

# Guía de Embarazo y Plan de Parto

Seguimiento de Embarazo y Parto  
Servicio de Ginecología y Obstetricia



**iera** instituto extremeño  
de reproducción asistida  
quirónsalud

Hospital  **quirónsalud**  
Clideba

## Guía de atención a la embarazada

El embarazo es un periodo único en la vida de la mujer, y cada mujer lo vive de una forma particular. Como se suele decir, **NO HAY DOS EMBARAZOS IGUALES**, incluso en la misma mujer. Aunque el embarazo no es una enfermedad, sino un proceso fisiológico, hay ciertas medidas y precauciones que se deben tomar.

La razón de la elaboración de esta guía es explicar dichas medidas y ayudar a resolver las dudas y temores que suelen tener la mayoría de las embarazadas.

En caso de presentar alguna enfermedad, antes o durante el embarazo o alguna complicación, algunas de estas recomendaciones pueden no ajustarse, por lo que siempre la última palabra la tiene su médico.

El embarazo se mide en trimestres, a partir de la última menstruación, que confieren un total de 40 semanas. Sin embargo, el embarazo a término se considera desde la semana 37 hasta la 42.



Durante el embarazo se realizarán una serie de pruebas para ir comprobando la correcta evolución y posibles complicaciones del embarazo. Aunque pueda existir miedo a que algo salga mal, la mayoría de las mujeres tiene embarazos saludables. Y en caso de existir algún problema, estas pruebas pueden detectarlo de forma precoz y ponerle así un tratamiento o un correcto control para aumentar las posibilidades de conseguir un niño sano en casa.

## Seguimiento del embarazo

Si te has quedado embarazada, debes acudir a tu médico de cabecera para informarle de tu estado, y en caso de no estar tomando ya complemento de ácido fólico, debes iniciarlo. Debes también pedir cita con tu ginecólogo para confirmación del embarazo mediante ecografía, y realización de historia clínica para establecer posibles factores de riesgo.

Durante el **PRIMER TRIMESTRE** es fundamental hacer una primera analítica para conocer grupo y Rh materno (en caso de no saberlo), hemograma, bioquímica, serología, sedimento urinario y cultivo. También se ofrecerá la posibilidad de hacer un **cribado de anomalías cromosómicas** (como por ejemplo Síndrome de Down - trisomía 21, Síndrome de Edwards - trisomía 18): que consiste en realizar unas mediciones ecográficas (Translucencia nucal...), determinación analítica de PAPP-A y BHCG, y edad materna, y mediante un programa informático será analizado el índice de riesgo, con una tasa de detección del 90 %.

En la actualidad está disponible el **test prenatal no invasivo**. Consiste en una extracción de sangre a la madre que, mediante un análisis de secuenciación de ADN fetal con gran precisión y fiabilidad, obtiene información sobre determinados cromosomas.

### Ventajas

- Tasa de detección para Síndrome de Down, Síndrome de Edwards y Síndrome de Patau > 99,9%.
- Sin riesgo para madre y feto.
- Se puede realizar a partir de la 10ª semana.

Si esta prueba determina que existe un alto riesgo de anomalía cromosómica se recomienda la realización de amniocentesis para confirmación.





En el **SEGUNDO TRIMESTRE**, sobre la semana 20 se realizará la **ecografía morfológica**, en la cual se buscarán malformaciones y otros marcadores ecográficos relacionados con anomalías cromosómicas. Se explicará que esta ecografía no puede detectar todas las anomalías, y aunque todo se vea bien, podrán surgir algunas otras alteraciones a lo largo del embarazo. También se pueden detectar algunas alteraciones que, aunque haya que ir observándolas, después no tengan repercusión para el bebé.

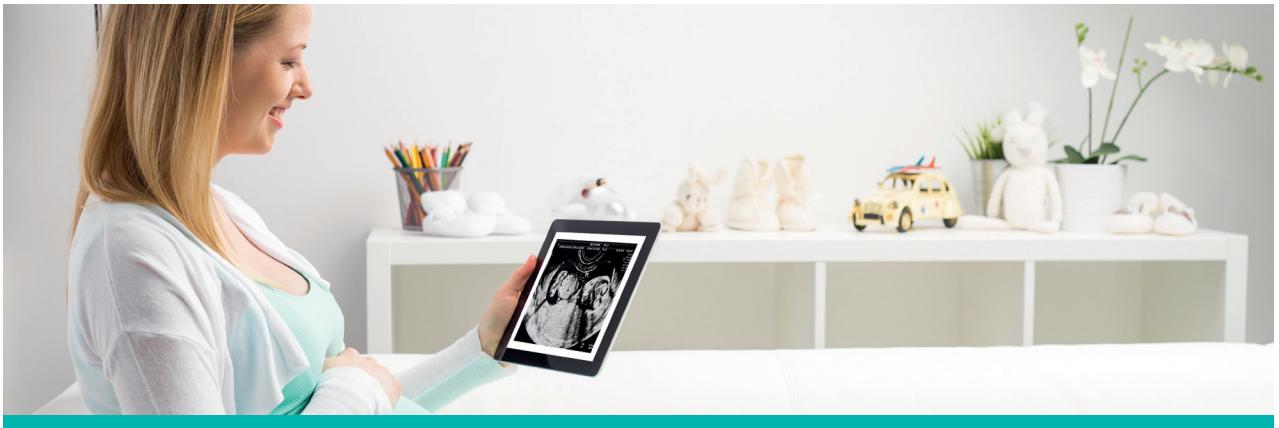
Entre **semana 24-26**, se realizará la **analítica del segundo trimestre**, en la cual se determinará entre otras cosas el test de O'Sullivan o test de sobrecarga oral de glucosa, para detectar diabetes en el embarazo. En caso de tener RH negativo, se determinarán los anticuerpos y se administra una vacuna (inmunoglobulina anti-D).

La **ecografía del tercer trimestre** es fundamental para observar el correcto crecimiento fetal y puede realizarse entre semana 32-36.

También se realizará una última analítica, que servirá como estudio para posible analgesia epidural y preoperatorio para una posible cesárea. Entre la semana 35-38 se determinará el estado de portador del estreptococo agalactiae, bacteria que algunas mujeres portan de forma asintomática, y que en caso de transmitirse al bebé puede aumentar riesgo de sepsis neonatal. A las mujeres portadoras se les debe administrar antibiótico durante el parto, para disminuir este riesgo.

## Síntomas

- La primera falta suele venir acompañada de otros síntomas que son el reflejo de como tu cuerpo está cambiando. Notarás más sensibilidad en los pechos (el roce te molesta, las mamas están más tensas y doloridas y parece que han aumentado de tamaño). Notarás más cansancio y somnolencia casi durante todo el día, incluso después de haber dormido 8 horas, aunque algunas mujeres les cuesta dormir.
- La mayoría de las mujeres sufren náuseas, vómitos y mareos durante el primer trimestre; en la mayoría de los casos son leves; en caso contrario, debes acudir a tu ginecólogo.
- Otros síntomas frecuentes son los cambios de humor, mayor frecuencia al orinar y el olfato está más acentuado y podrás notar rechazo a determinados olores y alimentos.
- A medida que avanza el embarazo el estreñimiento y las hemorroides son también frecuentes, por lo que deberás cuidar que tu alimentación sea rica en fibra y beber abundante agua. Si crees que necesitas un laxante, consulta con tu médico. También son frecuentes los ardores.
- La hinchazón de pies y tobillos es frecuente, y no es preocupante, sobre todo a lo largo del día y en pocas de más calor. También puedes notar adormecimiento, hormigueo o pérdida de fuerza en las manos, calambres en las piernas. Son frecuentes algunos dolores de cadera y ciática.
- Es normal el cambio de flujo vaginal: se hace más blanco lechoso y poco espeso; los genitales se encuentran edematizados, más gruesos y menos sensibles.
- También es frecuente el sangrado de encías y nariz.



## Alimentación

Durante el embarazo se debe mantener una **dieta sana y equilibrada**.

El incremento de peso recomendado durante el embarazo está entre **9 y 13 kg**.

- Se debe ingerir entre 1,5-2 litros de agua
- Evitar el consumo de bebidas carbonatadas y de alcohol.
- Tomar sal yodada durante el embarazo y lactancia (consulta a tu médico si tienes problemas de tiroides).
- Aumentar de forma moderada el consumo de fibras naturales (frutas, verduras, legumbres, pan integral).
- Beber alrededor de un litro de leche al día, o su equivalente en yogur o queso fresco.
- Reducir los alimentos con excesiva cantidad de grasa de origen animal, como tocino, mantequilla, embutidos, etc.
- Reducir los alimentos con mucho azúcar, como pasteles, dulces, especialmente aquellos prefabricados, caramelos, chocolate, etc.
- Se debe realizar una distribución de las comidas en 5 veces al día.
- Se puede consumir café, pero sin pasar las 2 tazas al día.
- Hay que seguir las recomendaciones generales para la manipulación de alimentos: lavarse bien las manos con agua y jabón antes y después de la manipulación de alimentos crudos; lavar antes de consumir alimentos de origen animal (carne, pollo, huevos y pescado), así como lavar bien verduras y hortalizas.



## EVITAR

- Quesos blandos, como Feta, Brie y Camembert, quesos con venas azules, queso blanco, queso fresco o Panela, a menos que estén procesados con leche pasteurizada. Asegúrese de que la etiqueta diga: “hecho con leche pasteurizada”
- Salchichas, fiambres y embutidos, a menos que estén recalentados y bien calientes.
- Patés o pastas de carne para untar refrigerados.
- Pescado ahumado refrigerado (a menos que esté cocido como por ejemplo en un guiso) como el salmón, la trucha, el pescado blanco, el bacalao, el atún o la caballa que generalmente tienen la etiqueta “nova-style”, “lox”, “kippered”, “smoked” o “jerky”. Estos pescados se encuentran en la sección de alimentos refrigerados o se venden en la sección de fiambres de almacenes y fiambrerías).
- Leche sin pasteurizar (cruda) o alimentos que la contengan.
- Huevos crudos o ligeramente cocidos, alimentos como mezcla, relleno o masa cruda para galletas preparada con huevos crudos, ponche de huevo, aderezos y salsas preparadas con huevos crudos (salsa César, salsa bearnesa, salsa holandesa, mayonesa hecha en casa; helado, mousse, merengue).
- Compre solo alimentos que indiquen que ya vienen PASTEURIZADOS.
- Pescados que puedan contener altos niveles de metilmercurio: pez espada, caballa gigante, tiburón.

## PUEDE COMER

- Patés o pastas de carne para untar enlatados o de conservación estable en estantería (pueden almacenarse en estantes sin refrigeración).
- Pescado ahumado enlatado o de conservación estable en estantería.
- Leche pasteurizada o alimentos que la contengan.
- Se puede consumir jamón curado.
- Camarón, atún claro en lata, salmón, abadejo y el siluro tiene bajo nivel de metilmercurio.

## Animales

No es necesario que una mujer embarazada se desprenda de su gato, pero debe tener en cuenta que *Toxoplasma Gondii* es un parásito que infecta especialmente a los gatos que pasan tiempo a la intemperie.

### Consejos

- Si es posible, que otra persona cambie la caja higiénica. Si no lo puede hacer otra persona, utilice guantes desechables y lávese cuidadosamente las manos después de hacerlo.
- Cambie la caja todos los días.
- Utilice guantes cuando haga trabajos de jardinería y lávese las manos después de hacerlo.
- Alimente a los gatos con alimento seco o en lata, nunca con carne cruda.
- Evite los gatos callejeros.
- No compre un gato nuevo durante el embarazo.

## Trabajo

En la mayoría de los casos, el trabajo y el embarazo son situaciones compatibles, pero hay que tener en cuenta ciertas recomendaciones:

- Comunicar a la empresa el embarazo para que ofrezcan asesoramiento desde riesgos laborales (Real Decreto 295/2009 de 6 de marzo).
- Deben evitarse periodos prolongadas en la misma postura: si es sentada, debe levantarse y dar paseos y si es de pie, debe poder sentarse y dar paseos.
- Utilizar medias de compresión si la actividad supone estar de pie durante largos periodos.
- Evitar radiaciones ionizantes.
- Evitar el frío y calor excesivo.
- Evitar contacto con restos o productos biológicos y con personas infectadas para evitar riesgo de contagio y transmisión vertical al feto.
- Se recomienda no levantar más de 5-10 kg de peso continuo.
- Evitar riesgos químicos, contacto con mercurio, plomo, disolventes (gasolina, formol, xilol) o uso de irritantes como lejía.

## Ejercicio físico

En un embarazo de curso normal, la realización de ejercicio físico moderado es beneficioso para la madre y para el feto. Para la madre, es evidente una mejora a nivel físico y psicológico, mejora la función cardiovascular, disminuye el riesgo de diabetes gestacional, menos problemas de obesidad, mayor elasticidad en las articulaciones y menor tasa de síntomas depresivos y de insomnio. Además, ayuda a mejorar algunas molestias como las lumbalgias y edema en miembros inferiores. Para el feto, se ha comprobado que ayuda a reducir la tasa de grasa corporal en el recién nacido.

### ¿Puedo realizar cualquier tipo de ejercicio?

Las actividades que han demostrado ser seguras son caminar, correr, nadar, bicicleta estática, yoga, pilates, aerobio.

Están contraindicados: el submarinismo y los deportes con riesgo de pérdida de equilibrio o riesgo de traumatismo abdominal: equitación, alpinismo, esquí, ciclismo y hockey).

Antes de realizar ejercicio físico, hay ciertas medidas que debes tener en cuenta: calentamiento correcto e hidratación. Previamente debe hacerse una ingesta calórica adecuada, para evitar hipoglucemias.

Es conveniente hacer ejercicio físico de forma regular; un mínimo de 3 veces por semana, intentando no superar los 45 minutos aproximadamente. Deben evitarse las actividades competitivas.

La realización de ejercicio aumenta la temperatura corporal, por lo que debe evitarse si la temperatura ambiental es elevada.

También es recomendable hacer ejercicios para fortalecer el suelo pélvico (Kegel) durante y después del embarazo, para intentar prevenir problemas de control de la orina.



## Relaciones sexuales

### ¿Se pueden seguir manteniendo relaciones sexuales durante el embarazo?

Si el embarazo sigue un curso normal, y no hay situación patológica, se pueden seguir manteniendo relaciones, sin problema.

Hay algunos mitos como, por ejemplo, el miedo a hacerle daño al bebe; sin embargo, en un embarazo normal, el bebe está protegido por más membranas, por el líquido, y por el útero, por lo que no hay problema en mantener relaciones con normalidad.

Se desaconsejan las relaciones en embarazo con alto riesgo de parto prematuro. En caso de duda, consulte con su ginecólogo.

## Viajes

En general, no hay inconveniente en hacer viajes, pero no es aconsejable hacerlos a lugares con escasos servicios sanitarios. También se pueden hacer viajes en avión, pero conviene contactar con la compañía de su vuelo por si le exigen algún requisito especial, sobre todo en los últimos meses. Hacia el final de la gestación es preferible evitar viajes largos y cansados.

## Vacunas y embarazo

Durante el embarazo están recomendadas la vacuna de la gripe y la vacuna dTPa (tétanos, difteria y tos ferina), son seguras y ayudan a proteger a la madre y al bebé de estas enfermedades.

## Tratamientos cosméticos

En base a la escasa absorción cutánea de los tintes capilares y reducida toxicidad de los productos actuales utilizados se puede decir que el uso de tintes capilares parece seguro para el desarrollo fetal (*Hair treatments and Pregnancy. Organization of teratology Information Specialist, July 2010*).

El uso de alisadores de pelo tampoco parece que incremente el riesgo de bajo peso al nacer ni parto pretérmino ni se ha encontrado asociación con anomalías fetales.





Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de [quironsalud.es](http://quironsalud.es), o en nuestra App.

DESCÁRGATE LA APP



Cita previa  
**901 500 501**

 [quironsalud.es](http://quironsalud.es)



**iera** instituto extremeño  
de reproducción asistida

 **quirónsalud**

---

C/ Julio Cienfuegos Linares 19-21  
06006 Badajoz  
**924 286 962**

Hospital  **quirónsalud**  
Clideba

---

C/ Eladio Salinero de los Santos, 6  
06011 Badajoz  
**924 229 050**

**Quirónsalud, la salud persona a persona.**

Más de 125 hospitales, institutos y centros médicos dedicados a tu salud.