A consulta preconcepcional

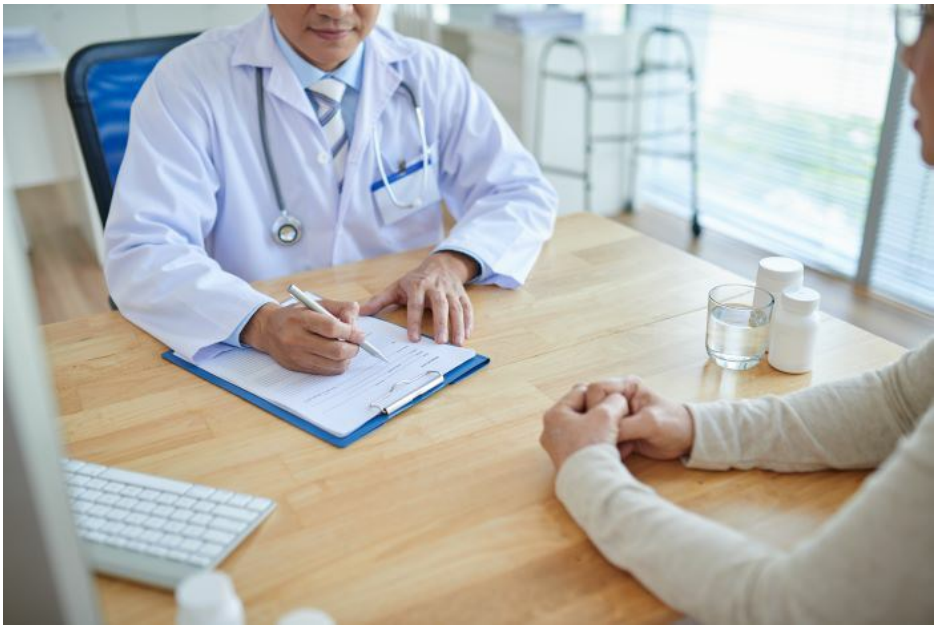
22 de Xaneiro de 2020

Tempo estimado de lectura: 3 min

A consulta preconcepcional está indicada en mulleres en idade reprodutiva, sas ou con patoloxía, así como, se é o caso, nas súas parellas. Aínda que a metade dos embarazos son planificados, só un 10% das mulleres e parellas acoden a unha consulta preconcepcional.

O consello reprodutivo durante o período preconcepcional constitúe un aspecto importante dentro da asistencia prenatal dado que a saúde da muller durante o embarazo depende en gran medida do seu estado de saúde antes da concepción.
Nesta primeira consulta preguntaranvos acerca dos vosos hábitos e estilo de vida, os antecedentes familiares e persoais, o consumo de sustancias, de fármacos, a historia da vacinación, as patoloxías crónicas, etc. Logo farán probas para valorar o voso estado de saúde, para identificar riscos biomédicos, de conduta e sociais, tanto maternos como paternos. O obxectivo é modificar condutas e mellorar os resultados perinatais.

Un embarazo planificado reporta beneficios de saúde tanto para a nai como para o feto.



O consello da consulta antes do embarazo vai encamiñado a acadar:

- Un patrón alimentario saudable e unha nutrición óptima.
- Unha práctica regular de actividade física.
- Unha avaliación axeitada dos posibles riscos laborais.
- O abandono do consumo de sustancias adictivas (tabaco, alcohol...), por medio de programas de deshabituación.
- A Información dos posibles riscos da exposición a teratóxenos*.
- A Información dos posibles riscos da automedicación. Recordade que non só as sustancias adictivas interfiren co desenvolvemento embrionario e poden causar defectos de nacemento, se non tamén algúns medicamentos sin receita, algúns suplementos ou sustancias en principio

inocuas como por exemplo algúns produtos de naturopatía e herboristería.
- Unha mellor comprensión das medidas hixiénico dietéticas para previr a toxoplasmose.
- A conveniencia da asistencia prenatal precoz, o calendario de consultas, etc.
- Un mellor control das enfermidades crónicas e dos efectos da xestación sobre ditas patoloxías.

*** Importante!** O período de maior vulnerabilidade para o embrión son as **10 primeiras semanas de xestación**. Os órganos formanse entre a cuarta e a novena semana. Polo tanto, non resulta sorprendente que neste momento o embrión sexa máis **vulnerable aos "teratóxenos"**, que son elementos capaces de producir malformacións durante o desenvolvemento prenatal. **Poden ser axentes físicos, como os raios X; químicos, como a talidomida e outros medicamentos (con o sin receita), virásicos, como a rubéola, etc.**