomendamos no beber alcohol durante todo el embarazo; especialmente por la salud física y psicológica de tu hijo. Si bebes durante los primeros 3 meses aumenta el riesgo de abortos y hay reportes que consumos bajos de alcohol afectan su rendimiento escolar a largo plazo.

Tabaco: te recomendamos no fumar durante el embarazo; en primer lugar afecta tu salud actual y futura, pero también está comprobado que altera el crecimiento de tu hijo y hay más riesgo de un parto prematuro y al parecer aumenta el riesgo de que a tu hijo lo afecten infecciones en el embarazo.

Otras drogas: no consumas ningún tipo de drogas ilícitas en el embarazo, en primer lugar te afectan a ti y pueden dañar gravemente a tu hijo en formación. Avísanos si tienes una adicción a las drogas, el embarazo puede ser un buen momento para dejarlas.

Viajes en avión: Puedes viajar en avión hasta 4 semanas antes de la fecha probable de parto si tu embarazo es de bajo riesgo. Los problemas pueden surgir con los viajes más largos en que aumenta el riesgo de trombosis venosa; si tienes que realizar un viaje largo usa medias antitrombóticas, intenta caminar durante el vuelo y realiza ejercicios de estiramiento frecuentemente.

Viajes en auto: sin ninguna contraindicación. Siempre usa el cinturón de 3 puntas, nunca el de dos puntas. El cinturón debe ir bajo el vientre.

Tratamientos para el cabello: Evita las tinturas de cabello y los tratamientos para alisar que se utilizan en la peluquería, especialmente en el primer trimestre del embarazo.

Saunas, baños turcos y baños de tina muy calientes: deben ser evitados en el embarazo, especialmente en el primer trimestre. Aumentan el riesgo de defectos del tubo neural y abortos.

Trabajo durante el embarazo: La mayoría de los trabajos son seguros durante el embarazo, con la excepción de:

Ejercicio: Iniciar o continuar con ejercicios moderados no está asociado a eventos adversos. Cuidado con algunos deportes potencialmente peligrosos, como por ejemplo deportes de contacto, ejercicios de alto impacto, deportes con raquetas muy fuertes, los que pueden estar asociados a más riesgo de trauma abdominal o caídas, exceso de estrés articular; tampoco se recomienda el buceo, por el riesgo de defectos de nacimiento y la enfermedad de descompresión fetal.

El embarazo no es el momento de aprender nuevos deportes, porque tienes más riesgo de lesionarte y lo que implica: radiografías, antiinflamatorios, reposo, etc.

Te recomendamos que realices ejercicios del piso pélvico, para fortalecer la musculatura pélvica y evitar la incontinencia de orina de la embarazada.

Sexo en el embarazo: No se ha reportado que las relaciones sexuales sean causa de problemas en un embarazo normal, no hay contraindicación. Hay algunas posiciones que pueden ser más incómodas para ti, especialmente al final del embarazo, escucha a tu cuerpo.

Manejo de los síntomas comunes del embarazo

Náuseas y vómitos: es un síntoma común en el embarazo, la mayoría se resuelve solo entre las 16 y 20 semanas y no trae ningún problema en el embarazo. Te puede ayudar comer poco varias veces al día, sólo comidas sólidas, toma líquidos 1 – 2 horas después de comer. Puede ser útil el uso de jengibre y estimular el punto de acupresión P6 en la muñeca. Si los síntomas persisten avísale a tu médico.

Acidez: Evita los alimentos que pueden aumentar los síntomas como el café, las bebidas cola, el té, los alimentos cítricos, el chocolate y los alimentos grasos.

Reflujo: Come 4 – 6 veces al día en poca cantidad. Mascar chicle puede ayudar con los síntomas. No te acuestes hasta 3 horas después de haber comido. Evita la ropa interior muy ajustada. Evita los alimentos que pueden aumentar los síntomas como el café, las bebidas cola, el té, los alimentos cítricos, el chocolate y los alimentos grasos. También puedes levantar el respaldo de tu cama. Si los síntomas persisten consulta a tu médico.

Constipación: Aumenta el consumo de agua y fibra en tu dieta (frutas y verduras), evita el chocolate, el arroz, el plátano y la manzana. Si persisten los síntomas avísale a tu médico.

Hemorroides: Intenta cambiar tus hábitos alimenticios para que las deposiciones sean más blandas, evita los alimentos que produzcan constipación y aumenta el consumo de fibra en la dieta. Si los síntomas persisten avísale a tu médico.

Venas varicosas: son un síntoma común en el embarazo y no causan daño. El uso de medias compresivas puede aliviar los síntomas, pero no mejoran ni previenen las várices.

Flujo vaginal: el aumento en el flujo vaginal es común y normal en el embarazo. Sin embargo si se asocia a picazón, mal olor, color oscuro o dolor al orinar debes consultar para evaluar la necesidad de tratamiento.

Dolor en la espalda baja: es un síntoma común en el embarazo. Pueden aliviarte los ejercicios bajo el agua, terapia con masajes, ejercicios especializados para el dolor de espalda.