

Embarazo saludable

¿Qué es y para qué sirve la atención prenatal?

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

Es recomendable concertar la cita con su médico al momento de enterarse que está embarazada. Los controles obstétricos se harán cada 4 semanas, y cuando se aproxime la fecha probable de su parto serán más frecuentes. 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 dentro del útero y el crecimiento del mismo para medir el crecimiento de su bebé.

A lo largo del embarazo su médico 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.)

A medida que vayan transcurriendo los meses su médico le solicitará ecografías (generalmente una por trimestre) que sirven para evaluar la edad del bebé, la posición que adopta dentro del útero, su crecimiento, la madurez de los órganos y la placenta y la cantidad de líquido amniótico.

Consejos de salud

Dieta: 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. Dado que requerirá mayores aportes de hierro es posible que su médico le indique suplementos del mismo en algún momento del transcurso del embarazo. Se aconseja incrementar la ingesta de calcio y agua y se recomienda el consumo de alimentos frescos mejor que los congelados.

Ejercicio físico: Consulte con su médico antes de empezar un programa de ejercicio físico. Si no está acostumbrada a hacer ejercicio físico inicie gradualmente. Procure no hacer deportes “de contacto” como hockey o vóley.

Las actividades más recomendadas son la natación o las caminatas.

Cuidados especiales

- En el curso del embarazo evite estrictamente tomar medicamentos de cualquier tipo sin la prescripción de su médico.
- Fumar durante el embarazo puede causar daño al bebé o desencadenar un parto prematuro.
- El alcohol, incluso en pequeñas cantidades, puede perjudicar el desarrollo del bebé. Absténgase de tomar alcohol durante el embarazo.
- Trate de evitar el sauna y otros baños de vapor ya que le pueden causar hipotensión (descenso brusco 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 procesar 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.

Trabajo de Parto – Parto y cesárea

El parto más conveniente para la madre y el bebé es el llamado “natural”, que se realiza por vía vaginal. Disminuye la probabilidad de internación de su bebé por dificultad respiratoria y otros problemas.

El trabajo de parto incluye todos los cambios que se producirán en su cuerpo para prepararlo para el nacimiento de su bebé. Durante la etapa inicial el cuello del útero se dilatará y aparecerán contracciones que comenzarán siendo espaciadas, con una frecuencia de 15 minutos y se irán acercando a intervalos de hasta cada 5 minutos. Ud. se pondrá en contacto con su partera o médico obstetra quienes la orientarán en los pasos a seguir.

Una vez en el sanatorio, usted podrá recibir diferentes tipos de analgésicos que se pueden usar en el curso del trabajo de parto. Su obstetra la orientará y podrá aconsejar sobre la necesidad de tomar alguna conducta en relación con los dolores del trabajo de parto.

El parto por cesárea es el indicado cuando el natural constituye un riesgo para su salud o la de su bebé. Este tipo de parto puede ser planeado previamente o puede decidirse de urgencia en caso de complicación durante el trabajo de parto.

Cuidados iniciales de su bebé

Los padres pueden asesorarse con el pediatra de cabecera antes que nazca el bebé. Esto se denomina consulta prenatal y en ella se brinda información acerca del cuidado de su bebé en los primeros días de vida. Podrá preguntar acerca de la mejor manera de estimular la lactancia materna, los primeros cuidados del cordón umbilical, el sueño, el baño, y todas aquellas dudas que pudieran surgir.

Lactancia materna exclusiva: por qué y cómo

Lactancia materna exclusiva significa que durante los primeros 6 meses de vida el bebé es alimentado sólo con la leche materna. No recibe ningún otro alimento, líquido o sólido.

Esta forma de alimentación es natural, sana, económica, y tiene múltiples ventajas:

- Fortalece el vínculo madre – hijo, iniciado durante el embarazo.
- Facilita el óptimo desarrollo y crecimiento del bebé.
- Aporta todos los nutrientes que el bebé necesita hasta los 6 meses de vida.
- Protege al bebé de diarreas e infecciones respiratorias, haciéndolas menos probables y más leves.
- Previene la aparición de alergias y/o eczemas.
- Favorece que el bebé tenga un peso saludable y disminuye la probabilidad de que ocurra obesidad del lactante.

¿Cómo prepararse durante el embarazo para amamantar?

Durante el embarazo, las mamas experimentan modificaciones que las preparan para producir leche luego del parto. Es conveniente cuidar los pezones con anticipación al mismo para favorecer un amamantamiento exitoso y sin complicaciones:

- Lavar los pezones sólo con agua, para evitar que los jabones quiten la grasa natural de la piel. Ésta los protege y ayuda a evitar las grietas. No cepillarlos, frotarlos ni usar alcohol. Mantener estos cuidados también después del parto, durante toda la lactancia materna.
- Dejarlos expuestos al aire (si fuera posible, al sol) durante al menos 15 - 20 minutos al día.
- Consultar con el médico obstetra si los pezones fueran planos, umbilicados o presentaran algún tipo de dificultad para un correcto amamantamiento.

Luego del parto

Es aconsejable poner al bebé al pecho durante la primera hora de vida, porque durante ese lapso está despierto y eso facilita la primera prendida y estimula rápidamente a las mamas de la madre para cuando el bebé tenga hambre.

El estímulo más importante para favorecer la bajada de la leche es la succión del bebé. Ésta desencadena un reflejo que hace que el pecho expulse la leche, y también estimula su producción.

Los primeros días luego del nacimiento, la madre produce calostro, que es un

líquido muy nutritivo y con propiedades antiinfecciosas. Por lo general, la bajada de la leche se produce a partir del tercer día.

Técnicas de amamantamiento

- Se recomienda alternar las distintas posiciones (ver imágenes), ya que esto facilita un buen vaciado de toda la mama, y ayuda a prevenir las grietas en los pezones.
- Es importante estar cómoda y relajada, ya que el dolor, el miedo y la ansiedad pueden impedir el reflejo de salida de la leche. El momento del amamantamiento es una experiencia agradable de gran acercamiento entre la madre y el bebé, y requiere un ambiente tranquilo y confortable para ambos.
- Los primeros días, hasta que baje la leche, es importante poner al bebé al pecho todas las veces que sea posible. El bebé puede necesitar en estos primeros días de 6 a 8 comidas efectivas en 24 horas, y algunos comen 10 ó 12 veces.
- Esto se debe a que el calostro no les produce tanta saciedad como la leche, y vuelven a tener hambre más pronto. Sin embargo, como se ha dicho, el calostro es un alimento muy importante y el bebé se beneficia mucho al recibirlo.
- La frecuencia de las tomas tiende a disminuir cuando baja la leche. Es importante que madre e hijo permanezcan juntos día y noche, para permitir alimentarlo a libre demanda. Esto favorece en gran medida la bajada de la leche y predispone a la madre para tener una lactancia exitosa.

Técnicas de amamantamiento



Acunado



Pelota de fútbol



Acunado cruzado



Acostado

- Debe evitarse administrarle al bebé complementos de solución glucosada durante estos primeros días, ya que es innecesaria e interfiere con el desarrollo del amamantamiento: el bebé succiona menos y estimula menos la producción de leche materna.
- Cuando baja la leche, los pechos pueden sentirse tensos, calientes y doloridos.

Es aconsejable que antes de poner el bebé al pecho, se realicen masajes en forma circular en las mamas como si fuera un rodillo, y se ablande la areola por medio de extracción manual. Si luego de amamantar continúan llenos, aliviarlos con extracción manual y fomentos fríos. Consulte a su médico para conocer las técnicas de extracción de leche materna.

- El tiempo de duración de cada mamada varía para cada madre e hijo, y debe ser flexible. Dejar que tome del primer pecho hasta que la succión empiece a ser más lenta, y del segundo hasta que esté satisfecho. Generalmente esto dura entre 5 a 20 minutos por lado.
- Se debe alternar el orden en que se le ofrecen los pechos en las tomas sucesivas: comenzar siempre por el último del cual succionó en la toma anterior. Esto favorece el mejor vaciado de las mamas, lo cual las estimula a producir más.
- Como el bebé produce vacío con su boca al succionar, para desprenderlo del pecho hay que introducir suavemente un dedo en la comisura de su boca, rompiendo el vacío y separándolo suavemente. Esto evita que el pezón se lastime.

¿Qué hacer frente a los problemas mamarios que pueden afectar la lactancia?

Hay algunos problemas mamarios que pueden presentarse durante la lactancia, como pezones dolorosos, grietas, taponamiento de los conductos y

mastitis. Todos pueden prevenirse con cuidados sencillos: colocar al niño en posición correcta de amamantamiento, alternar posiciones, evitar retirarlo bruscamente del pecho sin romper el vacío primero, aplicar sobre el pezón una gota de calostro o de leche al terminar de amamantar, y seguir los mismos cuidados de higiene que durante el embarazo.

En caso que alguna de estas complicaciones igualmente se presente, hay que dar de mamar con mayor frecuencia y consultar siempre al médico obstetra.



0800 444 6773

Línea gratuita de atención al Beneficiario



www.ospesalud.com.ar

OSPe le ofrece material de información, y tiene orientación disponible en la delegación de su zona.

Superintendencia de Servicios de Salud.
Línea gratuita para la atención del beneficiario:
0800 - 222 - SALUD (72583)

OSPE