

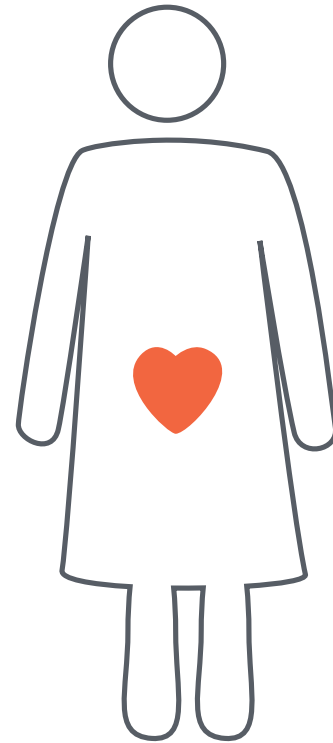
Cada embarazo es un momento único e irrepetible, especial y diferente, que puedes vivir de manera feliz y tranquila. A veces, el miedo y los excesivos controles favorecen que la embarazada se sienta enferma y en peligro.

Infórmate para vivir tu embarazo de una forma saludable.

La medicalización del embarazo

La OMS defiende reducir al máximo las intervenciones rutinarias durante el embarazo, ya que hacer más analíticas o más ecografías sin justificación médica no aumenta la seguridad del embarazo y puede ser incluso contraproducente. Muchas de estas pruebas son invasivas y/o tienen efectos secundarios: por ejemplo, el Test O'Sullivan puede facilitar el desarrollo de la diabetes gestacional, razón por la cual países como el Reino Unido la recomiendan sólo si hay factores de riesgo.

Además, las pruebas pueden añadir grandes dosis de estrés a la madre, que puede sentirse angustiada, temiendo por la salud del bebé.



Estar embarazada no es una limitación, sino una oportunidad para sentirte tranquila y feliz, y para transmitir ese estado a tu bebé.

Bibliografía

Guía de Práctica Clínica (GPC)
de atención en el embarazo y puerperio,
Guías de Práctica Clínica en el SNS
Ministerio de Sanidad, 2014.

Embarazo Seguro,
Beatrijs Smulders y Mariel Croon,
Editorial Medici, 2001.

Nueve Meses de Espera:
Concepción, Embarazo, Parto.
Gro Nylander, Editorial Medici, 2006.



elPARTOES
NUESTRO

T. 34 685 60 31 46
www.elpartoesnuestro.es
info@elpartoesnuestro.es

El seguimiento del embarazo, mejor con una matrona.

Cuando una mujer descubre que está embarazada, suelen producirse una serie de emociones intensas y a veces contradictorias: alegría, temor, incertidumbre.

Si estás embarazada, es el momento de acudir a tu matrona de referencia.

La matrona es la profesional sanitaria más preparada para acompañar a las mujeres en todo su ciclo vital sexual, desde la primera regla a la última.

Una mujer embarazada debería tener una matrona a su lado. Ella no sólo supervisa tu tensión arterial o te pone un monitor; puedes consultar tus dudas sobre nutrición en el embarazo, sobre el parto, etc. Es quien mejor te acompañará en tu parto si todo es normal, y quien mejor te puede guiar en el posparto y lactancia. Sólo embarazos con algún riesgo asociado han de ser supervisados por un/a obstetra.

En la consulta de Ginecología

Cuando el embarazo es de bajo riesgo, el personal médico debería limitarse a:

- Indicar y supervisar las analíticas pertinentes. Salvo mujeres con alguna patología concreta, tanto el/la médico de familia como el/la ginecólogo/a pueden realizar esta tarea. Las analíticas de control normal del embarazo son tres, una por trimestre.
- Realizar ecografías. La OMS y el Ministerio de Sanidad recomiendan hacer entre dos y tres ecografías en situaciones de evolución normal del embarazo, siempre modificable si la situación así lo requiere:
 1. La primera, durante el primer trimestre, alrededor de la semana 12 de gestación. Se centra en detectar alteraciones estructurales congénitas.
 2. En el segundo trimestre conviene realizar otra ecografía alrededor de la semana 20, también llamada morfológica, para controlar el buen crecimiento y desarrollo.
 3. Se suele efectuar una tercera ecografía alrededor de la semana 32-35, para valorar el estado placentario, posición fetal y cantidad de líquido amniótico.

La relación con el personal sanitario

Es bueno establecer una relación de confianza mutua con tus profesionales de la salud.

Tal y como se recoge en la Estrategia Nacional de Salud Sexual y Reproductiva, muchas de las pruebas rutinarias del embarazo obedecen a recomendaciones pero ninguna es obligatoria.

La madre puede decidir libremente someterse o no a ellas si así lo desea. Un buen profesional debe explicar a la madre en qué consiste cada prueba, los beneficios, limitaciones y riesgos asociados, sin alarmismos y basándose en la evidencia científica actualizada.

Un buen profesional te dedicará tiempo y no tendrá inconveniente en explicarte todo lo que necesites saber. Respetará tus decisiones aunque no las comparta, sin ridiculizar tus miedos, ni tratará de que te desentiendas dejándolo todo "en sus manos". Si tras una consulta te sientes mal por comentarios o actitudes, busca otro especialista que te trate con el respeto que mereces y te inspire más confianza.

Pide información y valora siempre los pros y los contras de cada prueba médica, para tomar parte en las decisiones relativas a tu embarazo y parto.

Cuidarse durante el embarazo

Cuidarse es especialmente importante durante el embarazo, pues la alimentación, el bienestar y la tranquilidad de la madre mejoran la salud y el desarrollo del bebé.

Comer sano y variado es fundamental. No es necesario comer por dos, ni tampoco restringir las calorías por miedo a engordar demasiado. La ganancia de peso va en función de los alimentos, del ejercicio físico, de la retención de líquidos y de la estructura física de cada mujer: comiendo sano, engordarás lo que necesites, ni más ni menos.

Hacer ejercicio es muy aconsejable aunque no tiene que ser intenso, especialmente si no se tiene costumbre previa. Caminar, nadar, practicar yoga, bailar: es bueno realizar cualquier actividad que te ayude a moverte y sentirte más ágil.

Anímate a hacer todo aquello que te hace sentir bien: viajar, tener relaciones sexuales, pasear, etc.