

Una guía completa para Salud Prenatal

Julio 2024



International
Health Collective



Hábitos de estilo de vida

Consumo de alcohol

Beber alcohol durante el embarazo puede causar daños a largo plazo al niño, por lo que se recomienda no beber durante el embarazo o si se planea estarlo. Debido al hígado poco desarrollado del bebé, no puede procesar el alcohol y causa graves impactos en la salud. Los riesgos del consumo de alcohol incluyen: aborto espontáneo, parto prematuro, trastorno del espectro alcohólico fetal.

Restricciones para fumar

Se recomienda no fumar si está embarazada. Los cigarrillos contienen más de 4.000 sustancias químicas, todas ellas peligrosas para el bebé. Estos químicos limitan el suministro de oxígeno, lo que pone en riesgo el corazón del bebé. Fumar provoca un mayor riesgo de: muerte fetal, parto prematuro y bajo peso al nacer, síndrome de muerte súbita del lactante y asma.

Hábitos de ejercicio

El ejercicio ligero y moderado no es peligroso para el bebé, pero sí útil. Debería poder hablar cómodamente mientras hace ejercicio. Si se queda sin aliento mientras habla, lo más probable es que esté haciendo ejercicio extenuante. Consejos para hacer ejercicio durante el embarazo: caminar a un ritmo ligero durante ~30 minutos diarios, evitando hacer ejercicios que incluyan acostarse boca arriba durante largos períodos de tiempo.

Cuidado de la salud mental

Debido a los cambios hormonales durante el embarazo, la ansiedad y la depresión son problemas de salud mental comunes en las mujeres embarazadas. Si siente síntomas de depresión o ansiedad, puede ser útil: hablar con amigos de confianza, familiares, un médico u otras mujeres embarazadas con experiencias similares.

Síntomas comunes

Algunos síntomas comunes del embarazo incluyen dolor de espalda, pérdidas de orina y heces, crecimiento de cabello más grueso, estreñimiento, fatiga, micción frecuente, indigestión, acidez de estómago, piernas cansadas y náuseas por la mañana.



Señales de advertencia

Comuníquese con un médico de inmediato si experimenta los siguientes síntomas:

- Sangrado vaginal abundante que es más grande que unos pocos puntos.
- Dolor abdominal bajo severo o dolor en la punta de un hombro, con sangrado vaginal abundante
- fiebre o escalofríos
- Falta de aire prolongada o corazón acelerado
- Experimentar un fuerte impacto por un golpe en el estómago.
- Mareos frecuentes con vista borrosa.
- Hinchazón repentina y dolorosa en una pierna o hinchazón repentina y severa en la cara o las manos.
- Dolor de cabeza intenso que no desaparece después de tomar analgésicos.

Qué esperar al dar a luz

Hay dos métodos comunes de parto: parto natural y cesárea.

Parto natural:

- Trabajo de parto prematuro: el cuello uterino comienza a dilatarse, a menudo con contracciones y secreción rosada o con sangre. Esta etapa puede durar desde horas hasta días.
- Trabajo de parto activo: el cuello uterino se dilata de 6 a 10 centímetros.
- Parto: Entrega del bebé. Esta etapa puede durar desde minutos hasta horas. Se puede proporcionar una epidural para aliviar el dolor.
- Parto placentario: ocurre entre 30 minutos y una hora después del nacimiento del bebé y es menos intensivo que el parto mismo.

Cesárea: Cuando surgen complicaciones durante las etapas del parto, se realiza este procedimiento quirúrgico donde el bebé nace a través de una incisión en el abdomen y el útero de la madre.



Nutrición Prenatal y Vitaminas

Durante el embarazo es necesario mantener unos niveles vitamínicos adecuados para la salud de la madre y del bebé. Para prevenir las deficiencias de vitaminas es fundamental llevar una dieta nutritiva y, previa consulta con un médico, tomar vitaminas prenatales si es necesario. Las vitaminas prenatales clave son el ácido fólico y el hierro. El ácido fólico previene defectos neuronales en el cerebro y la médula espinal del bebé y generalmente se toma al menos un mes antes del embarazo y se continúa durante el primer trimestre. El hierro favorece el desarrollo de la placenta. Consulte siempre a un médico para determinar la dosis adecuada de vitaminas prenatales, ya que un exceso de vitaminas puede ser perjudicial para el bebé. Si experimenta náuseas o estreñimiento debido a las vitaminas prenatales, consulte a un médico.

Comidas que se deben evitar

Hay algunos alimentos que se deben evitar por la salud de la embarazada y del bebé:

- Evite los mariscos y mariscos crudos o poco cocidos.
- Evite comer demasiado atún
- Evite comer carne o huevos poco cocidos, cocine la carne hasta que esté muy caliente y cocine los huevos hasta que las yemas y las claras estén firmes.
- Lave bien todas las frutas y verduras antes de comerlas.

Fuentes

- www.plannedparenthood.org/learn/pregnancy/pre-pregnancy-health/what-are-prenatal-vitamins
- www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/foods-to-avoid
- www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/drinking-alcohol-while-pregnant
- www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/stop-smoking
- www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/exercise
- www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/mental-health
- www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/breathing-exercises-for-stress
- www.nhs.uk/pregnancy/related-conditions/common-symptoms/vaginal-discharge