



**Estar embarazada es
estar acompañada dentro
de tu propia piel**

Introducción



“El embarazo es un periodo de grandes transformaciones para la mujer, para su pareja y para toda la familia.”

Es una vivencia intensa y, a veces, con sentimientos contradictorios, con situaciones de ansiedad y dudas, sobre todo durante la adolescencia, ya que supone un gran cambio.

Puede que hayas soñado con esto muchas veces, o que te haya sorprendido una gestación inesperada. Aunque sea deseada, necesitarás un tiempo para adaptarte a esta nueva etapa de tu vida. Tu hijo/a viene en camino y vais a pasar mucho tiempo juntos a lo largo de estos meses. **El cuerpo va a modificarse lentamente preparándose para el parto y la maternidad.** Así como el recién nacido va creciendo, tú también lo harás como madre.

La misma gestación hará que vayas adoptando fuerza y confianza para criar a tu bebé.



Gestación



Tiempo aproximado de gestación en meses-semanas



Gestación



Primer trimestre (1-13s)



Al principio de la gestación **hay una adaptación de tu cuerpo y tus sentimientos**, que pueden traer sensaciones de placer o de rechazo al embarazo, pero puedes estar tranquila porque esto es algo normal. Este periodo se caracteriza por la presencia de estrés, ansiedad e inestabilidad emocional, pero pronto se supera al confirmar el embarazo con la primera ecografía.

Puedes percibir un aumento del tamaño de tus pechos, mayor somnolencia, hambre, náuseas, sentirte más fatigada, etc. Todo esto es normal y forma parte de la adaptación a la gestación. **Es importante alimentarse de manera saludable, no ingerir alcohol ni tabaco ni otras drogas.** En caso de necesidad, puedes pedir ayuda a tu matrona para abandonar estos hábitos.

Tu pareja puede acompañarte, si tú lo deseas, a las consultas prenatales. Es una buena ocasión para fortalecer la relación de pareja y que ambos seáis partícipes de ese momento tan importante de vuestras vidas.

A nivel odontológico, el embarazo de por sí no causa caries, pero las encías pueden verse más sensibles e irritarse debido a la placa bacteriana, por lo que **se recomienda una buena higiene bucodental** y solicitar una revisión con el dentista durante este periodo en tu CAP de referencia.

Desarrollo del bebé

A partir de las 4 semanas: El feto tiene el tamaño de un grano de arroz, su corazón comienza a latir y se empiezan a desarrollar los brazos y las piernas.

Al final de las 8 semanas: El feto tiene el tamaño de un guisante (unos 8 gr de peso). Las manos, las orejas y los órganos internos ya están formados.

Entre las 9 y las 12 semanas: Durante el 3^{er} mes, su rostro está prácticamente formado, los ojos tienen párpados. Las piernas y los brazos empiezan a moverse. El cordón umbilical que une al feto de la placenta ya está formado.

A finales del 3^{er} mes: El latido del corazón ya puede escucharse en la consulta prenatal. Este latido será más rápido que el tuyo.

Gestación



Segundo trimestre (14-26s)



En este segundo trimestre, el cuerpo y las emociones van cambiando. Es un tiempo que se caracteriza por estabilidad y satisfacción. **Comenzarás a notar los primeros movimientos**, que confirman que tu bebé está cerca de ti y esto ayudará a fortalecer el vínculo con tu hijo/a.

Durante este periodo, **el cuerpo va a continuar cambiando**, aumentará el tamaño de tu abdomen, y se producirá un crecimiento de los pechos y de las caderas. En este momento los órganos sexuales femeninos reciben más riego sanguíneo, son más sensibles al tacto y están más lubricados, por lo que puede aumentar el deseo sexual.

Desarrollo del bebé

A partir de las 14 semanas: Comienzan los primeros movimientos respiratorios junto con un mayor movimiento de las manos.

Entre las 17 y 18 semanas: Suele medir de 17 a 20 cm y pesar entre 200 y 250 gr. En este periodo ya realiza la deglución.

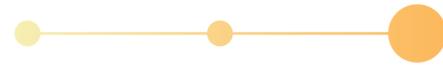
Entre las 20 y 24 semanas: Medirá alrededor de unos 26 cm y su peso estará entorno a unos 400 gr. Los movimientos fetales empiezan a sentirse, funcionando en su organismo en armonía.

“Te recomendamos que busques algún momento tranquilo de tu día para conectar con tu bebé. Coloca las manos sobre tu abdomen, cierra los ojos y siente lo que está sucediendo. Esto te proporcionará confianza y disminuirá las preocupaciones.”

Gestación



Tercer trimestre (27-40/41s)



Esta etapa se caracteriza por dos sentimientos contradictorios: uno de alegría e ilusión por la espera de tu hijo/a, y en el cual comenzarás a preparar el hogar para su llegada; pero por otro lado puedes sentirte frustrada al no poder realizar ciertas actividades ni descansar bien debido al crecimiento del bebé.



Desarrollo del bebé

En los últimos 3 meses: Pueden comenzar las contracciones prodrómicas, es decir, notarás que tu abdomen se pone duro pero no es doloroso. El bebé, poco a poco, irá colocándose en una posición y preparándose así para el momento del parto.

Entre las 27 y las 30 semanas: Puede pesar entorno a 1 kg y medir 32 cm. Percibe la luz que hay fuera del útero, abre y cierra los ojos, escucha e identifica las voces y sonidos y hasta puede asustarse con ruidos bruscos o repentinos.

A partir de las 32 semanas: Ya puede pesar 2 kg. Su piel está cubierta por una crema blanca o vérnix, que le dará protección y le ayudará en el descenso del canal de parto.

“Te recomendamos, tanto a ti como a tu pareja, iniciar las clases de educación maternal a partir de las 28 semanas ya que es un buen método para saber más sobre tu embarazo y poder conocer las distintas opciones de parto.”

Síntomas comunes del embarazo



➔ Gingivitis (sangrado de las encías)

Es muy común en la gestación por la variación hormonal, por lo que se recomienda una buena higiene bucal.

➔ Náuseas y vómitos

Son comunes en el primer trimestre de gestación. Para evitarlo, se recomienda comer más frecuentemente y en cantidades menores, alimentos sólidos a primera hora de la mañana, y no tumbarte inmediatamente después de comer.

➔ Pirosis (ardor de estómago)

Se recomienda comer alimentos poco condimentados, fáciles de digerir, evitando comidas picantes y ácidas. Además, debes evitar el café, el tabaco, la leche, etc. ya que favorecen la sensación de acidez.

➔ Hormigueo y calambre en las piernas

Es recomendable la actividad física, una buena ingesta hídrica y de alimentos ricos en potasio (plátano, espinacas, aguacate, patata...), También puede ayudarte un masaje.



Sintomas comunes del embarazo



➔ Varices en las piernas

Son causadas por problemas circulatorios o dilatación de las venas. Se recomienda realizar cambios posturales, no permanecer de pie mucho rato, utilizar medias de compresión y calzado y ropa comfortable, duchas de agua fría/caliente.

➔ Estreñimiento

Es recomendable el consumo de alimentos ricos en fibra (verduras de hoja verde, melón, naranja, fresas, kiwi, mandarinas...), beber abundante agua y realizar actividad física.

➔ Dolor tipo ciático o sacrolumbar

Suele aparecer al final del embarazo. Debes evitar cargar peso y realizar tareas domésticas complejas. La esferodinamia, así como el calor local, pueden aliviar los síntomas, y en caso de empeoramiento, acude a tu médico.

➔ Hemorroides

Mantener una buena higiene tras las deposiciones, realizar una buena alimentación rica en fibra para evitar el estreñimiento, evitar bebidas excitantes y, si es necesario, consultar con la matrona en el control prenatal.

➔ Orina

Es común sentir **más deseo miccional** en el inicio y final de la gestación, pero si presentas molestias al orinar podría tratarse de una infección de orina y se recomienda acudir a tu centro de salud para valoración. Cuando sientas necesidad de ir al lavabo, no hay que esperar.

➔ Aumento de secreciones vaginales

Es común en la gestación, pero si hay otras características como sensación de quemazón, escozor, mal olor, picor o cambio de coloración, se debe acudir al centro de salud para descartar una infección. En caso de sospecha de ITS, se realizarán las pruebas oportunas para su diagnóstico y para así disminuir la transmisibilidad al feto.



Señales de alerta



Cefalea intensa

Visión borrosa, visión con “estrellitas” en el aire

TA igual o superior a 140/90mmHg

Pérdida de líquido a través de genitales externos

Disminución de movimientos fetales en las últimas 12 h

Sangrado vaginal del tipo menstrual

Contracciones intensas, dolorosas y frecuentes (3 contracciones cada 10 minutos)

Fiebre

Edema intenso en pies, manos y rostro al levantarte por la mañana



Orientaciones para un embarazo saludable



Hábitos saludables

a) Prevención de defectos congénitos

Cualquier anomalía en la estructura, funcionamiento o metabolismo del bebé al nacer puede dar lugar a una discapacidad física o mental. **Aproximadamente el 50 % de las malformaciones congénitas pueden prevenirse.**

La disminución de factores de riesgo reproductivo o corregir enfermedades que puedan alterar el normal desarrollo del embarazo aumentan el éxito de hijos sanos.

b) Factores derivados de la alimentación

Son imprescindibles los suplementos de ácido fólico y yodo (200 mcg/día). El ácido fólico ayuda a disminuir los riesgos de defectos en el tubo neural. Sería adecuado comenzar a tomarlos dos meses antes del embarazo y hasta la semana 12.

Evitar el consumo excesivo de alimentos de origen animal, como la carne roja, ya que aumenta el riesgo de HTA, y hay que priorizar los productos de origen

vegetal (legumbres y cereales).

Se aconseja no abusar de las grasas, de la sal y el azúcar. **El consumo excesivo de azúcares aumenta el riesgo de desarrollar diabetes, problemas cardíacos y obesidad.** Respecto a la sal y a las grasas, contribuyen al desarrollo de HTA y obesidad.

Se recomienda el uso de aceite de oliva virgen extra para cocinar.

Hay que limitar el consumo de alimentos procesados y ultraprocesados, como conservas de legumbres, compotas de frutas, carnes y pescados enlatados, harinas refinadas, embutidos, helados, bollería industrial.



Orientaciones para un embarazo saludable



Hábitos tóxicos

El consumo de drogas durante la gestación es una manera de abuso, comporta consecuencias negativas a corto-largo plazo durante el embarazo y durante la infancia y la adolescencia del niño.

El primer trimestre es la etapa de mayor vulnerabilidad respecto a la formación de los órganos y el neurodesarrollo del bebé.

Las drogas ilegales son las que tienen mayor repercusión para la salud pública, pero también son perjudiciales el alcohol y el tabaco.

Las sustancias tóxicas más habituales son: cafeína, tabaco, alcohol, cocaína, marihuana, opioides y anfetaminas.

Las consecuencias negativas que pueden tener para el feto son: aborto espontáneo, placenta previa, desprendimiento de placenta, retraso en el crecimiento, muerte súbita infantil y síndrome de distrés respiratorio. También

se ve afectado el aspecto psicosocial en la etapa infantil y la adolescencia.

Las gestaciones no planificadas son las que tienen mayor exposición durante el primer trimestre. **Es recomendable el abandono de estos hábitos 4-6 meses antes de conseguir la gestación.**





Orientaciones para un embarazo saludable

a) Tabaco

El tabaco contiene monóxido de carbono, nicotina y más de 50 sustancias tóxicas, y todas atraviesan la barrera placentaria, lo que hace que sea perjudicial para tu salud y la de tu bebé. La OMS advierte de que uno de cada cinco niños que muere se habría salvado si su madre no hubiese sido fumadora. El tabaco es frecuente que cause: bajo peso al nacer, abortos, la prematuridad y complicaciones respiratorias en los primeros meses de vida, síndrome de abstinencia por la nicotina, etc.

Para neutralizar y disminuir los efectos del tabaco, incorpora a tu estilo de vida algunas recomendaciones:

- Evita los ambientes de fumadores, reduciendo al máximo posible el ambiente de tabaco.
- Intenta realizar actividad al aire libre.
- Apóyate en alguien que refuerce la decisión de dejar de fumar y que te anime a llevar un estilo de vida lo más saludable posible.

b) Alcohol

El alcohol produce daños en el feto en cualquier momento de la gestación.

También aumenta el riesgo de aborto espontáneo, retraso del crecimiento y muerte fetal. La manifestación más grave es el síndrome alcohólico fetal, diferentes grados de microcefalia, lesiones cardíacas, alteraciones en el desarrollo neurológico y facial.

Por todo esto, la exposición al tabaco y al alcohol durante la gestación provoca efectos negativos a largo plazo como: obesidad, asma, trastornos cognitivos, cociente intelectual disminuido, déficit de atención, trastornos psiquiátricos, etc.

Conclusión: durante el embarazo ni una gota de alcohol.

RECUERDA

La única dosis de alcohol segura durante el embarazo es cero. Todo lo que hacemos durante el embarazo tiene consecuencias en el futuro del bebé y las secuelas del consumo abusivo de alcohol y otras drogas son visibles en el desarrollo de los niños/as.

No sólo existen las consecuencias físicas, si no que también existe un mayor riesgo de padecer trastornos de conducta, problemas emocionales y dificultades en el aprendizaje y las relaciones sociales.



Orientaciones para un embarazo saludable



Tabla de drogas y sus efectos para la madre y para el bebé

¡TODAS ATRAVIESAN LA BARRERA PLACENTARIA!

Sustancia	Posible efecto en la madre	Posible efecto en el feto/recién nacido y en la infancia
Alcohol	Aborto espontáneo · Muerte fetal · Cirrosis hepática · Coma etílico	Bajo peso al nacer · Discapacidad intelectual · Problemas cardíacos · Problemas de aprendizaje y conducta · Síndrome alcohólico fetal
Cocaína	Convulsiones · Alucinaciones · Desprendimiento de placenta · Problemas respiratorios · Problemas cardíacos · Edema pulmonar · Aborto espontáneo · Muerte fetal	Bajo Apgar · Ataque cerebral · Malformación aparato genito-urinario · Síndrome de muerte súbita del lactante
Éxtasis	Daño cerebral · Desprendimiento de placenta · Aborto espontáneo	Problemas de visión a largo plazo · Problemas de aprendizaje · Bajo peso al nacer
Heroína	Preeclampsia · Sangrado en el tercer trimestre · Parto de nalgas · Desprendimiento de placenta	Convulsiones · Abstinencia · Problemas respiratorios · Tamaño pequeño al nacer · Déficit en el desarrollo físico y mental
Inhalados	Problemas respiratorios · Convulsiones · Coma	Bajo peso al nacer · Malformaciones en los huesos · Problemas de aprendizaje
Marihuana	Trabajo de parto prematuro	Temblores · Irritabilidad · Hiperactividad · Depresión · Abuso de sustancias · Determinados tipos de cáncer · Problemas de aprendizaje
PCP/LSD	Confusión · Delirios · Alucinaciones · Riesgo de sobredosis	Síndrome de abstinencia · Problemas de aprendizaje · Problemas emocionales · Problemas de conducta
Metanfetamina	Daño cerebral · Desprendimiento de placenta · Aborto espontáneo	Bajo peso al nacer · Problemas de corazón y pulmones

Orientaciones para un embarazo saludable



Otras recomendaciones importantes



a) Actividad física

- Caminar de forma habitual durante toda la gestación mejora la circulación sanguínea y aumenta la sensación de bienestar.
- Realiza actividades físicas leves y placenteras.
- Realiza ejercicios respiratorios que favorezcan la relajación.



b) Descanso

- Procurar dormir 8 h.
- Reposar varias veces al día.
- Elevar las piernas cuando estés sentada o acostada.
- Acuéstate preferentemente del lado izquierdo, con una almohada entre las piernas.



c) Vida sexual

- Puede cambiar el deseo sexual durante el embarazo.
- Es saludable tener una vida sexual activa hasta el final de la gestación.

- No causa ningún daño al bebé, incluso puede ayudar en su nacimiento
- Durante el orgasmo, es común que el útero se ponga duro, pero esto es algo normal y no hay motivos para preocuparse.
 - Hay que evitar posiciones que produzcan discomfort.
 - La voluntad de tener o no sexo debe ser respetada.

“Si existe presencia de sangrado o alguna sensación diferente, evita la actividad sexual y acude al Servicio de Urgencias.”



Control prenatal



Es importante recordar que el control prenatal lo realizan la matrona y el obstetra, pero está compuesto por un equipo multidisciplinar (psicología, asistencia social, fisioterapia, técnicos...) dispuesto a resolver cualquier inquietud que surja durante la gestación.

En cada consulta se resolverán las inquietudes que hayan surgido desde la última visita.

Se realizará un control clínico, verificando el peso, la presión arterial, la altura uterina y el latido fetal, se revisarán los análisis clínicos y las ecografías, se valorará si es necesario realizar tratamientos y se orientará hacia la próxima visita.



¿Cómo sé que me estoy preparando para el parto?



Si notas contracciones frecuentes y dolorosas, puedes descansar y tomar una ducha. Si estas contracciones ceden, es porque se trata de pródromos. **Si continúan o aumenta su intensidad, debes acudir a Urgencias, ya que podrías comenzar el trabajo de parto.**

Si presentas pérdida del tapón mucoso, que se trata de un flujo de textura gelatinosa transparente- amarillenta con hilos de sangre, no es necesario acudir a Urgencias, es un aviso de que el parto puede estar cerca.

Generalmente, el parto dura de 8 a 12 h o más, dependiendo de cada mujer. Muchas veces, el miedo y el estrés pueden prolongar este periodo, por lo que sentirse confiada, segura y tranquila ayudará a disminuir el tiempo.

No te apresures, tienes tiempo suficiente para organizarte y llegar al hospital.



¿Qué ocurre cuando llegas al hospital?



La acogida la realizará la matrona y serás evaluada por ella

Solicitarán tu cartilla de embarazo

Harán una valoración general del estado de salud (constantes)

Realizarán un registro cardiotocográfico

Si corresponde: harán analítica de sangre y orina, tacto vaginal

Test de líquido amniótico si hay sospecha de bolsa rota

Test rápido de Covid-19 si tienes sintomatología compatible

“ Se pactará la evolución del trabajo de parto, respetando en todo momento tu plan de parto. ”





Medidas para favorecer un parto natural

Favorecer un ambiente relajante junto con la persona que te acompaña

Buscar las posturas y movimientos que favorezcan el alivio del dolor, así como realizar esferodinamia

Aplicar calor local

Realizar duchas con agua caliente para el manejo del dolor

Ingesta de bebidas isotónicas y también se pueden consumir alimentos ligeros

Puedes traer tu propia música y aceites esenciales con difusor para realizar aromaterapia si lo deseas

También podrás utilizar el Óxido Nitroso cuando lo necesites

➤ Posiciones de parto

Te acompañaremos en la posición en la que tanto tu cuerpo como tu bebé se encuentren de la forma más favorable para vivir este momento tan especial. Puedes experimentar hasta encontrar la posición más adecuada para ti siempre y cuando no hayas requerido de la colocación de la anestesia epidural.

EL NACIMIENTO

Es un momento único en tu vida y la de tu bebé. El primer encuentro tras el contacto piel con piel es fundamental para el apego.

Al nacer, serás la primera persona en acariciar a tu bebé. Este contacto inmediato es necesario para la inmunidad del recién nacido y para la sensación de seguridad que él necesita para la vida. Además, él también espera eso de ti.

Incentiva a tu pareja a disfrutar contigo de este momento inolvidable.



Cuidados de una nueva vida en familia



La llegada de un bebé despierta sentimientos variados, todos los que viven en tu entorno tendrán que adaptarse al cambio

Cuando lleguéis a casa, intenta descansar cuando tu bebé descansa

Es importante aprender a delegar en tus personas de confianza las ayudas y cuidados necesarios

A la hora de amamantar, procura estar en un ambiente tranquilo libre de ruidos

Es importante seguir una alimentación saludable y beber mucha agua para favorecer la lactancia



Cuidados de una nueva vida en familia



No consumas tabaco, alcohol y otras drogas, para protegerte tanto a ti como a tu hijo/a

Cuando has pasado por la transformación del embarazo y el parto puedes sentirte frágil e insegura en algunos momentos. Si estos momentos aparecen, recuerda que son pasajeros y que, después, el bebé y tu estaréis más confortables en vuestra nueva vida

Este es un momento de mucha labilidad emocional para la madre, por lo que contar con un buen apoyo ayuda a llevar todos estos cambios de una forma más asequible



Lactancia materna



Amamantando le das a tu bebé una mejor calidad de vida. Cuánto más mame el bebé, más leche producirás.

No hay que fijar un horario ni un tiempo establecido para cada toma. **El bebé sabe cuánto y cuándo necesita comer.** Déjalo mamar hasta que vacíe un pecho antes de pasar al otro. En caso de que este no se vacíe, en la próxima toma vuelve a ese pecho.

Amamanta siempre que tu bebé lo demande. No ofrezcas agua ni infusiones ni ningún otro líquido a tu recién nacido.

Encontrar una postura tranquila, relajada y confortable es ideal para los dos.

Ventajas para el bebé

- Favorece el vínculo madre-hijo/a.
- Protege contra infecciones, ya que mejora el sistema inmune.
- Disminuye las alergias.

Ventajas para la madre

- Fortalece el vínculo.
- Económica e higiénica.
- Reduce el riesgo de hemorragia postparto y la anemia.



Controles postparto



La primera visita postparto será siempre antes de los 15 días y se recomienda acudir con la pareja y con el bebé.

El objetivo de esta visita será valorar la salud de la madre y del bebé, la lactancia y el sangrado vaginal, la cicatrización del periné y la herida quirúrgica, si la hay.

Se te aclararán aquellas dudas sobre los cuidados del bebé y de ti misma, y sobre la lactancia.

También te informaremos sobre la anticoncepción.

“ Para una mejor adaptación a tu nueva vida te recomendamos acudir a los grupos de postparto que ofrecen las unidades de **Atención a la Salud Sexual y Reproductiva (ASSIR)**, realizados por una matrona. ”



Se



El valor de
les **personas**