

¡Si estás embarazada, enhorabuena! Inicias una etapa de tu vida muy importante y estos nueve meses requieren de una determinada preparación.



Será de tu interés saber:

-La fecha probable del parto: suma 7 días y 9 meses al primer día de tu última regla. Por ejemplo, si calculamos la última menstruación como el día 14 de febrero la fecha probable de parto (FPP) sea el 21 de noviembre.

-Duración del embarazo: un embarazo tiene una duración de 9 meses o 40 semanas. Se considera “parto de término” a aquel que se desarrolla a las 37 semanas, es decir, tres semanas antes de la fecha probable del parto (FPP); en el ejemplo anterior desde el 1 de noviembre.

-Análíticas de sangre de cada trimestre:

1

HASTA 12 SEMANAS

Análítica general, grupo sanguíneo, sexología de hepatitis, sífilis, SIDA y presencia de anticuerpos contra el: toxoplasma, rubeola, citomegalovirus y herpes.

2

26-28 SEMANAS

Hemograma, examen de orina, urocultivo y test de O'Sullivan; si resulta anormal solicitamos curva de tolerancia a la glucosa.

3

36-39 SEMANAS

Hemograma y pruebas de coagulación, imprescindible para la anestesia del parto. Deben llevarse los resultados al ingreso hospitalario.



Sigue las instrucciones de tu ginecólogo

Es muy importante obtener información fiable



Come sano y equilibrado

Sigue una dieta adecuada en cantidad y calidad



Realiza ejercicio de acorde al momento de embarazo

Se recomienda nadar, caminar y el yoga

Entre las 12 y 13 semanas de gestación recomendamos realizar una prueba que valora el riesgo de alteraciones genéticas (síndrome de Down y/o Edwards) que suele denominarse **screening de síndrome de Down**. Para ello se realiza una ecografía que mide el grosor del pliegue bucal y una analítica en sangre. Si el resultado es anormal entonces recomendamos realizar una amniocentesis para el estudio del líquido amniótico.



El **control de la tensión arterial** es muy importante. Solicitamos tomarla un día previo a la consulta para que no sea afectada por factores emocionales. Desde las 36 semanas recomendamos realizarla en el hospital y siempre en el decúbito lateral izquierdo.



La **ganancia de peso** ideal en el embarazo son de 9 a 11 kilos: un quilo en el primer trimestre, 3 kilos en el segundo trimestre y 6 kilos en el tercero. Una ganancia de peso mayor suele asociarse a diabetes gestacional, hipertensión arterial y complicaciones del parto. Para lograr una ganancia de peso ideal recomendamos una dieta adecuada a la cantidad y calidad, evitar el consumo de “calorías vacías” como harinas y azúcares industriales, consumir una cantidad suficiente de fibra (frutas y verduras) y realizar ejercicio.



CUALQUIER DUDA ES IMPORTANTE QUE LA CONSULTES CON TU MÉDICO

Nos interesa que la pareja no tengas dudas durante su embarazo. Recomendamos acudir a consulta con sus preguntas anotadas para recordarlas mejor.

Si desea más información de gran utilidad puede consultar nuestra página web: www.clinicaimar.com