



# CUIDADOS PRE-NATAL

# INDICE

- **introducción y objetivo.....2**
- **¿Qué es cuidado prenatal?..... 3**
- **Padecimientos regulares en el embarazo..... 4**
- **Controles y cuidados a lo largo del embarazo..... 5**
- **Recomendaciones para cuidar de su embarazo..... 6**
- **Signos de alarma durante el embarazo..... 7**
- **Pruebas prenatales..... 8**
- **Cambios corporales en el embarazo..... 9**
- **Planificación familiar.....10**
- **referencias.....**



## Introducción y objetivo.

el objetivo de este folleto es que las futuras madres conozcan del cuidado prenatal además encuentran consejos útiles para esta nueva etapa.

# Atención prenatal.

Se realiza cada vez que vas al servicio de salud para controlar el embarazo o cuando el personal de salud llega a tu comunidad u hogar, a fin de:

- Identificar riesgos
- Prevenir complicaciones
- Facilitar un parto seguro
- Ayudar a conocer más sobre los cuidados que necesita usted y su bebé.



El embarazo se cuenta a partir de la fecha de tu última menstruación y dura, en promedio, 40 semanas (9 meses)



## ¿ QUE ES CUIDADO PRÉ-NATAL?

El cuidado prenatal es el nombre de la atención médica que se proporciona durante el embarazo. Tener atención prenatal puede contribuir a tener un bebé más saludable. Además, disminuye la posibilidad de que tu bebé nazca antes de lo previsto, lo que podría provocarle complicaciones de salud.

En el cuidado prenatal, el médico tiene la capacidad de identificar cualquier inconveniente de salud que se presente.

“Las mujeres que sospechan que podrían estar embarazadas deben programar una visita con su proveedor de atención médica para comenzar a recibir cuidados prenatales”

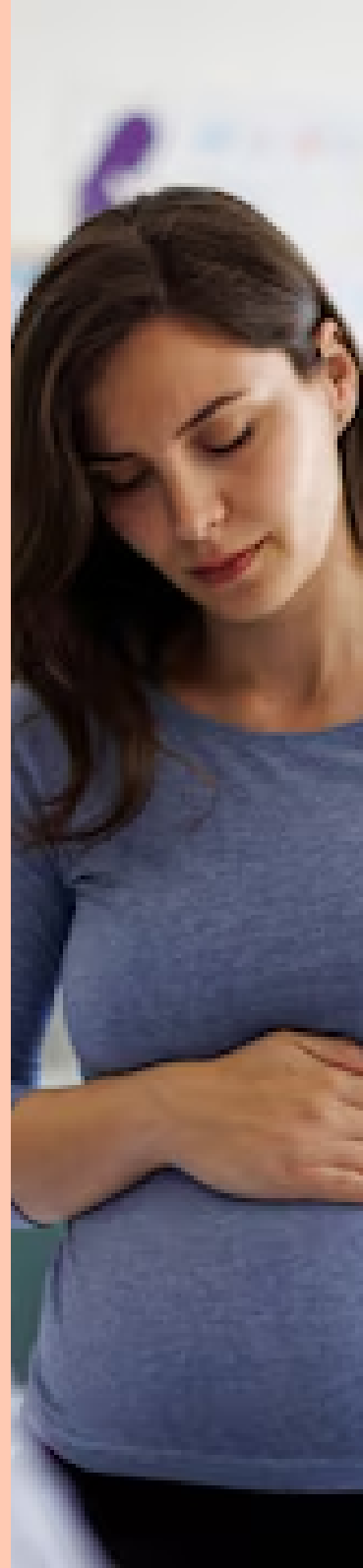
## PADECIMIENTOS REGULARES DURANTE EL EMBARAZO.

**AZUCAR ALTA:** Si desarrolla diabetes durante el embarazo y no se trata, tendrá bebés más grandes que pueden tener una baja de azúcar al nacer.

**PRECLAMPSIA (PRESIÓN ALTA):** Se puede dar después de la semana 20. Este problema es serio y si no se trata puede ocasionar la pérdida del embarazo, e incluso la muerte de la mujer, es importante que en cada consulta prenatal se lleve asistencia de los niveles de la presión arterial en la madre.

**ANEMÍA:** Genera problemas de retraso en el crecimiento del bebé además de que incrementa el riesgo de fallecer si se presenta hemorragias.

**INFECCIÓN EN LA ORINA:** Puede provocar partos prematuros, pérdida del embarazo, amenaza de aborto y la posibilidad de que el bebé nazca con infecciones que se controlan con medicamento. Este examen debe realizarse dos o tres veces durante el embarazo.



## CONTROLES Y CUIDADOS A LO LARGO DEL EMBARAZO.

¿Te acabás de enterar de que estás embarazada? Es el momento justo para empezar a controlarte. Los controles médicos comienzan apenas se confirma el embarazo, para poder detectar y prevenir complicaciones, sacarse dudas y aprender sobre las técnicas de lactancia.

Se realizan una vez por mes hasta la semana 32 (octavo mes), cada 15 días entre la semana 33 y la semana 36, y una vez por semana a partir de la semana 37. Es mejor que la mujer asista acompañada. Es ideal que, si hay una pareja, pueda asistir también, para que se pueda ir preparando para la llegada del bebé.



Con los controles se pueden prevenir diversas afecciones, como la anemia, la diabetes, o la presión alta.



Desde el comienzo del embarazo, la mujer requiere algunos cuidados especiales. Es el momento ideal para hacer algunos cambios en la rutina que lleven a comer mejor, hacer ejercicio físico, no fumar ni tomar bebidas alcohólicas.

Antes de quedar embarazada y durante el primer trimestre, el médico o la partera indicará tomar ácido fólico para prevenir malformaciones neurológicas en el bebé y tomar hierro durante todo el embarazo para prevenir la anemia.

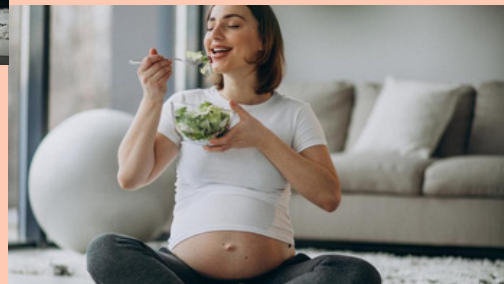
## RECOMENDACIONES PARA CUIDAR DE SU EMBARAZO.

## CUIDA TU ALIMENTACIÓN:

- Realiza tres comidas completas con todos los grupos de alimentos.
- Toma dos litros de agua al día.
- Evita la comida chatarra y no tomes café ni alcohol.
- Desayuna en la cama e ingiere comidas secas y frutales para evitar la sensación de náuseas.
- Aumente su peso de dos a cinco libras en los tres primeros meses.
- Báñate y cámbiate de ropa diariamente
- Puedes realizar ejercicio moderado como 20 a 30 minutos diarios de caminata (excepto en los dos últimos meses de tu embarazo)
- Usa ropa cómoda y holgada y zapatos de tacón bajo para evitar dolores de cadera.

La calidad nutritiva de su dieta mejorará con los llamados "alimentos protectores" que usted encuentra en los siguientes grupos:

- **LECHE:** incluyen queso, helados, yogurt, crema y otros derivados de la leche.
- **CARNE:** incluyendo pescado, pollo, huevos, frijoles, chicharos, y ocasionalmente nueces.
- **VEGETALES Y FRUTAS:** sobre todo vegetales verdes y amarillos y frutas cítricas; melón, fresas, y tomates.
- **PAN Y CEREALES:** que sean enriquecidos o de grano entero.



# SIGNOS DE ALARMA DURANTE EL EMBARAZO



Zumbido de oídos, visión borrosa o ve lucécitas

Sangrado o pérdida de líquido amniótico por la vagina

Fiebre, dolor de cabeza, mareos, desmayos



Molestias al orinar o poca orina

Nauseas y vómitos persistentes e incontrolables.



Hinchazón de manos, pies y cara

Contracciones antes de la fecha de parto

Dolor en el pecho o dificultad para respirar





## PRUEBAS PRENATALES

Las pruebas prenatales son un conjunto de exámenes que se realizan durante el embarazo para evaluar la salud tanto de la madre como del bebé en desarrollo. Estas pruebas son fundamentales, ya que permiten detectar posibles complicaciones y tomar las medidas necesarias para garantizar un embarazo saludable y un parto seguro



### Primer trimestre

Se lleva a cabo un análisis de orina y una prueba de sangre para detectar enfermedades de transmisión sexual, hepatitis B y HIV. También se realiza un examen de sangre completo para evaluar el conteo de células sanguíneas, la función hepática y renal, el estado de la tiroides y el nivel de azúcar en la sangre. Además, se realiza una prueba de grupo sanguíneo y Rh, y una prueba de detección de anticuerpos contra la rubéola y la toxoplasmosis.

### Segundo trimestre

En este trimestre, se realiza una prueba de detección de la diabetes gestacional mediante un test de tolerancia a la glucosa. Además, se realiza un examen de sangre completo para detectar cualquier anemia, infección o trastorno hormonal. También se realiza un análisis de orina, así como una prueba de detección de anticuerpos contra la varicela.

### Tercer trimestre

El tercer trimestre comienza con una prueba de detección de estreptococo grupo B. Además, se realiza un examen de sangre completo y un análisis de orina para detectar cualquier infección o problema en los riñones. También se realiza una ecografía para evaluar el crecimiento y la posición del feto, así como la cantidad de líquido amniótico.

## CAMBIOS CORPORALES EN EL EMBARAZO

## Primer trimestre

- Aumento de peso y sensibilidad en las mamas
- Mayor cansancio
- Aumento de la necesidad de orinar
- Nauseas y vómitos
- Dolores en el útero

## Segundo trimestre

- Estreñimiento y hemorroides
- Aumentan los niveles de energías
- Dolores en la parte baja de la espalda
- Las encías también se vuelven más sensibles y pueden sangrar.



## Tercer trimestre

- Aparición de estrías
- Dificultades para dormir
- Orinar con mas frecuencia
- Retención de líquidos
- Estiramiento de los ligamentos del cuerpo, principalmente en caderas y pelvis

## PLANIFICACION FAMILIAR

Saber si quieres o no tener hijos en los próximos años puede ayudarte a ti y a tu pareja a prepararse para la concepción o a elegir los anticonceptivos adecuados.

Si ya son padres, la planificación familiar adquiere un nuevo significado. Tener otro hijo cambiará la vida de tu familia. ¿Tú y tu pareja están listos para cuidar a un recién nacido otra vez? ¿Cómo reaccionarán tus otros hijos cuando compartan tu atención con un nuevo bebé?

### Métodos anticonceptivos

Existen diversos métodos anticonceptivos, cada uno con sus propias ventajas y desventajas:

- Métodos de barrera: Preservativos (masculinos y femeninos), diafragma, espermicidas.
- Métodos hormonales: Píldoras anticonceptivas, inyecciones, implantes, parches, anillo vaginal.
- Dispositivos intrauterinos (DIU): DIU de cobre y DIU hormonal.
- Métodos naturales: Ritmo, temperatura basal, moco cervical.
- Esterilización: Ligadura de trompas (mujeres) y vasectomía (hombres).

### ¿Cómo elegir el método adecuado?

La elección del método anticonceptivo depende de varios factores:

- Edad.
- Salud general.
- Frecuencia de relaciones sexuales.
- Número de parejas sexuales.
- Deseo de futuros embarazos.
- Efectos secundarios.



Un buen cuidado prenatal incluye una buena alimentación y buenos hábitos de salud antes y durante el embarazo.



Procedimiento diagnóstico 2024  
Estudiantes: Angeles Santos 4-831-1269  
Milagros Carrasco 4-827-974

Emergencias Médicas  
profesora: Iris Vasquez

referencias:

<https://odphp.health.gov/espanol/myhealthfinder/embarazo/consultas-doctor-o-partera/ten-embarazo-saludable>

<https://espanol.nichd.nih.gov/salud/temas/pregnancy/informacion/prenatales>